

O Torneio Olímpico Jovem é um torneio aberto, da iniciativa da *Federação Portuguesa de Atletismo* (FPA). Esta competição destina-se aos jovens dos 12 aos 17 anos, havendo uma Fase Regional e uma Fase Nacional.

O programa da Fase Regional na R. A. Madeira é subdividido em quatro jornadas e é destinado aos escalões de sub14, sub16 e sub18.

Os **sub-14** disputam apenas a Fase Regional.

A Final Nacional será disputada entre as seleções de sub16 (iniciados) e de sub18 (juvenis) de todos os distritos e regiões autónomas do país nos dias 18 e 19 de maio, em Lagoa (Algarve).

1. SELEÇÃO REGIONAL (*Final Nacional do Olímpico Jovem*)

- 1.1. A seleção representativa da AARAM no Olímpico Jovem Nacional é da responsabilidade do Diretor Técnico e da Direção da AARAM.
- 1.2. Embora seja um fator relevante, a vitória numa prova da fase regional não implica a seleção automática do atleta, sendo considerados também outros fatores, como a regularidade, a evolução ao longo da época, a disponibilidade e o comportamento em representações regionais anteriores e a melhor distribuição pelo conjunto das provas.
- 1.3. As provas que se disputam na Final Nacional estão definidas mais à frente neste documento.

2. NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

- 2.1. A participação é aberta a atletas federados e não federados dos escalões de sub14, sub16 e sub18.
- 2.2. Os clubes podem participar com um número ilimitado de atletas.
- 2.3. Os jovens devem participar nas provas do respectivo escalão etário.
- 2.4. Nas corridas inferiores a 150m haverá eliminatórias e finais.
- 2.5. Os atletas podem participar no máximo de duas provas por dia de competição, sendo que os atletas sub-18 não podem ultrapassar um total de 3 provas em dois dias consecutivos.
 - 2.5.1. Os atletas que participem no **Tetratlo** não podem participar em mais nenhuma prova nesse dia e não podem participar em mais que uma prova no dia consecutivo.
- 2.6. Os atletas devem respeitar os requisitos que a seguir se enunciam:
 - 2.6.1. Aos atletas Sub-14 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 150m.
 - 2.6.2. Aos atletas Sub-16 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 300m.
 - 2.6.3. Aos atletas Sub-18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 300m.
- 2.7. Será permitida a participação extra competição nas provas expressamente assinaladas no programa.

3. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

- 3.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt até **quinta-feira anterior** às competições e a participação terá de ser confirmada até uma hora antes do início de cada prova.

4. PRÉMIOS

- ✓ Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros de cada prova.

5. DISTRIBUIÇÃO DAS PROVAS PELAS QUATRO JORNADAS DO OLÍMPICO JOVEM:

Jornada		Sub14	Sub16	Sub18
1 20 / abril (sábado)	F	60, 2000Mx Quádruplo	4000Mx, Tetratlo (80+Ps+Alt+800)	-
	M	60, 2000Mx Quádruplo	4000Mx, Tetratlo (100b+Cp+Ps+1000)	-
2 21 / abr (domingo)	F	600, 4x60 Comprimento, Dardo	1500Obst, 4x80m Dardo, Vara	-
	M	600, 4x60 Comprimento, Dardo	1500 Obst, 4x80m Dardo, Vara	-
3 27 / abr (sábado)	F	60b, 1000 Disco, Vara Distância	300, 1500 Altura, Martelo	200, 1500 Comprimento, Peso
	M	60b, 1000 Disco, Vara Distância	300, 1500 Altura, Martelo	200, 1500 Comprimento, Peso
4 4 / mai (sábado)	F	150 Altura, Peso, Martelo	80, 300b Comprimento, Peso	100, 400b Dardo
	M	150 Altura, Peso, Martelo	80, 300b Comprimento, Peso	100, 400b Dardo
5 5 / mai (domingo)	F	-	80b, 800 Triplo, Disco	100b, 800 Altura
	M	-	100b, 800 Triplo, Disco	110b, 800 Altura

Notas: O Tetratlo fará parte do programa dos Campeonatos Nacionais de Sub-16.

As provas que se disputam na Final Nacional do Olímpico Jovem são as seguintes:

- **Sub16:** 80m, 300m, 800m, 1500m, 80mb/100mb, 1500m obs, 4000m marcha, 4x80m Comprimento, Altura, Triplo, Vara, Peso, Disco, Dardo, Martelo
- **Sub18 (anos pares):** 200m, 800m, 100/110b, Estafeta Medley mista ¹
Comprimento (F), Altura (M), Dardo (F), Peso (M)
- **Sub18 (anos ímpares):** 100m, 1500m, 400b, Estafeta Medley mista
Comprimento (M), Altura (F), Dardo (M), Peso (F)

¹ Estafeta Medley Mista: 100m (F) + 200m (M) + 300m (F) + 400m (M).

PROGRAMA HORÁRIO – JORNADA 1 (RECTIFICADO)

SÁBADO, 20 DE ABRIL – CÂMARA DE LOBOS

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	Obs
15h00	100 M BARR. – TT	M		OJ				10b – 0,84 / 13 + 8,5 m
15h15	80 M - TT	F		OJ				
15h30	COMPRIMENTO - TT	M		OJ				
	60 M	F	OJ					Eliminatórias
15h40	60 M	M	OJ					Eliminatórias
15h45	PESO - TT	F		OJ				3 kg
15h55	100 M	F			Extra	Extra	Extra	
16h05	100 M	M			Extra	Extra	Extra	
16h15	60 M	F	OJ					Final
16h20	60 M	M	OJ					Final
16h25	QUÁDRUPLO STEP	F	OJ					Tábuas: 8,5 e 10m
16h30	ALTURA – TT	F		OJ				1,08 (+4) →
	1 500 M	F			Extra	Extra	Extra	
16h40	1 500 M	M			Extra	Extra	Extra	
	PESO – TT	M		OJ				4 kg
16h50	400 M	F			Extra	Extra	Extra	
17h00	400 M	M			Extra	Extra	Extra	
17h10	2 000 M MARCHA	F+M	OJ					
	4 000 M MARCHA	F+M		OJ				
	5 000 M MARCHA	F+M			Extra	Extra	Extra	
17h20	QUÁDRUPLO STEP	M	OJ					Tábuas: 8,5 e 10m
17h50	1 000 M - TT	M		OJ				
18h00	800 M - TT	F		OJ				

Notas: - **Quádruplo Step** – 2+2 apoios alternados (EDED ou DEDE)

PROGRAMA HORÁRIO – JORNADA 2

DOMINGO, 21 DE ABRIL – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	Obs
10h00	4x 60 M	F	OJ					
10h00	DARDO	M		OJ				600 g
10h10	4x 60 M	M	OJ					
10h25	4x 80 M	F		OJ				
	COMPRIMENTO	F	OJ					
10h35	4x 80 M	M		OJ				
10h45	DARDO	F	OJ					400 g
	DARDO	M	OJ					400 g
10h45	VARA	F+M		OJ				1,80 (+20) → 2,00 (+10)
	VARA	F			Extra	Extra	Extra	2,20 (+20) → 2,60 (+10)
	VARA	M			Extra	Extra	Extra	2,80 (+20) → 3,20 (+10)
10h50	300 M	F			Extra	Extra	Extra	Extra
11h00	300 M	M			Extra	Extra	Extra	Extra
11h15	1 500 M OBST.	F		OJ				0,76 m
	1 500 M OBST.	M		OJ				0,76 m
11h25	COMPRIMENTO	M	OJ					
11h30	2 000 M OBST.	F			Extra	Extra	Extra	0,76 m
11h35	DARDO	F		OJ				500 g
11h45	2 000 M OBST.	M			Extra			0,84 m
12h00	600 M	F	OJ					
12h10	600 M	M	OJ					