

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 [fpa.competicoes.pt](https://fpa.competicoes.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
<b>1</b> 20 / abril (sábado)	F	60, 2000Mx Quádruplo	4000Mx, Tetratlo (80+Ps+Alt+800)	-
	M	60, 2000Mx Quádruplo	4000Mx, Tetratlo (100b+Cp+Ps+1000)	-
<b>2</b> 21 / abr (domingo)	F	600, 4x60 Comprimento, Dardo	1500Obst, 4x80m Dardo, Vara	-
	M	600, 4x60 Comprimento, Dardo	1500 Obst, 4x80m Dardo, Vara	-
<b>3</b> 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
<b>4</b> 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
<b>5</b> 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 <sup>1</sup>  
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)

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

### PROGRAMA HORÁRIO – JORNADA 4

#### SÁBADO, 4 DE MAIO – FUNCHAL (RG3) – MANHÃ

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	Obs
10h00	MARTELO	F+M	OJ					2 / 3 kg
	PESO	F+M		OJ	Extra	Extra	Extra	3 / 4 / 5 / 6 / 7,26 kg
10h50	PESO	F+M	OJ					2 / 3 kg
	MARTELO	F+M		Extra	Extra	Extra	Extra	3 / 4 / 5 / 6 / 7,26 kg

#### SÁBADO, 4 DE MAIO – RIBEIRA BRAVA – TARDE

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	Obs
16h00	ALTURA	F	OJ					1,00 (+5) → 1,10 (+4) → 1,22 (+3)
	COMPRIMENTO	F+M			Extra	Extra	Extra	
16h10	80 M	F		OJ				Eliminatórias
	80 M	M		OJ				Eliminatórias
16h15	DARDO	F			OJ	Extra	Extra	500 g / Extra: 600g
16h20	100 M	F			OJ	Extra	Extra	Eliminatórias
16h30	100 M	M			OJ	Extra	Extra	Eliminatórias
16h40	80 M	F		OJ				Final
16h45	80 M	M		OJ				Final
16h50	COMPRIMENTO	F		OJ				
16h55	100 M	F			OJ			Final
17h00	100 M	M			OJ			Final
17h10	3 000 M	F			Extra	Extra	Extra	
17h15	ALTURA	M	OJ					1,05 (+5) → 1,20 (+4) → 1,32 (+3)
17h20	DARDO	M			OJ	Extra	Extra	700 g / Extra: 800g
17h30	3 000 M	M			Extra	Extra	Extra	
17h45	COMPRIMENTO	M		OJ				
17h50	400 M B	F			OJ	Extra	Extra	45 + 35 / 0,76 m (10b)
	400 M B	M			OJ	Extra	Extra	45 + 35 / 0,84 m (10b)
18h00	300 M B	F		OJ				50 + 35 / 0,76 m (7b)
18h10	300 M B	M		OJ				50 + 35 / 0,76 m (7b)
18h20	150 M	F	OJ					
18h30	150 M	M	OJ					

### PROGRAMA HORÁRIO – JORNADA 5

#### DOMINGO, 5 DE MAIO – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	Obs
9h45	<b>80 M BARR.</b>	F		<b>OJ</b>				8b - 12+8 / 0,76m – Elim.
9h50	<b>ALTURA</b>	F			<b>OJ</b>	Extra	Extra	1,15 (+5) → 1,30 (+4) → 1,42 (+3)
9h55	<b>100 M BARR.</b>	M		<b>OJ</b>				10b - 13+8,5 / 0,84m – Elim.
10h00	<b>100 M BARR.</b>	F			<b>OJ</b>			10b - 13+8,5 / 0,76m – Elim.
	100 M BARR.	F				Extra	Extra	10b - 13+8,5 / 0,84m
10h00	<b>DISCO</b>	F		<b>OJ</b>				750 g
10h10	<b>110 M BARR.</b>	M			<b>OJ</b>			10b – 13,72+9,14 / 0,91m – Elim.
	110 M BARR.	M				Extra	Extra	10b – 13,72+9,14 / 0,99/1,067m
10h15	<b>TRIPLO</b>	M		<b>OJ</b>	Extra	Extra	Extra	Tábuas: 8 e 10m
10h20	<b>FINAIS BARREIRAS</b>	?		<b>OJ</b>				Final
10h25	<b>FINAIS BARREIRAS</b>	?			<b>OJ</b>			Final
10h35	400 M	F			Extra	Extra	Extra	
10h45	400 M	M			Extra	Extra	Extra	
11h00	3 000 M OBST.	F				Extra	Extra	0,76m
11h10	<b>ALTURA</b>	M			<b>OJ</b>	Extra	Extra	1,35 (+5) → 1,60 (+4) → 1,72 (+3)
	<b>DISCO</b>	M		<b>OJ</b>				1 kg
11h15	3 000 M OBST.	M				Extra	Extra	0,91m
	<b>TRIPLO</b>	F		<b>OJ</b>	Extra	Extra	Extra	Tábua: 8m
11h30	800 M	F				Extra	Extra	
11h40	800 M	M				Extra	Extra	
11h50	<b>800 M</b>	F		<b>OJ</b>	<b>OJ</b>			
12h00	<b>800 M</b>	M		<b>OJ</b>	<b>OJ</b>			