

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 várias 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 17 e 18 de maio, em Viana do Castelo.

### 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, principalmente, a melhor distribuição dos atletas 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 respetivo 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.
- 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](http://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. CAMPEONATOS REGIONAIS DE SUB-14, SUB-16 E SUB-18

5.1. As provas do Olímpico Jovem contam para a classificação coletiva dos Campeonatos Regionais de Sub-14, Sub-16 e Sub-18, nos moldes definidos nos regulamentos de cada campeonato.

## 6. DISTRIBUIÇÃO DAS PROVAS PELAS SETE JORNADAS DO OLÍMPICO JOVEM:

Jornada		Sub14	Sub16	Sub18
<b>1</b> 26 / abril (sábado)	F	150, 2000Mx, Comprimento Peso, Martelo, Dardo	1500obs, 4000Mx Vara, Martelo	-
	M	150, 2000Mx, Comprimento Peso, Martelo, Dardo	1500obs, 4000Mx Vara, Martelo	-
<b>2</b> 27 / abr (domingo)	F	-	300, 1500, 4x80 Comprimento, Dardo	400, 1500 Comprimento, Dardo
	M	-	300, 1500, 4x80 Comprimento, Dardo	400, 1500 Comprimento, Dardo
<b>3</b> 3 / mai (sábado)	F	-	80, 300b Triplo, Peso	100, 400b, 3000 Triplo, Peso, Martelo
	M	-	80, 300b Triplo, Peso	100, 400b, 3000 Triplo, Peso, Martelo
<b>4</b> 4 / mai (domingo)	F	-	80b, 800 Altura, Disco	100b, 200, 800, 5000Mx Altura
	M	-	100b, 800 Altura, Disco	110b, 200, 800, 5000Mx Altura
<b>5</b> 10 / mai (sábado)	F	-	-	2000obs Vara, Disco
	M	-	-	2000obs Vara, Disco
<b>6</b> 11 / mai (domingo)	F	60, 600 Altura, Vara Distância, Disco	-	-
	M	60, 600 Altura, Vara Distância, Disco	-	-
<b>7</b> 1 / jun (domingo)	F	60b Quádruplo	-	-
	M	60b Quádruplo	-	-

Notas: 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**

**SÁBADO, 3 DE MAIO - FUNCHAL (RG3)**

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	Obs
10h00	<b>MARTELO</b>	F+M		Extra	<b>OJ</b>			3 / 4 / 5 kg
	<b>PESO</b>	F+M	Extra			Extra	Extra	2 / 3 / 4 / 6 / 7,26 kg
10h45	<b>PESO</b>	F+M		<b>OJ</b>	<b>OJ</b>			3 / 4 / 5 kg
	<b>MARTELO</b>	F+M	Extra			Extra	Extra	2 / 3 / 4 / 6 / 7,26 kg

**SÁBADO, 3 DE MAIO – RIBEIRA BRAVA**

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	Obs
15h30	<b>80 M</b>	F		<b>OJ</b>				Eliminatórias
	<b>DARDO</b>	F+M	Extra					400 g
15h40	<b>80 M</b>	M		<b>OJ</b>				Eliminatórias
15h50	<b>100 M</b>	F			<b>OJ</b>	Extra	Extra	Eliminatórias
16h00	<b>100 M</b>	M			<b>OJ</b>	Extra	Extra	Eliminatórias
16h05	<b>TRIPLO</b>	F		<b>OJ</b>	<b>OJ</b>	Extra	Extra	Tábuas: 8 e 10 m
16h10	<b>60 M</b>	F	Extra					
16h20	<b>60 M</b>	M	Extra					
	<b>VARA</b>	F+M		Extra	Extra	Extra	Extra	2,10 (+15) → 2,40 (+10) →
16h30	<b>80 M</b>	F		<b>OJ</b>				<b>Final</b>
16h35	<b>80 M</b>	M		<b>OJ</b>				<b>Final</b>
16h40	<b>100 M</b>	F			<b>OJ</b>			<b>Final</b>
16h45	<b>100 M</b>	M			<b>OJ</b>			<b>Final</b>
	<b>DARDO</b>	F+M		Extra	Extra	Extra	Extra	500 / 600 / 700 / 800 g
16h55	<b>600 M</b>	F	Extra					
	<b>600 M</b>	M	Extra					
17h00	<b>TRIPLO</b>	M		<b>OJ</b>	<b>OJ</b>	Extra	Extra	Tábuas: 8 e 10 m ou 10 e 11 m
17h10	<b>3 000 M</b>	F			<b>OJ</b>	Extra	Extra	
17h25	<b>3 000 M</b>	M			<b>OJ</b>	Extra	Extra	
17h45	<b>300 M BARR.</b>	F		<b>OJ</b>				7b – 50+35m / 0,76m
17h55	<b>300 M BARR.</b>	M		<b>OJ</b>				7b – 50+35m / 0,76m
18h05	<b>400 M BARR.</b>	F			<b>OJ</b>	Extra	Extra	10b – 45+35m / 0,76m
18h15	<b>400 M BARR.</b>	M			<b>OJ</b>			10b – 45+35m / 0,84m
	<b>400 M BARR.</b>	M				Extra	Extra	10b – 45+35m / 0,91m

## PROGRAMA HORÁRIO

### DOMINGO, 4 DE MAIO – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	Obs
10h00	<b>80 M BARR.</b>	F		<b>OJ</b>				8b – 12+8m / 0,76m – Elim.
	QUÁDRUPLO STEP	F+M	Extra					
10h10	<b>DISCO</b>	M		<b>OJ</b>				1 kg
	DISCO	F			Extra	Extra	Extra	1 kg
10h10	<b>100 M BARR.</b>	F			<b>OJ</b>			10b – 13+8,5m / 0,76m – Elim.
	100 M BARR.	F				Extra	Extra	0,84m
10h20	<b>ALTURA</b>	F		<b>OJ</b>	<b>OJ</b>	Extra	Extra	1,10 (+4) → 1,34 (+3)
	<b>100 M BARR.</b>	M		<b>OJ</b>				10b – 13+8,5m / 0,84m – Elim.
10h30	<b>110 M BARR.</b>	M			<b>OJ</b>			10b – 13,72+9,14m / 0,91m – Elim.
	110 M BARR.	M				Extra	Extra	0,99m e 1,06m
10h45	<b>5 000 M MARCHA</b>	F+M			<b>OJ</b>	Extra	Extra	
	4 000 M MARCHA	F+M		Extra				
	2 000 M MARCHA	F+M	Extra					
11h00	COMPRIMENTO	F+M			Extra	Extra	Extra	
11h10	<b>DISCO</b>	F		<b>OJ</b>				750 g
	DISCO	M			Extra	Extra	Extra	1,5 / 1,75 / 2 kg
11h15	<b>ALTURA</b>	M		<b>OJ</b>	<b>OJ</b>	Extra	Extra	1,20 (+4) → 1,52 (+3)
11h25	<b>FINAIS DE BARREIRAS</b>			?	?			
11h40	<b>800 M</b>	F		<b>OJ</b>	<b>OJ</b>	Extra	Extra	
11h50	<b>800 M</b>	M		<b>OJ</b>	<b>OJ</b>	Extra	Extra	
12h00	<b>200 M</b>	F			<b>OJ</b>	Extra	Extra	
12h10	<b>200 M</b>	M			<b>OJ</b>	Extra	Extra	