

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 e de sub18 de todos os distritos e regiões autónomas do país nos dias 30 e 31 de maio, em Albufeira.

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.
 - 2.4.1. A forma de apuramento para as finais será decidida em função do número de eliminatórias e de pistas disponíveis para as 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 de distância igual ou superior a 150m, podendo participar em quaisquer outras provas, com a seguinte exceção: caso participem numa prova de distância igual ou superior a 600m, não podem participar posteriormente noutras provas de corrida ou marcha (incluindo estafetas).
 - 2.6.2. Aos atletas Sub-16 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 300m, podendo participar em quaisquer outras provas, com a seguinte exceção: caso participem numa prova de distância igual ou superior a 800m, não podem participar posteriormente noutras provas de corrida ou marcha (incluindo estafetas).
 - 2.6.3. Aos atletas Sub-18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 300m, podendo participar em quaisquer outras provas, com a seguinte exceção: caso participem numa prova de distância igual ou superior a 1500m, não podem participar posteriormente noutras provas de corrida ou marcha (incluindo estafetas).
- 2.7. Será permitida a participação extracompetição 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 TRÊS JORNADAS DO OLÍMPICO JOVEM:

Jornada		Sub14	Sub16	Sub18
1 19 / abr (domingo)	F	4x60, 1000 Altura, Dardo	4x80, 1500 Comprimento	1500 Comprimento
	M	4x60, 1000 Altura, Dardo	4x80, 1500 Comprimento	1500 Comprimento
2 25 / abril (sábado)	F	150, 2000Mx, Vara Distância Martelo, Peso	300b, 3000Mx Martelo	100, 400b, 3000Mx Martelo, Disco
	M	150, 2000Mx, Vara Distância Martelo, Peso	300b, 3000Mx Martelo, Disco	100, 400b, 3000Mx Martelo, Disco
26 / abr (domingo)	F	60b Comprimento, Disco	1500obs Vara, Disco	2000obs Vara
	M	60b Comprimento, Disco	1500obs Vara	2000obs Vara
3 9 / mai (sábado)	F	60, 600 Quádruplo	80, 800 Altura, Peso	200, 800 Altura, Peso
	M	60, 600 Quádruplo	80, 800 Altura, Peso	200, 800 Altura, Peso
10 / mai (domingo)	F	-	80b, 300 Triplo, Dardo	100b, 400, 3000 Triplo, Dardo
	M	-	100b, 300 Triplo, Dardo	110b, 400, 3000 Triplo, Dardo

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

- **Sub16:** 80m, 300m, 800m, 1500m, 80mb/100mb, 1500m obs, 3000m marcha, 4x80m Comprimento, Altura, Triplo, Vara, Peso, Disco, Dardo, Martelo
- **Sub18 (anos pares):** 200m, 800m, 100b/110b, 3000m marcha, Estafeta Medley mista ¹ Comprimento (F), Altura (M), Dardo (F), Peso (M)
- **Sub18 (anos ímpares):** 100m, 1500m, 400b, 3000m marcha, 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 2

SÁBADO, 25 DE ABRIL - FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	Obs
10h00	MARTELO	F	OJ	OJ	OJ	Extra	Extra	2 / 3 / 4 kg
	PESO	M	OJ					3 kg
10h30	PESO	M		Extra	Extra	Extra	Extra	4 / 5 / 6 / 7,26 kg
10h50	MARTELO	M	OJ	OJ	OJ	Extra	Extra	3 / 4 / 5 / 6 / 7,26 kg
11h00	PESO	F	OJ					2 kg
11h30	PESO	F		Extra	Extra	Extra	Extra	3 / 4 kg

SÁBADO, 25 DE ABRIL – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	Obs
15h30	100 M	F			OJ	Extra	Extra	Eliminatórias
	VARA EM DISTÂNCIA	F	OJ					
	ALTURA	F		Extra	Extra	Extra	Extra	1,16 (+4) → 1,44 (+3) →
15h40	DISCO	M		OJ				1 kg
	DISCO	F			OJ	Extra	Extra	1 kg
15h45	100 M	M			OJ	Extra	Extra	Eliminatórias
16h00	80 M	F		Extra				
16h10	80 M	M		Extra				
16h20	VARA EM DISTÂNCIA	M	OJ					
16h25	100 M	F			OJ			FINAL
16h30	100 M	M			OJ			FINAL
16h40	2 000 M MARCHA	F+M	OJ					
	3 000 M MARCHA	F+M		OJ	OJ			
	5 000 M MARCHA	F+M				Extra	Extra	
16h50	ALTURA	M		Extra	Extra	Extra	Extra	1,30 (+4) → 1,58 (+3) →
17h00	DISCO	M			OJ	Extra	Extra	1,5 / 1,75 / 2 kg
17h15	COMPRIMENTO	F+M			Extra	Extra	Extra	
17h20	150 M	F	OJ					
17h30	150 M	M	OJ					
17h45	300 M BARR.	F		OJ				50+35m / 76cm – 7b
17h55	300 M BARR.	M		OJ				50+35m / 76cm – 7b
18h05	400 M BARR.	F			OJ	Extra	Extra	45+35m / 76cm – 10b
18h15	400 M BARR.	M			OJ	Extra	Extra	45+35m / 84 e 91cm – 10b

DOMINGO, 26 DE ABRIL – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	Obs
10h00	60 M BARR.	F	OJ					6b - 12+7m / 0,76m – Elim.
	DISCO	M	OJ					750 g
	DISCO	F		OJ				750 g
10h10	60 M BARR.	M	OJ					6b - 12+7,5m / 0,76m – Elim.
10h20	COMPRIMENTO	F	OJ					
	80 M BARR.	F		Extra				8b - 12+8m / 0,76m
10h30	100 M BARR.	M		Extra				10b - 13+8,5m / 0,84m
10h40	FINAIS DE BARREIRAS		?					
10h45	VARA	F+M		OJ	OJ			1,85 (+15) → 2,30 (+10) →
	VARA	F+M				Extra	Extra	2,40 (+20) → 2,60 (+10) →
10h50	200 M	F			Extra	Extra	Extra	
11h00	200 M	M			Extra	Extra	Extra	
11h10	1 500 M OBST.	F+M		OJ				0,76m (sem vala)
	DISCO	F	OJ					600 g
11h15	COMPRIMENTO	M	OJ					
11h25	2 000 M OBST.	F			OJ	Extra	Extra	0,76m
11h40	2 000 M OBST.	M			OJ			0,84m
11h55	800 M	F			Extra	Extra	Extra	
12h05	800 M	M			Extra	Extra	Extra	