

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 3

SÁBADO, 9 DE MAIO – CÂMARA DE LOBOS (ESTÁDIO)

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	Obs
	COMPRIENTO	F+M			Extra	Extra	Extra	Máximo: 8 atletas
10h00	ALTURA	M		OJ	OJ			1,20 (+4) → 1,52 (+3) →
	PESO	M		OJ				4 kg
10h00	60 M	F	OJ					Eliminatórias
10h15	60 M	M	OJ					Eliminatórias
10h30	80 M	F		OJ				Eliminatórias
	80 M	M		OJ				Eliminatórias
10h45	QUÁDRUPLO STEP	F	OJ					Tábuas: 8 e 10m
	PESO	F		OJ	OJ			3 kg
11h00	200 M	F			OJ			
11h10	200 M	M			OJ			
11h15	ALTURA	F		OJ	OJ			1,10 (+4) → 1,42 (+3) →
11h25	60 M	F	OJ					FINAL
11h30	60 M	M	OJ					FINAL
11h35	80 M	F		OJ				FINAL
11h40	80 M	M		OJ				FINAL
11h45	QUÁDRUPLO STEP	M	OJ					Tábuas: 8 e 10m
	PESO	M			OJ			5 kg
11h50	600 M	F	OJ					
12h00	600 M	M	OJ					
12h10	800 M	F		OJ	OJ			
12h20	800 M	M		OJ	OJ			

Nota: Esta jornada disputar-se-á conjuntamente com o Desporto Escolar.

DOMINGO, 10 DE MAIO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	S14	S16	S18	S20	Abs	Obs
9h50	80 M BARR.	F		OJ				8b - 12+8m / 0,76m – Elim.
10h00	100 M BARR.	F			OJ	Extra	Extra	10b - 13+8,5m / 0,76+0,84m – Elim.
10h10	100 M BARR.	M		OJ				10b - 13+8,5m / 0,84m – Elim.
	DARDO	M		OJ	OJ	Extra	Extra	600 / 700 / 800 g
10h15	TRIPLO	F		OJ	OJ	Extra	Extra	Tábuas: 8 e 10m
10h20	110 M BARR.	M			OJ	Extra	Extra	10b – 13,72+9,14m / 0,91+0,99+1,06m – Elim.
10h30	3 000 M	F+M		Extra	OJ			
10h50	FINAIS DE BARREIRAS							
11h05	1 500 M	F			Extra	Extra	Extra	
	1 500 M	M			Extra	Extra	Extra	
11h15	DARDO	F		OJ	OJ	Extra	Extra	500 / 600 g
	TRIPLO	M		OJ	OJ	Extra	Extra	Tábuas: 9 e 11m
11h30	300 M	F		OJ				
11h40	300 M	M		OJ				
11h50	400 M	F			OJ	Extra	Extra	
12h00	400 M	M			OJ	Extra	Extra	