

## TORNEIO NACIONAL OLÍMPICO JOVEM

**09 JULHO 2022**

**Lousada e Sobreda**

**V: 07/07/2022**

### 1. PROGRAMA

O Programa do Olímpico Jovem de 2022, será o indicado no quadro

SUB-16 MASC	SUB-16 FEM	SUB-18 MASC	SUB-18 FEM
<b>(Nascidos em 2007 e 2008)</b>		<b>(Nascidos em 2005 e 2006)</b>	
80m, 250m, 800m 1.500m 1.500m Obstác 100m Barr, 250m Barr 4.000m Marcha Altura, Comprimento, Vara, Quadruplo Salto Peso/4, Dardo/600 Martelo/4, Disco/1g	80m, 250m, 800m 1.500m 1.500m Obstác 100m Barr, 250m Barr 4.000m Marcha Altura, Comprimento, Vara, Quadruplo Salto Peso/3, Dardo/500 Martelo/3, Disco/0,75	200 m 800m 110m barreiras Altura Peso (5 kg)	200m 800m 100m barreiras Comprimento Dardo (500 g)

### 2. NORMAS REGULAMENTARES

**2.1.** As Seleções competirão de acordo com a seguinte distribuição:

- a) **Lousada:** Aveiro, Braga, Bragança, Coimbra, Guarda, Madeira, Porto, Viana do Castelo, Vila Real, Viseu;
- b) **Sobreda:** Açores, Algarve, Beja, Castelo Branco, Évora, Leiria, Lisboa, Portalegre, Santarém, Setúbal;

**2.2.** Cada seleção pode apresentar o máximo de 36 atletas, acompanhados no máximo por 5 treinadores / dirigentes.

**2.3.** Cada atleta pode realizar o máximo de 2 provas, respeitando as normas do regulamento Geral de Competições

**2.4.** Os atletas Iniciados não poderão competir nas provas de Juvenis.

**2.5.** Nesta competição os atletas Iniciados que participem nas corridas de distância igual ou superior a 250m, não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente.

**2.6.** Nesta competição, não se aplicará a determinação regulamentar a seguir descrita: *“no caso do atleta iniciado estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e se ausente deste para participar numa corrida não poderá continuar a participar nesse concurso”*.

**2.7.** Nesta competição, para os atletas Juvenis também se aplicará a determinação do ponto 2.5.

**2.8.** As Corridas de Velocidade, Barreiras e 800 metros, disputam-se em séries, elaboradas a partir das marcas de inscrição dos atletas (confirmadas!).

### 3. CLASSIFICAÇÕES

- 3.1. Haverá Classificação Individual em cada prova.
- 3.2. Haverá Classificação Coletiva única, apurada através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas de cada seleção em cada prova.
- 3.3. As pontuações em cada prova serão de 20 pontos até 1 ponto.
- 3.4. As classificações individuais das corridas, serão elaboradas em função dos tempos obtidos.
- 3.5. A atribuição de medalhas aos 3 primeiros atletas em cada prova, faz-se de acordo com as marcas obtidas na competição e serão entregues oportunamente.

### 4. CONCURSOS

#### 4.1. Salto em Altura:

- a) Como a competição se disputa em duas pistas diferente o vencedor em cada local não terá a opção de escolha de altura. O mesmo se aplica no Salto com Vara.
- b) Nos Iniciados a fasquia será colocada inicialmente a 1,33m. Subirá de 5cm em 5cm até 1.48 m. A partir daí subirá de 3 cm em 3 cm
- c) Nas Iniciadas a fasquia será colocada inicialmente a 1,22m. Subirá de 5cm em 5cm até 1.32 m. A partir daí subirá de 3 cm em 3 cm
- d) Nos Juvenis Masculinos a fasquia será colocada inicialmente a 1,45m. Subirá de 5cm em 5cm até 1.60 m. A partir daí subirá de 3 cm em 3 cm

#### 4.2. Salto com Vara:

- a) Nas Iniciadas a fasquia será colocada inicialmente a 1,90m. Subirá de 15cm em 15cm até 2,05m. A partir daí subirá de 5 cm em 5 cm.
- b) Nos Iniciados a fasquia será colocada inicialmente a 1,90m. Subirá de 15cm em 15 cm até 2,20m. A partir daí subirá de 5 cm em 5 cm.
- c) A fasquia poderá ser colocada a 1,75m se for possível fazê-lo em ambos os locais em que se disputa a competição.

4.3. No Comprimento, Quadruplo Salto, Peso, Dardo, Disco e Martelo, cada atleta realiza 4 ensaios.

### 5. INSCRIÇÕES

#### 5.1. Inscrições Preliminares

- a) As inscrições das Seleções Distritais / Regionais, para a final nacional, deverão ser feitas pelas Associações de Atletismo na Plataforma FPACompetições em <https://fpacompeticoes.pt/> até às 23:59 horas do dia 4 de Julho.
- b) Qualquer alteração de atletas em relação à inscrição inicial, deverá ser realizada, no secretariado técnico a funcionar na Pista, no próprio dia da competição, até 01h30 antes da 1ª prova.
- c) As inscrições deverão indicar a melhor marca de cada atleta realizada no ano de 2022 ou de 2021, nas provas de Velocidade e Barreiras, para distribuição dos atletas pelas 2 séries a disputar em cada pista.

## 5.2. Confirmação das Inscrições

- a) As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas do dia 08 de julho, sexta-feira e 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada associação faça o seu login para o efeito.
- b) As associações que não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão solicitá-las.

## 6. CONTROLO DE ENGENHOS

- 6.1. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que obtenham homologação válida, sendo os mesmos disponibilizados para utilização de todos os atletas.
- 6.2. Para este efeito, os engenhos terão de ser entregues na Câmara de Chamada para verificação até 2 horas antes da hora marcada para o início da prova respetiva.
- 6.3. Os engenhos aprovados serão colocados, pelo Diretor Técnico na zona de lançamento.
- 6.4. No final da prova os engenhos entregues para homologação devem ser levantados na Câmara de Chamada.

## 7. PROGRAMA-HORÁRIO E HORÁRIO DE CÂMARA DE CHAMADA

### Lousada e Sobreda

Sábado - 9 de Julho de 2022					
Horas	Prova	Género	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
15:00	110 m bar (0,91)	Sub-18 - M	13:30	14:35 - 14:45	14:50
15:00	Martelo (4 kg)	Sub-16 - M	13:30	14:15 - 14:25	14:30
15:00	Dardo (500 g)	Sub-16 - F	13:30	14:15 - 14:25	14:30
15:00	Vara	Sub-16 - F	13:30	13:45 - 13:55	14:00
15:00	Altura	Sub-18 - M	13:30	14:15 - 14:25	14:30
15:00	Comprimento	Sub-16 - F	13:30	14:15 - 14:25	14:30
15:15	100 m bar (0,84)	Sub-16 - M	13:45	14:50 - 15:00	15:05
15:30	100 m bar (0,76)	Sub-18 - F	14:00	15:05 - 15:15	15:20
15:45	80 m bar (0,76)	Sub-16 - F	14:15	15:20 - 15:30	15:35
16:00	80 m	Sub-16 - M	14:30	15:35 - 15:45	15:50
16:00	Comprimento	Sub-18 - F	14:30	15:15 - 15:25	15:30
16:10	80 m	Sub-16 - F	14:40	15:45 - 15:55	16:00
16:10	Disco (1 kg)	Sub-16 - M	14:40	15:25 - 15:35	15:40
16:10	Dardo (500 g)	Sub-18 - F	14:40	15:25 - 15:35	15:40

16:10	Peso (3 kg)	Sub-16 - F	14:40	15:25 - 15:35	15:40
16:25	200 m	Sub-18 - M	14:55	16:00 - 16:10	16:15
16:40	200 m	Sub-18 - F	15:10	16:15 - 16:25	16:30
16:40	Altura	Sub-16 - F	15:10	15:55 - 16:05	16:10
16:55	250 m	Sub-16 - M	15:25	16:30 - 16:40	16:45
17:00	Comprimento	Sub-16 - M	15:30	16:15 - 16:25	16:30
17:10	250 m	Sub-16 - F	15:40	16:45 - 16:55	17:00
17:20	800 m	Sub-18 - M	15:50	17:00 - 17:10	17:15
17:20	Martelo (3 kg)	Sub-16 - F	15:50	16:35 - 16:45	16:50
17:20	Vara	Sub-16 - M	15:50	16:05 - 16:15	16:20
17:20	Peso (4 kg)	Sub-16 - M	15:50	16:35 - 16:45	16:50
17:30	800 m	Sub-18 - F	16:00	17:10 - 17:20	17:25
17:40	800 m	Sub-16 - M	16:10	17:20 - 17:30	17:35
17:50	800 m	Sub-16 - F	16:20	17:30 - 17:40	17:45
18:00	1 500 m Obst	Sub-16 - M	16:30	17:40 - 17:50	17:55
18:00	Quádruplo Salto	Sub-16 - F	16:30	17:15 - 17:25	17:30
18:10	1 500 m Obst	Sub-16 - F	16:40	17:50 - 18:00	18:05
18:10	Altura	Sub-16 - M	16:40	17:25 - 17:35	17:40
18:20	1 500 m	Sub-16 - M	16:50	18:00 - 18:10	18:15
18:30	1 500 m	Sub-16 - F	17:00	18:10 - 18:20	18:25
18:30	Dardo (600 g)	Sub-16 - M	17:00	17:45 - 17:55	18:00
18:30	Disco (0,750 kg)	Sub-16 - F	17:00	17:45 - 17:55	18:00
18:30	Peso (5 kg)	Sub-18 - M	17:00	17:45 - 17:55	18:00
18:45	250 m bar (0,76)	Sub-16 - M	17:15	18:20 - 18:30	18:35
18:50	Quádruplo Salto	Sub-16 - M	17:20	18:05 - 18:15	18:20
18:55	250 m bar (0,76)	Sub-16 - F	17:25	18:30 - 18:40	18:45
19:05	4 000 m Marcha	Sub-16 - M	17:35	18:45 - 18:55	19:00
19:05	4 000 m Marcha	Sub-16 - F	17:35	18:45 - 18:55	19:00