

**FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO**



**TORNEIO NACIONAL OLÍMPICO JOVEM**  
**40ª Edição**

**2023**



**Regulamento (resumo) e Programa**

**FINAL NACIONAL – LAGOA**

**20.21 maio 2023**

## PROGRAMA

	INICIADOS MASCULINOS	INICIADOS FEMININOS	JUVENIS MASCULINOS	JUVENIS FEMININOS
	(Nascidos em 2008 e 2009)		(Nascidos em 2006 e 2007)	
<b>SÁBADO 20 maio</b>	80 metros 1.500 metros 1.500m Obstáculos 250m barreiras Altura Vara Peso (4 Kg) Martelo (4 Kg)	80 metros 1.500 metros 1.500m Obstáculos 250m barreiras Comprimento Quadruplo Salto Dardo (500g) Martelo (3 Kg)	100 metros 300m barreiras 1.500 metros	100 metros 300m barreiras 1.500 metros
<b>DOMINGO 21 maio</b>	250 metros 800 metros 100m barreiras 4.000m Marcha Comprimento Quadruplo Salto Dardo (600g) Disco (1 kg)	250 metros 800 metros 80m barreiras 4.000m Marcha Altura Vara Peso (3 Kg) Disco (0,750 kg)	Comprimento Dardo (700g)	Altura Peso (3 Kg)

**Estafeta Medley Mista: 100F – 200M – 300F – 400M constituída por atletas juvenis**

## PARTICIPAÇÃO

1. Cada seleção pode apresentar o máximo de 33 atletas, acompanhados no máximo por 4 treinadores / dirigentes.
2. As pontuações em cada prova serão de 20 pontos até 1 ponto.
3. A participação de outras seleções (Desporto Escolar, Macau, etc.) não afetará a atribuição de pontos para a classificação coletiva.
4. Cada atleta pode realizar o máximo de 2 provas, podendo ser 3, desde que a 3ª seja a estafeta, não podendo ser todas na mesma jornada.
5. Os atletas Iniciados não poderão competir nas provas de Juvenis.
6. Nesta competição os atletas Iniciados que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente.
7. 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”*.
8. Nesta competição os atletas Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente.

9. Nesta competição, para os atletas Juvenis também se aplicará a determinação do ponto 7.
10. As Corridas de Velocidade, Barreiras e 800 metros, disputam-se em séries, elaboradas a partir das marcas de inscrição dos atletas (confirmadas!).

## **INSCRIÇÕES**

### 11. Inscrições Preliminares

- a. As inscrições deverão ser feitas pelas Associações de Atletismo através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até às 23:59 horas da segunda-feira anterior à competição (dia 15 de maio).

### 12. Confirmação das Inscrições

- a. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas do dia 19 de maio, sexta-feira e 90 minutos antes do início da primeira prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada associação faça o seu login para o efeito.
- b. As associações que não possuam as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável da associação para [fpacompeticoes@fpatletismo.pt](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt)

## **CLASSIFICAÇÕES**

13. Haverá Classificação Individual em cada prova.
14. Haverá Classificação Coletiva única, apurada através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas de cada seleção em cada prova.
15. Nas corridas disputadas por séries as classificações individuais serão elaboradas em função dos tempos obtidos.
16. A atribuição de medalhas aos 3 primeiros atletas em cada prova, faz-se de acordo com as marcas obtidas na competição independentemente dos atletas serem de seleções das Associações ou de outras entidades participantes admitidas à competição, (exemplo: Desporto Escolar, Macau, etc.).

## **CONCURSOS**

### 17. Salto em Altura:

- a. A fasquia sobe de 5 em 5 cm até se encontrarem 5 atletas em prova.
- b. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.
- c. Em Iniciados a fasquia será colocada inicialmente a 1,45m.
- d. Em Iniciadas a fasquia será colocada inicialmente a 1,24m.
- e. Em Juvenis Femininos a fasquia será colocada inicialmente a 1,30m.
- f. As alturas iniciais anunciadas nos pontos anteriores serão respeitadas, não havendo lugar a alterações.

18. Salto com Vara:

- a. A fasquia sobe de 10 em 10 cm até se encontrarem 5 atletas em prova.
- b. A partir daí subirá de 5 em 5 cm.
- c. Em Iniciados a fasquia será colocada inicialmente a 2,10m.
- d. Em Iniciadas a fasquia será colocada inicialmente a 1,75m.
- e. As alturas iniciais anunciadas nos pontos anteriores serão respeitadas, não havendo lugar a alterações.

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

### **PROGRAMA-HORÁRIO**

Sábado - 20 de Maio de 2023							
Horas	Prova	Género	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
15:00	Martelo (4 kg)	INI - M	13:30	14:15	-	14:25	14:30
15:05	80 m	INI - M	13:35	14:40	-	14:50	14:55
15:10	Comprimento	INI - F	13:40	14:25	-	14:35	14:40
15:26	80 m	INI - F	13:56	15:01	-	15:11	15:16
15:30	Vara	INI - M	14:00	14:15	-	14:25	14:30
15:42	Altura	INI - M	14:12	14:57	-	15:07	15:12
15:50	100 m	JUV - M	14:20	15:25	-	15:35	15:40
16:12	100 m	JUV - F	14:42	15:47	-	15:57	16:02
16:40	300 m bar (0,84)	JUV - M	15:10	16:15	-	16:25	16:30
17:05	Martelo (3 kg)	INI - F	15:35	16:20	-	16:30	16:35
17:10	300 m bar (0,76)	JUV - F	15:40	16:45	-	16:55	17:00
17:35	250 m bar (0,76)	INI - M	16:05	17:10	-	17:20	17:25
17:40	Quádruplo Salto	INI - F	16:10	16:55	-	17:05	17:10
17:56	250 m bar (0,76)	INI - F	16:26	17:31	-	17:41	17:46
18:00	Dardo (500 g)	INI - F	16:30	17:15	-	17:25	17:30
18:05	Peso (4 kg)	INI - M	16:35	17:20	-	17:30	17:35
18:20	1 500 m	INI - M	16:50	18:00	-	18:10	18:13
18:31	1 500 m	INI - F	17:01	18:11	-	18:21	18:24
18:43	1 500 m	JUV - M	17:13	18:23	-	18:33	18:36
18:55	1 500 m	JUV - F	17:25	18:35	-	18:45	18:48
19:07	1 500 m Obst	INI - M	17:37	18:47	-	18:57	19:00
19:22	1 500 m Obst	INI - F	17:52	19:02	-	19:12	19:15

**Domingo - 21 de Maio de 2023**

Horas	Prova	Género	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
					-		
09:00	4 000 m Marcha <b>(Pista 1 a 4)</b>	INI - F	07:30	08:40	-	08:50	08:53
09:00	4 000 m Marcha <b>(Pista 5 a 8)</b>	INI - M	07:30	08:40	-	08:50	08:53
09:03	Vara	INI - F	07:33	07:48	-	07:58	08:03
09:07	Disco (0,750 kg)	INI - F	07:37	08:22	-	08:32	08:37
09:12	Comprimento	INI - M	07:42	08:27	-	08:37	08:42
09:30	Altura	INI - F	08:00	08:45	-	08:55	09:00
09:50	Peso (3 kg)	JUV - F	08:20	09:05	-	09:15	09:20
10:10	Dardo (600 g)	INI - M	08:40	09:25	-	09:35	09:40
10:25	800 m	INI - M	08:55	10:05	-	10:15	10:18
10:39	800 m	INI - F	09:09	10:19	-	10:29	10:32
10:58	Altura	JUV - F	09:28	10:13	-	10:23	10:28
11:00	100 m bar (0,84)	INI - M	09:30	10:35	-	10:45	10:50
11:15	Disco (1 kg)	INI - M	09:45	10:30	-	10:40	10:45
11:25	Quádruplo Salto	INI - M	09:55	10:40	-	10:50	10:55
11:35	80 m bar (0,76)	INI - F	10:05	11:10	-	11:20	11:25
12:00	Peso (3 kg)	INI - F	10:30	11:15	-	11:25	11:30
12:05	Comprimento	JUV - M	10:35	11:20	-	11:30	11:35
12:15	250 m	INI - M	10:45	11:50	-	12:00	12:05
12:18	Dardo (700 g)	JUV - M	10:48	11:33	-	11:43	11:48
12:36	250 m	INI - F	11:06	12:11	-	12:21	12:26
13:05	Estafeta Medley (100x200x300x400)	JUV F / M / F / M	11:35	12:40	-	12:50	12:55