

# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO



## TORNEIO NACIONAL OLÍMPICO JOVEM 41ª Edição



**Regulamento e Programa**  
**FINAL NACIONAL – LAGOA**  
**18 e 19 maio 2024**

## PROGRAMA

	SUB-16 MASCULINOS	SUB-16 FEMININOS	SUB-18 MASCULINOS	SUB-18 FEMININOS
	(Nascidos em 2009 e 2010)		(Nascidos em 2007 e 2008)	
<b>SÁBADO 18 maio</b>	80 metros 1.500 metros 1.500m Obstáculos 300m barreiras (76cm) Vara Triplo Salto Peso (4 Kg) Martelo (4 Kg) 4x80 m	80 metros 1.500 metros 1.500m Obstáculos 300m barreiras (76cm) Triplo Salto Altura Dardo (500g) Martelo (3 Kg) 4x80 m	200 metros 800 metros Altura	200 metros 800 metros Comprimento
<b>DOMINGO 19 maio</b>	300 metros 800 metros 100m barreiras (84cm) 4.000m Marcha Altura Comprimento Dardo (600g) Disco (1 kg)	300 metros 800 metros 80m barreiras (76cm) 4.000m Marcha Comprimento Vara Peso (3 Kg) Disco (0,750 kg)	110m barreiras (91cm) Peso (5 kg) Estafeta Medley mista (100F+200M+300F+400M)	100m barreiras (76cm) Dardo (500g) Estafeta Medley mista (100F+200M+300F+400M)

## PARTICIPAÇÃO

1. Cada seleção pode apresentar o máximo de 33 atletas, acompanhados no máximo por 4 treinadores / dirigentes.
2. A eventual participação de outras seleções (Desporto Escolar, Macau, etc.) não afetará a atribuição de pontos para a classificação coletiva.
3. Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão etário.
4. Aos atletas Sub-16 e 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.
5. Os atletas poderão participar em até duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas e desde que uma das provas seja em estafeta.
6. Todas as corridas serão disputadas por séries elaboradas a partir das marcas de inscrição dos atletas

## INSCRIÇÕES

### 7. 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 13 de maio).

8. Confirmação das Inscrições

- a. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas do dia 17 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.

### **CLASSIFICAÇÕES**

9. Haverá Classificação Individual em cada prova.
10. Haverá Classificação Coletiva única, apurada através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas de cada seleção em cada prova.
11. As pontuações em cada prova serão de 20 pontos até 1 ponto.
12. Nas corridas disputadas por séries as classificações individuais serão elaboradas em função dos tempos obtidos.
13. 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: DE, Macau, etc.).

### **CONCURSOS**

14. Salto em Altura:

- a. A fasquia sobe de 5 em 5 cm até se encontrarem 5 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.
- b. Nos Sub-16 masculinos a fasquia será colocada inicialmente a 1,45m.
- c. Nos Sub-16 femininos a fasquia será colocada inicialmente a 1,25m.
- d. Nos Sub-18 masculinos a fasquia será colocada inicialmente a 1,55m.

15. Salto com Vara:

- a. A fasquia sobe de 20 em 20 cm nas duas primeiras alturas, passando para 15 em 15 cm até se encontrarem 5 atletas em prova. A partir daí subirá de 10 em 10 cm.

- b. Nos Sub-16 masculinos a fasquia será colocada inicialmente a 2,00m.  
c. Nos Sub-16 femininos a fasquia será colocada inicialmente a 1,75m.

16. No Comprimento, Triplo Salto, Peso, Dardo, Disco e Martelo, cada atleta realiza 4 ensaios.

Sábado - 18 de Maio de 2024							
Horas	Prova	Género	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
15:00	4X80 m	SUB-16 - M	13:30	14:35	-	14:45	14:50
15:00	Comprimento	SUB-18 - F	13:30	14:15	-	14:25	14:30
15:00	Martelo (4 kg)	SUB-16 - M	13:30	14:15	-	14:25	14:30
15:15	Altura	SUB-18 - M	13:45	14:30	-	14:40	14:45
15:25	4X80 m	SUB-16 - F	13:55	15:00	-	15:10	15:15
15:40	Vara	SUB-16 - M	14:10	14:25	-	14:35	14:40
15:50	200 m	SUB-18 - M	14:20	15:25	-	15:35	15:40
16:10	200 m	SUB-18 - F	14:40	15:45	-	15:55	16:00
16:20	Triplo Salto	SUB-16 - F	14:50	15:35	-	15:45	15:50
16:25	Martelo (3 kg)	SUB-16 - F	14:55	15:40	-	15:50	15:55
16:30	80 m	SUB-16 - M	15:00	16:05	-	16:15	16:20
16:50	80 m	SUB-16 - F	15:20	16:25	-	16:35	16:40
17:10	300 m bar (0,76)	SUB-16 - M	15:40	16:45	-	16:55	17:00
17:30	300 m bar (0,76)	SUB-16 - F	16:00	17:05	-	17:15	17:20
17:30	Altura	SUB-16 - F	16:00	16:45	-	16:55	17:00
17:45	Triplo Salto	SUB-16 - M	16:15	17:00	-	17:10	17:15
17:50	1 500 m	SUB-16 - M	16:20	17:30	-	17:40	17:43
17:55	Dardo (500 g)	SUB-16 - F	16:25	17:10	-	17:20	17:25
18:00	1 500 m	SUB-16 - F	16:30	17:40	-	17:50	17:53
18:10	800 m	SUB-18 - M	16:40	17:50	-	18:00	18:03
18:15	Peso (4 kg)	SUB-16 - M	16:45	17:30	-	17:40	17:45
18:25	800 m	SUB-18 - F	16:55	18:05	-	18:15	18:18
18:40	1 500 m Obst	SUB-16 - M	17:10	18:20	-	18:30	18:33
18:50	1 500 m Obst	SUB-16 - F	17:20	18:30	-	18:40	18:43

**Domingo - 19 de Maio de 2024**

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 (Pista 1 a 4)	SUB-16 - F	07:30	08:40	-	08:50	08:53
09:00	4 000 m Marcha (Pista 5 a 8)	SUB-16 - M	07:30	08:40	-	08:50	08:53
09:00	Dardo (500 g)	SUB-18 - F	07:30	08:15	-	08:25	08:30
09:00	Disco (0,750 kg)	SUB-16 - F	07:30	08:15	-	08:25	08:30
09:20	Comprimento	SUB-16 - M	07:50	08:35	-	08:45	08:50
09:40	Vara	SUB-16 - F	08:10	08:25	-	08:35	08:40
09:45	800 m	SUB-16 - M	08:15	09:25	-	09:35	09:38
10:00	800 m	SUB-16 - F	08:30	09:40	-	09:50	09:53
10:00	Peso (5 kg)	SUB-18 - M	08:30	09:15	-	09:25	09:30
10:20	110 m bar (0,91)	SUB-18 - M	08:50	09:55	-	10:05	10:10
10:30	Altura	SUB-16 - M	09:00	09:45	-	09:55	10:00
10:30	Dardo (600 g)	SUB-16 - M	09:00	09:45	-	09:55	10:00
10:40	Comprimento	SUB-16 - F	09:10	09:55	-	10:05	10:10
10:45	100 m bar (0,84)	SUB-16 - M	09:15	10:20	-	10:30	10:35
11:10	100 m bar (0,76)	SUB-18 - F	09:40	10:45	-	10:55	11:00
11:30	Peso (3 kg)	SUB-16 - F	10:00	10:45	-	10:55	11:00
11:35	80 m bar (0,76)	SUB-16 - F	10:05	11:10	-	11:20	11:25
12:00	Disco (1 kg)	SUB-16 - M	10:30	11:15	-	11:25	11:30
12:05	300 m	SUB-16 - M	10:35	11:40	-	11:50	11:55
12:25	300 m	SUB-16 - F	10:55	12:00	-	12:10	12:15
12:50	Estafeta Medley (100x200x300x400)	SUB-18 - F / M F / M	11:20	12:25	-	12:35	12:40