



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

42° TORNEIO NACIONAL OLÍMPICO JOVEM

Viana do Castelo

17 e 18 de maio 2025

42º Torneio Nacional Olímpico Jovem

Viana do Castelo – Estádio Municipal Manuela Machado

17 e 18 de maio de 2025

NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação de Atletismo de Viana do Castelo e do Município de Viana do Castelo, levar a efeito no dia 17 e 18 de maio de 2025 o 42.º Torneio Nacional Olímpico Jovem.

1. PROGRAMA DE PROVAS

Escalão	Jornada	Sexo	Provas	
Sub-16 Anos: 2010 e 2011	1	F	80m, 1500m, 300m barr. (.76), 1500m obst. (.76), 4x 80m Vara, Comprimento, Dardo (500g), Martelo (3kg)	
		M	80m, 1500m, 300m barr. (.76), 1500m obst. (.76), 4x 80m Altura, Triplo, Dardo (600g), Martelo (4kg)	
	2	F	300m, 800, 4000m marcha, 80m barr. (.76) Altura, Triplo, Disco (750g), Peso (3kg)	
		M	300m, 800, 4000m marcha, 100m barr. (.84) Vara, Comprimento, Disco (1kg), Peso (4kg)	
Sub-18 Anos: 2008 e 2009	1	F	1500m, 400m barr. (.76), Altura, Peso (3kg)	
		M	1500m, 400m barr. (.84), Comprimento	
	2	F	100m	Estafeta Medley (100+200+300+400m) Ordem: F → M → F → M
		M	100m, Dardo (700g)	

2. PARTICIPAÇÃO

- 2.1. Cada seleção pode apresentar o máximo de 33 atletas, acompanhados no máximo por 4 treinadores / dirigentes.
- 2.2. A eventual participação de outras seleções (Desporto Escolar, Macau, etc.) não afetará a atribuição de pontos para a classificação coletiva.
- 2.3. Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão etário.
- 2.4. 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.
- 2.5. 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.
- 2.6. Todas as corridas serão disputadas por séries elaboradas a partir das marcas dos atletas.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

3. PROGRAMA HORÁRIO (rectificado – 15/maio)

Sábado - 17 de Maio de 2025							
Horas	Prova	Escalão - Sexo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
14:28	Altura	Sub-16 - M	12:58	13:38	-	13:48	13:53
14:28	Altura	Sub-16 - M	12:58	13:38	-	13:48	13:53
14:30	4x80 m	Sub-16 - M	13:00	14:05	-	14:15	14:20
14:35	Comprimento	Sub-18 - M	13:05	13:40	-	13:50	13:55
14:44	Martelo (4 kg)	Sub-16 - M	13:14	13:49	-	13:59	14:04
14:53	Dardo (500 g)	Sub-16 - F	13:23	13:58	-	14:08	14:13
14:57	4x80 m	Sub-16 - F	13:27	14:32	-	14:42	14:47
15:02	Vara	Sub-16 - F	13:32	13:57	-	14:07	14:12
15:15	Peso (3 kg)	Sub-18 - F	13:45	14:20	-	14:30	14:35
15:24	400 m bar (0,84)	Sub-18 - M	13:54	14:59	-	15:09	15:14
15:51	400 m bar (0,76)	Sub-18 - F	14:21	15:26	-	15:36	15:41
16:28	300 m bar (0,76)	Sub-16 - M	14:58	16:03	-	16:13	16:18
16:51	Comprimento	Sub-16 - F	15:21	15:56	-	16:06	16:11
16:55	300 m bar (0,76)	Sub-16 - F	15:25	16:30	-	16:40	16:45
17:00	Altura	Sub-18 - F	15:30	16:10	-	16:20	16:25
17:00	Altura	Sub-18 - F	15:30	16:10	-	16:20	16:25
17:18	Martelo (3 kg)	Sub-16 - F	15:48	16:23	-	16:33	16:38
17:26	80 m	Sub-16 - M	15:56	17:01	-	17:11	17:16
17:30	Triplo Salto	Sub-16 - M	16:00	16:35	-	16:45	16:50
17:40	Dardo (600 g)	Sub-16 - M	16:10	16:45	-	16:55	17:00
17:56	80 m	Sub-16 - F	16:26	17:31	-	17:41	17:46
18:26	1 500 m	Sub-16 - M	16:56	18:01	-	18:11	18:16
18:36	1 500 m	Sub-16 - F	17:06	18:11	-	18:21	18:26
18:46	1 500 m	Sub-18 - M	17:16	18:21	-	18:31	18:36
18:56	1 500 m	Sub-18 - F	17:26	18:31	-	18:41	18:46
19:11	1 500 m Obst	Sub-16 - M	17:41	18:46	-	18:56	19:01
19:21	1 500 m Obst	Sub-16 - F	17:51	18:56	-	19:06	19:11

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Domingo - 18 de Maio de 2025							
Horas	Prova	Escalão - Sexo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
09:10	Disco (1 kg)	Sub-16 - M	07:40	08:15	-	08:25	08:30
09:15	4 000 m Marcha (Pista 1 a 4)	Sub-16 - F	07:45	08:50	-	09:00	09:05
09:15	4 000 m Marcha (Pista 5 a 8)	Sub-16 - M	07:45	08:50	-	09:00	09:05
09:20	Triplo	Sub-16 - F	07:50	08:25	-	08:35	08:40
09:25	Peso (3 kg)	Sub-16 - F	07:55	08:30	-	08:40	08:45
09:40	Vara	Sub-16 - M	08:10	08:35	-	08:45	08:50
10:00	800 m	Sub-16 - F	08:30	09:35	-	09:45	09:50
10:15	800 m	Sub-16 - M	08:45	09:50	-	10:00	10:05
10:40	80 m bar (0,76)	Sub-16 - F	09:10	10:15	-	10:25	10:30
11:10	100 m bar (0,84)	Sub-16 - M	09:40	10:45	-	10:55	11:00
11:14	Dardo (700 g)	Sub-18 - M	09:44	10:19	-	10:29	10:34
11:20	Altura	Sub-16 - F	09:50	10:30	-	10:40	10:45
11:20	Altura	Sub-16 - F	09:50	10:30	-	10:40	10:45
11:29	Comprimento	Sub-16 - M	09:59	10:34	-	10:44	10:49
11:34	Disco (0,750 kg)	Sub-16 - F	10:04	10:39	-	10:49	10:54
11:37	Peso (4 kg)	Sub-16 - M	10:07	10:42	-	10:52	10:57
11:40	100 m	Sub-18 - F	10:10	11:15	-	11:25	11:30
12:09	100 m	Sub-18 - M	10:39	11:44	-	11:54	11:59
12:32	300 m	Sub-16 - F	11:02	12:07	-	12:17	12:22
12:53	300 m	Sub-16 - M	11:23	12:28	-	12:38	12:43
13:19	Estafeta Medley (100x200x300x400)	Sub-18 F / M / F / M	11:49	12:54	-	13:04	13:09

4. INSCRIÇÕES

2.1. Inscrições Preliminares

2.1.1. 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 12 de maio 2025).

2.2. Confirmação das Inscrições

2.2.1. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas do dia 16 de maio, sexta-feira e 90 minutos antes do início da primeira

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada associação faça o seu login para o efeito.

5. 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. Nas corridas disputadas por séries as classificações individuais 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 independentemente dos atletas serem de seleções das Associações ou de outras entidades participantes admitidas à competição, (exemplo: DE, Macau, etc.).

6. CONCURSOS

6.1. No **Salto em Altura** serão organizados dois grupos por escalão e sexo com a seguinte progressão da fasquia e alturas de início:

- Sub-16 femininos – progressão: 1,16 (+4cm) → 1,40 (+3cm) →
 - Grupo A – altura inicial: 1,32m
 - Grupo B – altura inicial: 1,16m
- Sub-16 masculinos – progressão: 1,30 (+5cm) → 1,60 (+3cm) →
 - Grupo A – altura inicial: 1,45m
 - Grupo B – altura inicial: 1,30m
- Sub-18 femininos – progressão: 1,20 (+5cm) → 1,30 (+4cm) → 1,50 (+3cm) →
 - Grupo A – altura inicial: 1,34m
 - Grupo B – altura inicial: 1,20m

6.2. O **Salto com Vara** terá a seguinte progressão da fasquia:

- Sub-16 femininos – progressão: 1,80 (+12cm) → 2,28 (+8cm) →
- Sub-16 masculinos – progressão: 1,80 (+12cm) → 2,64 (+8cm) →

6.3. Nos lançamentos e saltos horizontais cada atleta realiza a 4 ensaios.



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo