



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

# **43° TORNEIO NACIONAL OLÍMPICO JOVEM**

**Albufeira**

**30 e 31 de maio 2026**

## 43º Torneio Nacional Olímpico Jovem

Albufeira – Estádio Municipal de Albufeira

30 e 31 de maio de 2026

### NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação de Atletismo do Algarve e do Município de Albufeira, levar a efeito no dia 30 e 31 de maio de 2026 o 43.º Torneio Nacional Olímpico Jovem.

### 1. PROGRAMA DE PROVAS alterado dia 19/03

Escalão	Jornada	Sexo	Provas	
<b>Sub-16</b> Anos: 2011 e 2012	<b>1</b>	<b>F</b>	80m, 1500m, 300m barr. (.76), 1500m obst. (.76), 4x 80m Altura, Comprimento, Dardo (500g), Martelo (3kg)	
		<b>M</b>	80m, 1500m, 300m barr. (.76), 1500m obst. (.76), 4x 80m Vara, Comprimento, Dardo (600g), Martelo (4kg)	
	<b>2</b>	<b>F</b>	300m, 800, 3000m marcha, 80m barr. (.76) Vara, Triplo, Disco (750g), Peso (3kg)	
		<b>M</b>	300m, 800, 3000m marcha, 100m barr. (.84) Altura, Triplo, Disco (1kg), Peso (4kg)	
<b>Sub-18</b> Anos: 2009 e 2010	<b>1</b>	<b>F</b>	200m, 800m, Comprimento	
		<b>M</b>	200m, 800m, Altura, <b>Peso (5kg)</b>	
	<b>2</b>	<b>F</b>	100m Barreiras, Dardo (500g), 3.000m marcha	Estafeta Medley (100+200+300+400m) Ordem: F → M → F → M
		<b>M</b>	110m Barreiras, 3.000m marcha	

### 2. PROGRAMA HORÁRIO

Sábado - 30 de maio de 2026							
Horas	Prova	Escalão - Sexo	Série / Grupo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada		Horário de entrada na Pista
14:30	4X80 m	SUB-16 - F	S1	13:00	14:05	- 14:15	14:20
14:35	Comprimento	SUB-18 - F	Gr.1	13:05	13:50	- 14:00	14:05
14:35	Comprimento	SUB-18 - F	Gr.2	13:05	13:50	- 14:00	14:05
14:40	Martelo (4 kg)	SUB-16 - M	Final	13:10	13:45	- 13:55	14:00
14:45	Altura	SUB-18 - M	Gr.1	13:15	13:55	- 14:05	14:10
14:45	Altura	SUB-18 - M	Gr.2	13:15	13:55	- 14:05	14:10
14:57	4X80 m	SUB-16 - M	S1	13:27	14:32	- 14:42	14:47
15:05	Dardo (500 g)	SUB-16 - F	Final	13:35	14:10	- 14:20	14:25

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



15:25	200 m	SUB-18 - F	S1	13:55	15:00	-	15:10	15:15
15:40	Vara	SUB-16 - M	Final	14:10	14:35	-	14:45	14:50
15:49	200 m	SUB-18 - M	S1	14:19	15:24	-	15:34	15:39
16:10	Peso (5 kg)	SUB-18 - M	Final	14:40	15:15	-	15:25	15:30
16:15	300 m bar (0,76)	SUB-16 - F	S1	14:45	15:50	-	16:00	16:05
16:20	Comprimento	SUB-16 - M	Gr.1	14:50	15:35	-	15:45	15:50
16:20	Comprimento	SUB-16 - M	Gr.2	14:50	15:35	-	15:45	15:50
16:40	Martelo (3 kg)	SUB-16 - F	Final	15:10	15:45	-	15:55	16:00
16:40	300 m bar (0,76)	SUB-16 - M	S1	15:10	16:15	-	16:25	16:30
17:05	80 m	SUB-16 - F	S1	15:35	16:40	-	16:50	16:55
17:20	Altura	SUB-16 - F	Gr.1	15:50	16:30	-	16:40	16:45
17:20	Altura	SUB-16 - F	Gr.2	15:50	16:30	-	16:40	16:45
17:30	Dardo (600 g)	SUB-16 - M	Final	16:00	16:35	-	16:45	16:50
17:30	80 m	SUB-16 - M	S1	16:00	17:05	-	17:15	17:20
17:55	1 500 m	SUB-16 - F	Final	16:25	17:30	-	17:40	17:45
18:05	Comprimento	SUB-16 - F	Gr.1	16:35	17:20	-	17:30	17:35
18:05	Comprimento	SUB-16 - F	Gr.2	16:35	17:20	-	17:30	17:35
18:05	1 500 m	SUB-16 - M	Final	16:35	17:40	-	17:50	17:55
18:20	800 m	SUB-18 - F	S1	16:50	17:55	-	18:05	18:10
18:35	800 m	SUB-18 - M	S1	17:05	18:10	-	18:20	18:25
18:55	1 500 m Obst	SUB-16 - F	Final	17:25	18:30	-	18:40	18:45
19:05	1 500 m Obst	SUB-16 - M	Final	17:35	18:40	-	18:50	18:55

**Domingo - 31 de maio de 2026**

Horas	Prova	Escalão - Sexo	Série / Grupo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada		Horário de entrada na Pista	
					-	-		
09:00	3 000 m Marcha	SUB-16 - M	Final	07:30	08:35	-	08:45	08:50
09:00	3 000 m Marcha	SUB-18 - M	Final	07:30	08:35	-	08:45	08:50
09:05	Disco (1 kg)	SUB-16 - M	Final	07:35	08:10	-	08:20	08:25
09:10	Altura	SUB-16 - M	Gr.1	07:40	08:20	-	08:30	08:35
09:10	Altura	SUB-16 - M	Gr.2	07:40	08:20	-	08:30	08:35
09:20	Vara	SUB-16 - F	Final	07:50	08:15	-	08:25	08:30
09:27	3 000 m Marcha	SUB-16 - F	Final	07:57	09:02	-	09:12	09:17
09:27	3 000 m Marcha	SUB-18 - F	Final	07:57	09:02	-	09:12	09:17
09:45	Peso (3 kg)	SUB-16 - F	Final	08:15	08:50	-	09:00	09:05
10:00	800 m	SUB-16 - M	S1	08:30	09:35	-	09:45	09:50
10:15	800 m	SUB-16 - F	S1	08:45	09:50	-	10:00	10:05

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

10:20	Triplo	SUB-16 - F	Gr.1	08:50	09:35	-	09:45	09:50
10:20	Triplo	SUB-16 - F	Gr.2	08:50	09:35	-	09:45	09:50
10:32	110 m bar (0,91)	SUB-18 - M	S1	09:02	10:07	-	10:17	10:22
11:00	100 m bar (0,76)	SUB-18 - F	S1	09:30	10:35	-	10:45	10:50
11:20	Disco (0,750 kg)	SUB-16 - F	Final	09:50	10:25	-	10:35	10:40
11:26	100 m bar (0,84)	SUB-16 - M	S1	09:56	11:01	-	11:11	11:16
11:45	Dardo (500 g)	SUB-18 - F	Final	10:15	10:50	-	11:00	11:05
11:50	Peso (4 kg)	SUB-16 - M	Final	10:20	10:55	-	11:05	11:10
11:55	80 m bar (0,76)	SUB-16 - F	S1	10:25	11:30	-	11:40	11:45
12:05	Triplo	SUB-16 - M	Gr.1	10:35	11:20	-	11:30	11:35
12:05	Triplo	SUB-16 - M	Gr.2	10:35	11:20	-	11:30	11:35
12:23	300 m	SUB-16 - M	S1	10:53	11:58	-	12:08	12:13
12:45	300 m	SUB-16 - F	S1	11:15	12:20	-	12:30	12:35
13:10	Estafeta Medley (100x200x300x400)	SUB-18 - F / M F / M	S1	11:40	12:45	-	12:55	13:00

### 3. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

- 3.1. O Olímpico Jovem uma competição dirigida a atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub-16 e Sub-18. Haverá uma fase distrital/regional aberta a escolas e clubes e uma Fase Nacional destinada às seleções de Associações Distritais/Regionais.
- 3.2. Cada seleção pode apresentar o máximo de 34 atletas, acompanhados no máximo por 4 treinadores/dirigentes.
- 3.3. Os atletas estrangeiros serão equiparados a portugueses desde que estejam matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior à competição em questão, tendo em conta o seguinte:
- O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2024/2025 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço [portal@fpatletismo.pt](mailto:portal@fpatletismo.pt), até segunda-feira da semana da competição.
  - Não serão enquadrados no ponto 3.3 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado.

- c) Os atletas estrangeiros que não sejam abrangidos pelo ponto 3.3. (isto é, se não estiveram matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior) não serão autorizados a participar neste Torneio Nacional.
- d) Os atletas que já tenham enviado o certificado de matrícula referente ao ano escolar 2024/2025 para efeitos de participação numa Competição do Quadro Competitivo Nacional 2026, dispensam o cumprimento do estipulado em 3.3. a).

#### 4. REGRAS GERAIS

- 4.1. Se o atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação, ou não comparecer a uma final para a qual tenha sido apurado sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes.
  - 4.1.1. Caso o atleta apresente justificação médica para tal, poderá ser autorizado pelos Delegados Técnicos a participar em outras provas, desde que estas não ocorram no mesmo dia de competição
- 4.2. Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada Associação.
- 4.3. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais ou por atletas de diferentes Associações;
- 4.4. **Cerimónias protocolares:** solicita-se a melhor colaboração de todos para que as cerimónias protocolares possam decorrer com celeridade e com a dignidade que o momento exige.
  - a) Caso os atletas ou clubes não estejam presentes na zona protocolar à hora indicada pela organização para a entrega de prémios, as cerimónias protocolares realizar-se-ão sem a presença dos mesmos não podendo, por este facto, ser imputada qualquer responsabilidade pelo sucedido à organização da competição.
  - b) Na cerimónia de entrega de medalhas/troféus os atletas devem ir equipados

com o equipamento do clube, devidamente calçados, não sendo permitida a utilização de chinelos no pódio, de bandeiras, de cachecóis ou de mensagens políticas.

- 4.5. A competição reger-se-á pelas regras descritas no Regulamento Geral de Competições, exceto quando existir regulamentação específico no presente regulamento.
- 4.6. Em casos omissos a competição reger-se-á pelas regras técnicas da World Athletics cabendo ao Delegado Técnico da competição a decisão da sua aplicação.
- 4.7. Cabe ao Delegado Técnico da competição, além de outras, tomar decisões sobre regras omissas no Regulamento da Competição, no Regulamento Geral de Competições ou no regulamento técnico da World Athletics.

## 5. REGRAS ESPECÍFICAS

- 5.1. Todas as corridas serão disputadas por séries elaboradas a partir das marcas dos atletas.
- 5.2. Aos atletas do escalão de Sub-16 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 300m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte:
  - a) Os atletas do escalão de Sub-16 que participem em provas de distância igual ou superior a 800m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.
- 5.3. Aos atletas do escalão de Sub-18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 300m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte:

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- a) Os atletas do escalão de Sub-18 que participem em provas de distância igual ou superior a 1.500m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.
- 5.4. Cada atleta pode participar em três provas, não podendo competir em mais do que duas provas na mesma jornada e desde que respeitando as restrições previstas no Regulamento Geral de Competições da FPA para os respetivos escalões etários.
- 5.5. Os atletas do escalão de Sub-16 não poderão competir nas provas do escalão de Sub-18.

## 6. INSCRIÇÕES

### 6.1. Inscrições Preliminares

6.1.1. 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 25 de maio 2026).

### 6.2. Confirmação das Inscrições

6.2.1. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas do dia 22 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.

## 7. CONCURSOS

7.1. No **Salto em Altura** serão organizados dois grupos por escalão e sexo:

	<b>Sub-16 femininos</b>	<b>Sub-16 masculinos</b>	<b>Sub-18 masculinos</b>
<b>Grupo A</b>	1,30	1,40	1,55
<b>Grupo B</b>	1,18	1,30	1,40

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



7.2. Nos concursos verticais, as fasquias terão as seguintes progressões e alturas de início:

COMPETIÇÃO	PROVA	PROGRESSÃO
<b>Sub-16</b>	Altura – F	1,18 (+4) → 1,42 (+3) → 1,57 (+2)
	Altura – M	1,30 (+5) → 1,60 (+4) → 1,68 (+3) → 1,86 (+2)
	Vara – F	1,70 (+15) → 2,00 (+10) → 2,70 (+6)
	Vara – M	1,70 (+15) → 2,45 (+10) → 3,25 (+7)
<b>Sub-18</b>	Altura – M	1,40 (+5) → 1,70 (+4) → 1,82 (+3) → 1,94 (+2)

7.3. Nos lançamentos e saltos horizontais cada atleta realizará 4 ensaios.

## 8. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

- 8.1. Haverá Classificação Individual em cada prova.
- 8.2. Haverá Classificação Coletiva única, apurada através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas (masculinos e femininos) de cada seleção em cada prova.
- 8.3. As pontuações em cada prova serão de 20 pontos até 1 ponto.
- 8.4. As classificações individuais das corridas, serão elaboradas em função dos tempos obtidos.
  - a) Em caso de tempos iguais em séries diferentes, os pontos serão repartidos.
- 8.5. A atribuição de medalhas aos 3 primeiros atletas em cada prova, faz-se de acordo com as marcas obtidas na competição.



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

---

**MAIS Atletismo**