



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 27/05

Escalão	Jornada	Sexo	Provas		
Sub-16 Anos: 2011 e 2012	1	F	80m, 1500m, 300m barr. (.76), 1500m obst. (.76), 4x 80m Altura, Comprimento, Dardo (500g), Martelo (3kg)		
		M	80m, 1500m, 300m barr. (.76), 1500m obst. (.76), 4x 80m Vara, Comprimento, Dardo (600g), Martelo (4kg)		
	2	F	300m, 800, 3000m marcha, 80m barr. (.76) Vara, Triplo, Disco (750g), Peso (3kg)		
		M	300m, 800, 3000m marcha, 100m barr. (.84) Altura, Triplo, Disco (1kg), Peso (4kg)		
Sub-18 Anos: 2009 e 2010	1	F	200m, 800m, Comprimento		
		M	200m, 800m, Altura, Peso (5kg)		
	2	F	100m Barreiras, Dardo (500g), 3.000m marcha	Estafeta Medley (100+200+300+400m) Ordem: F → M → F → M	
		M	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
16:37	Martelo (3 kg)	SUB-16 - F	Final	15:07	15:42	-	15:52	15:57
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
17:25	Dardo (600 g)	SUB-16 - M	Final	15:55	16:30	-	16:40	16:45
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
18:24	800 m	SUB-18 - F	S1	16:54	17:59	-	18:09	18:14
18:37	800 m	SUB-18 - M	S1	17:07	18:12	-	18:22	18:27
18:55	1 500 m Obst	SUB-16 - F	Final	17:25	18:30	-	18:40	18:45
19:15	1 500 m Obst	SUB-16 - M	Final	17:45	18:50	-	19:00	19:05

Domingo - 31 de maio de 2026

Horas	Prova	Escalação - 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 (Pista 5)	SUB-16 - M	Final	07:30	08:35	-	08:45	08:50
09:00	3 000 m Marcha (Pista 1)	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 (Pista 5)	SUB-16 - F	Final	07:57	09:02	-	09:12	09:17
09:27	3 000 m Marcha (Pista 1)	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, 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, 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 seleções 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 da seleção, 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:

	Sub-16 femininos	Sub-16 masculinos	Sub-18 masculinos
Grupo A	1,30	1,40	1,55
Grupo 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
Sub-16	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)
Sub-18	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