



**TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL 2019**

**- Iniciados e Juvenis -**

**25, 26 e 29 de Maio de 2019**

**1º Jornada – INATEL – 25 maio**

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBS</b>
10:00	Martelo 3kg	Iniciados	Fem	INATEL
11:00	Martelo 4kg	Iniciados	Masc	INATEL

---



**TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL 2019**  
**- Iniciados e Juvenis -**  
**25, 26 e 29 de Maio de 2019**

**2ª Jornada – Complexo Desportivo de Lousada**  
**26 maio**

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBS
09:00	Dardo 600g	Iniciados	Masc	4 ensaios
	Disco 750g	Iniciados	Fem	4 ensaios
	Comprimento	Iniciados	Masc	4 ensaios
	Altura	Inicados	Fem	d)
9:15	4000m Marcha	Iniciados	Fem	Pista 1 a 4
	4000m Marcha	Iniciados	Masc	Pista 5 a 8
10:00	800m	Iniciados	Masc	Séries
	Vara	Iniciados	Fem	b)
10:15	800m	Iniciados	Fem	Séries
10:30	110 m Barreiras	Juvenis	Mas	Elim. 10b (0,91): 13,72+9,14+14,02
	Disco 1kg	Iniciados	Masc	4 ensaios
	Peso 3kg	Juvenis	Fem	4 ensaios
	Quadruplo	Iniciados	Masc	c)
	Dardo 700g	Juvenis	Masc	4 ensaios
	Altura	Juvenis	Fem	e)
10:45	100m Barreiras	Iniciados	Masc	Elim. 10b (0,84): 13+8,50+10,50
11:00	100 m Barreiras	Juvenis	Fem	Elim. 10b (0,76): 13+8,50+10,50
11:15	80m Barreiras	Iniciados	Fem	Elim. 8b (0,76): 12+8+12
11:30	250m	Iniciados	Masc	Séries
	Comprimento	Juvenis	Masc	4 ensaios
	Peso 3kg	Iniciados	Fem	4 ensaios
11:45	250m	Iniciados	Fem	Séries
12:00	4x100m	Inic/Juv	Masc	
12:15	4x100m	Inic/Juv	Fem	

- a) Altura da fasquia inicia a 1.14m sobe de 5 em 5 cm até se encontrarem 5 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.
- b) Altura da fasquia inicia a 1.20m sobe de 5 em 5 cm até se encontrarem 5 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.



**TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL 2019**  
**- Iniciados e Juvenis -**  
**25, 26 e 29 de Maio de 2019**

**3ª Jornada – Pista da Póvoa de Varzim**  
**29 maio**

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBS
20:00	80m	Iniciados	Masc	Séries
	Comprimento	Iniciados	Fem	4 ensaios
	Altura	Iniciados	Masc	a)
	Vara	Iniciados	Masc	b)
20:15	80m	Iniciados	Fem	Séries
20:30	100m	Juvenis	Masc	Séries
20:50	100m	Juvenis	Fem	Séries
21:10	300m Bar	Juvenis	Masc	0.84cm
	Quadruplo	Iniciados	Fem	c)
	Dardo 500g	Iniciados	Fem	4 ensaios
21:20	300m Bar	Juvenis	Fem	0.76cm
21:30	250m Bar	Iniciados	Masc	0.76cm
21:40	250m Bar	Iniciados	Fem	0.76cm
	Peso 4kg	Iniciados	Masc	4 ensaios
21:50	1500m	Iniciados	Masc	Séries
22:05	1500m	Iniciados	Fem	Séries
22:20	1500m Obst.	Iniciados	Masc	Séries
22:35	1500m Obst.	Iniciados	Fem	Séries
22:50	1500m	Juvenis	Masc	Séries
23:00	1500m	Juvenis	Fem	Séries

- a) Altura da fasquia inicia a 1.35m sobe de 5 em 5 cm até se encontrarem 5 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.
- b) Altura da fasquia sobe de 10 em 10 cm até se encontrarem 5 atletas em prova. A partir daí subirá de 5 em 5 cm.
- c) Tábuas Quadruplo Fem – 9m e 11m / Quadruplo Masc – 11m e 13m -- (4 ensaios)



## TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL 2019

- Iniciados e Juvenis -

25, 26 e 29 de Maio de 2019

### Regulamento

1. Competição a disputar em três locais distintos, 25 maio (martelo) Zona Lançamentos do INATEL, 26 de maio na pista de Lousada e 29 maio na pista da Póvoa de Varzim.

2. O Torneio Olímpico Jovem destina-se aos escalões de Iniciados e Juvenis do âmbito Federado ou Escolar, do distrito do Porto.

3. A participação de atletas de outras Associações Regionais só é autorizada após **pedido de participação**, via Associação de origem, à Direção da A.A.P. e realizado até 3 dias antes da competição.

4. Cada atleta poderá realizar 4 (quatro) provas individuais, num máximo de 2 (duas) por jornada, mais a estafeta.

**Exemplo: 2ª Jornada (2 provas); 3ª Jornada (2 provas + estafeta).**

**1ª Jornada (1 prova); 2ª Jornada (2 provas + estafeta); 3ª Jornada (1 prova)**

5. Cada Clube só poderá participar com um máximo de 3 estafetas por género. Os 4x100m poderão ser constituídos por atletas do escalões de Iniciados e Juvenis.

6. Os atletas Iniciados não poderão competir nas provas de Juvenis.

7. Os atletas Infantis não poderão participar neste Torneio.

8. Os atletas Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com a exceção da estafeta de 4x100m.

9. Nesta competição os atletas Iniciados que participem na corrida de 1.500m ou 1.500m Obstáculos, não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente.

10. 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”*.

11. Serão entregues medalhas aos três primeiros classificados de cada prova do Torneio Olímpico Jovem, desde que os atletas sejam pertencentes à AA Porto.

12. A prova de Martelo (Iniciados) será realizada no INATEL e será prova integrante da 1ª Jornada.

#### 13. Inscrições

13.1 Na plataforma de inscrições **WWW.AAPORTO.PT**, até ao **dia 23 maio**.

13.2 As **inscrições** realizadas em [www.aaporto.pt](http://www.aaporto.pt) devem ser **confirmadas** no secretariado, com **45 minutos de antecedência da prova**.

13.3 As inscrições de outros pedidos de participação e outras Associações devem ser enviadas até dia 23 maio para o email [geral.aaporto@gmail.com](mailto:geral.aaporto@gmail.com)

13.4 As inscrições para as provas de Estafetas serão realizadas no local em ficha AAP.

14. A seleção para o Torneio Olímpico Jovem Nacional, a realizar nos dias 8 e 9 de junho, em Lagoa, ficará a cargo do Diretor Técnico da Associação de Atletismo do Porto, tendo essencialmente em consideração os seguintes aspetos:

- Momento de forma demonstrado do Torneio Olímpico Jovem Regional;
- Melhores marcas e evolução dos atletas;
- Número limite de atletas imposto pelo Regulamento do Torneio Olímpico Jovem Nacional.