



TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL 2023 - Iniciados e Juvenis -

Jornada 1 – sábado manhã – Parque Desportivo de Ramalde - INATEL

HORA	PROVA	ESCALÃO	GEN.	OBS.
9:30	Martelo (4 kg)	Iniciados	Mas	4 ensaios
10:30	Martelo (3 Kg)	Iniciados	Fem	4 ensaios

Jornada 1 – sábado tarde – Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	GEN.	OBS.
15:00	80 metros	Iniciados	Mas	Séries
	Comprimento	Iniciados	Fem	4 ensaios
	Vara	Iniciados	Mas	a)
15:15	80 metros	Iniciados	Fem	Séries
	Altura	Iniciados	Mas	b)
15:30	100 metros	Juvenis	Mas	Séries
15:45	100 metros	Juvenis	Fem	Séries
16:00	300m Barreiras (0.84)	Juvenis	Mas	Séries
16:15	300m Barreiras (0.76)	Juvenis	Fem	Séries
16:30	250m Barreiras	Iniciados	Mas	Séries
16:45	Quádruplo Salto	Iniciados	Fem	c) 4 ensaios
	Dardo (500g)	Iniciados	Fem	4 ensaios
	250m Barreiras	Iniciados	Fem	Séries
17:00	1.500 metros	Iniciados	Mas	Séries
	Peso (4 Kg)	Iniciados	Mas	4 ensaios
17:10	1.500 metros	Iniciados	Fem	Séries
17:20	1.500 metros	Juvenis	Mas	Séries
17:30	1.500 metros	Juvenis	Fem	Séries
17:40	1.500m Obstáculos	Iniciados	Mas	Séries
17:50	1.500m Obstáculos	Iniciados	Fem	Séries

- a) Altura da fasquia inicia a 1.80m sobe de 10 em 10 cm até se encontrarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 5 em 5 cm
- b) Altura da fasquia inicia a 1.35m sobe de 5 em 5 cm até se encontrarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm
- c) Tábuas a 8m e 10m com corrida de balanço delimitada a 25m da linha de chamada.



TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL 2023 - Iniciados e Juvenis -

Jornada 2 – domingo manhã - Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	GEN.	OBS.
09:30	4.000m Marcha	Iniciados	Mas	
	4.000m Marcha	Iniciados	Fem	
	Dardo (600g)	Iniciados	Mas	4 ensaios
10:00	Comprimento	Iniciados	Mas	4 ensaios
	Disco (0,750 Kg)	Iniciados	Fem	4 ensaios
10:15	800 metros	Iniciados	Mas	Séries
	Altura	Iniciados	Fem	d)
	Peso (3 Kg)	Juvenis	Fem	4 ensaios
10:30	800 metros	Iniciados	Fem	Séries
	Vara	Iniciados	Fem	e)
10:45	100m Barreiras	Iniciados	Mas	Séries
	Quádruplo Salto	Iniciados	Mas	f) 4 ensaios
10:55	80m Barreiras	Iniciados	Fem	Séries
11:10	250 metros	Iniciados	Mas	Séries
	Disco (1 Kg)	Iniciados	Mas	4 ensaios
11:20	250 metros	Iniciados	Fem	Séries
	Altura	Juvenis	Fem	g)
	Peso (3 Kg)	Iniciados	Fem	4 ensaios
	Dardo (700g)	Juvenis	Mas	4 ensaios
	Comprimento	Juvenis	Mas	4 ensaios
11:30	Estafeta Medley	Juvenis	Mas/Fem	100(F) + 200(M) + 300(F) + 400(M)

- d) Altura da fasquia inicia a 1.14m sobe de 5 em 5 cm até se encontrarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm
- e) Altura da fasquia inicia a 1.80m sobe de 10 em 10 cm até se encontrarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 5 em 5 cm
- f) Tábuas a 10m e 12m com corrida de balanço delimitada a 25m da linha de chamada.
- g) Altura da fasquia inicia a 1.20m sobe de 5 em 5 cm até se encontrarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm



TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL 2023

- Iniciados e Juvenis -

6 e 7 de maio de 2023
Complexo Desportivo de Lousada

Regulamento

1. Competição a disputar nos dias 6 e 7 de maio na pista do Complexo Desportivo de Lousada.
2. O Torneio Olímpico Jovem Regional destina-se ao escalão de Iniciados e Juvenis federados da Associação de Atletismo do Porto.
3. **Cada atleta poderá realizar um máximo de 4 provas no conjunto das 2 jornadas, e não mais de 2 provas por jornada.**
4. Os atletas Infantis não poderão participar neste Torneio.
5. Os atletas iniciados que participem na corrida de 1000m ou 1500m Obstáculos, não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente.
6. Nesta competição, não se aplicará a determinação regulamentar a seguir descrita: “no caso de o atleta Iniciado e Juvenil estarem a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e se ausente deste para participar numa prova de corrida não poderão continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.”
7. Nesta competição os atletas Juvenis que participem na corrida de 300m barreiras, ou prova de distância superior não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente.
8. A Estafeta Medley deste Torneio é só para atletas juvenis. Será composta por 2 elementos masculinos e 2 elementos femininos, sendo na constituição da equipa obrigatório respeitar o seguinte: 100m (Fem) + 200m (Mas) + 300m (Fem) + 400m (Mas).
9. Serão entregues medalhas aos três primeiros classificados de cada prova do Torneio Olímpico Jovem, desde que os atletas sejam pertencentes à AA Porto.
10. **Inscrições:**
 - 10.1 Na plataforma de inscrições **fpacompeticoes.pt**, até ao **dia 3 maio**.
 - 10.2 As **inscrições** realizadas nesta plataforma devem ser **confirmadas** na mesma, com **45 minutos de antecedência da prova**.
11. A seleção para o Torneio Olímpico Jovem Nacional, a realizar no dia 20 e 21 de maio, em Lagoa, ficará a cargo do Diretor Técnico da Associação de Atletismo do Porto, tendo essencialmente em consideração os seguintes aspetos:
 - Melhores marcas e evolução dos atletas;
 - Momento de forma demonstrado do Torneio Olímpico Jovem Regional da AAPorto;
 - Número limite de atletas imposto pelo Regulamento do Torneio Olímpico Jovem Nacional.