



TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL 2024 - Iniciados e Juvenis -

Jornada 1 – sábado tarde – Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	GEN.	OBS.
14:30	4x80 metros	Sub16	Mas	
	Comprimento	Sub18	Fem	4 ensaios
	Martelo (4Kg)	Sub16	Mas	4 ensaios
	Altura	Sub18	Mas	a)
14:45	4x80 metros	Sub16	Fem	
15:00	200 metros	Sub18	Mas	Séries
	Vara	Sub16	Mas	b)
15:20	200 metros	Sub18	Fem	Séries
15:40	100 metros	Sub20/Sen	Mas	Extra
15:45	Triplo Salto	Sub16	Fem	Tábua 8m (4 ensaios)
	Martelo (3Kg)	Sub16	Fem	
16:00	100 metros	Sub20/Sen	Fem	Extra
16:20	80 metros	Sub16	Mas	Séries
16:35	80 metros	Sub16	Fem	Séries
	Altura	Sub16	Fem	c)
16:50	300m Barreiras	Sub16	Mas	Séries – 0.76-50/35/40
17:00	300m Barreiras	Sub16	Fem	Séries – 0.76-50/35/40
17:15	1.500 metros	Sub16	Mas	Séries
	Peso (4 Kg)	Sub16	Mas	4 ensaios
	Peso (5 Kg)	Sub18	Mas	4 ensaios
	Dardo (500g)	Sub16	Fem	4 ensaios
	Dardo (500g)	Sub18	Fem	4 ensaios
	Triplo Salto	Sub16	Mas	Tábua 9m (4 ensaios)
17:25	1.500 metros	Sub16	Fem	Séries
17:35	800 metros	Sub18	Mas	Séries
17:45	800 metros	Sub18	Fem	Séries
17:55	1.500m Obstáculos	Sub16	Mas	Séries
18:05	1.500m Obstáculos	Sub16	Fem	Séries
18:15	5.000 m	Sub20/Sen	Mas	Prova Extra

- a) 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
- b) 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
- c) Altura da fasquia inicia a 1.10m 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 2024 - Iniciados e Juvenis -

Jornada 2 – domingo manhã - Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	GEN.	OBS.
09:15	4.000m Marcha	Sub16	Mas	
	4.000m Marcha	Sub16	Fem	
9:30	Vara	Sub16	Fem	d)
10:00	Comprimento	Sub16	Mas	4 ensaios
	Disco (0,750 Kg)	Sub16	Fem	4 ensaios
	800 metros	Sub16	Mas	Séries
10:15	800 metros	Sub16	Fem	Séries
10:30	Dardo (600g)	Sub 16	Mas	4 ensaios
	110m Barreiras	Sub 18	Mas	Séries - 0.91-13.72/9.14/14.02
10:45	100m Barreiras	Sub 16	Mas	Séries – 0.84-13/8.50/10.50
11:00	100m Barreiras	Sub 18	Fem	Séries – 0.76-13/8.50/10.50
11:15	80m Barreiras	Sub 16	Fem	Séries – 0.76-12/8/12
	Altura	Sub 16	Mas	e)
11:30	200 metros	Sub20/Sen	Mas	Extra
	Comprimento	Sub 16	Fem	4 ensaios
	Disco (1 Kg)	Sub 16	Mas	4 ensaios
11:50	200 metros	Sub20/Sen	Fem	Extra
	Peso (3 Kg)	Sub 16	Fem	4 ensaios
12:10	300 metros	Sub 16	Mas	Séries
12:20	300 metros	Sub 16	Fem	Séries
12:30	Estafeta Medley	Sub 18	Mas/Fem	100(F) + 200(M) + 300(F) + 400(M)

- d) 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
- e) 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 2024 **- Iniciados e Juvenis -**

4 e 5 de maio de 2024
Complexo Desportivo de Lousada

Regulamento

1. Competição a disputar nos dias 4 e 5 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, desde que uma seja a estafeta de 4x80m, e não mais de 2 provas por jornada.**
4. Os atletas Infantis não poderão participar neste Torneio.
5. Atletas Sub16 e Sub18 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 300 metros.
6. 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).
7. Serão entregues medalhas aos três primeiros classificados de cada prova do Torneio Olímpico Jovem, desde que os atletas sejam pertencentes à AA Porto.

8. Inscrições:

8.1 Na plataforma de inscrições **www.aaporto.net**, até ao **dia 2 maio**.

8.2 As **inscrições** realizadas nesta plataforma devem ser **confirmadas** na mesma, com **45 minutos de antecedência da prova**.

9. A seleção para o Torneio Olímpico Jovem Nacional, a realizar no dia 18 e 19 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.