



TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL 2013

- Iniciados e Juvenis -

4 e 5 de Maio de 2013

Pista do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia

REGULAMENTO:

- a) O **Torneio Olímpico Jovem Regional** destina-se, exclusivamente, a atletas dos escalões de Iniciados e Juvenis (1998/99 e 1996/97), federados ou em representação de Grupos de Desporto Escolar.
- b) A participação de atletas de outras Associações Regionais só é autorizada após **pedido de participação**, via Associação de origem, à Direcção da A.A.P. e realizado até 3 dias antes da competição.
- c) Cada atleta poderá participar em 3 (três) provas, num máximo 2 (duas) provas por jornada. Poderá ainda participar na estafeta, desde que nessa jornada tenha realizado apenas uma prova individual.
- d) Os atletas Iniciados não poderão competir nas provas de Juvenis.
- e) De acordo com o RGC (Regulamento Geral de Competições), os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com a excepção da estafeta de 4 x 80 metros, podendo participar noutras que se realizem antes.
- f) Ainda de acordo com o RGC, no caso de o atleta Iniciado estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e realize uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida ou prova de marcha.
- g) Os atletas do escalão Juvenil que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas, com excepção de provas de velocidade ou barreiras com distâncias iguais ou inferiores a 110 m, desde que essas provas se disputem antes da prova de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 800 metros onde o atleta participou.
- h) **Apesar de, no novo Regulamento Específico do Torneio Olímpico Jovem Nacional, estar definido que os atletas Iniciados que participem nos 1.500m Obstáculos não poderão participar nos 1.000 metros e os atletas Juvenis que participem nos 2.000m Obstáculos não poderão participar nos 3.000 metros ou nos 800 metros, no Torneio Olímpico Jovem Regional esta regra não será aplicada, sendo obviamente considerada apenas para efeitos de selecção.**
- i) **As provas de Marcha, decorrerão no Dia Nacional de Marcha Atlética.**
- j) Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados em cada prova. Apenas terão direito a medalhas os atletas federados na A.A. Porto ou alunos em representação de Grupos de Desporto Escolar do distrito do Porto..
- k) **A selecção para o Olímpico Jovem Nacional, não se limitará aos vencedores e prestação na fase regional. Este será um importante momento de observação, mas todo o restante mês de Maio será tido muito em conta, assim como as melhores marcas realizadas ao longo da época.**
- l) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
- m) **Inscrições:** Até **30 minutos** antes do início de cada prova.



TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL 2013

- Iniciados e Juvenis -

4 de Maio de 2013 - 1ª Jornada - Sábado

Pista do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	110 m Barr - 0,914 m	Juvenis	Mas	Séries - 10 Barr: 13,72 - 9,14 - 14,02
	Altura	Iniciados	Fem	a)
	Disco - 1,5 kg	Juvenis	Mas	
15h15	100 m Barr - 0,76 m	Juvenis	Fem	Séries - 10 Barr: 13,00 - 8,50 - 10,50
	Comprimento	Juvenis	Mas	Tábua: 2 m
	Peso - 4 kg	Iniciados	Mas	
15h30	80 m	Iniciados	Fem	Séries
15h40	80 m	Iniciados	Mas	Séries
15h50	400 m	Jun - Sen	Fem	Prova Extra
15h55	400 m	Jun - Sen	Mas	Prova Extra
16h00	300 m	Juvenis	Fem	Séries
16h05	300 m	Juvenis	Mas	Séries
	Disco - 1 kg	Juvenis	Fem	
	Disco - 1 kg	Jun - Sen	Fem	Prova Extra
	Altura	Iniciados	Mas	b)
16h15	1500 m Obstác. - 0,76 m	Iniciados	Fem	Séries
	Peso - 3 kg	Iniciados	Fem	
	Comprimento	Juvenis	Fem	Tábua: 2 m
16h25	1500 m Obstác. - 0,76 m	Iniciados	Mas	Séries
16h35	2000 m Obstác. - 0,76 m	Juvenis	Fem	Séries
16h45	2000 m Obstác. - 0,76 m	Juvenis	Mas	Séries
17h05	4 x 80 m	Iniciados	Fem	Séries
17h15	4 x 80 m	Iniciados	Mas	Séries

- a) Salto em Altura (Ini - Fem): A fasquia inicia a 1,05 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.
- b) Salto em Altura (Ini - Mas): A fasquia inicia a 1,15 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.



TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL 2013

- Iniciados e Juvenis -

5 de Maio de 2013 - 2ª Jornada - Domingo

Pista do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	100 m Barr - 0,84 m	Iniciados	Mas	Séries - 10 Barr: 13,00 - 8,50 - 10,50
	Vara	Juvenis	Fem	c)
9h45	80 m Barr - 0,76 m	Iniciados	Fem	Séries - 8 Barr: 12,00 - 8,00 - 12,00
	Comprimento	Iniciados	Fem	Tábua: 2 m
	Peso - 5 kg	Juvenis	Mas	
	Dardo - 600 g	Juvenis	Fem	
	Dardo - 600 g	Jun - Sen	Fem	Prova Extra
10h00	100 m	Jun - Sen	Fem	Prova Extra
10h05	100 m	Juvenis	Fem	Séries
10h15	100 m	Jun - Sen	Mas	Prova Extra
10h20	100 m	Juvenis	Mas	Séries
10h30	3000 m	Juvenis	Fem	Séries
10h45	3000 m	Juvenis	Mas	Séries
	Vara	Juvenis	Mas	d)
11h00	1000 m	Iniciados	Fem	Séries
	Comprimento	Iniciados	Mas	Tábua: 2 m
	Peso - 3 kg	Juvenis	Fem	
	Dardo - 700 g	Juvenis	Mas	
11h10	1000 m	Iniciados	Mas	Séries
11h20	800 m	Juvenis	Fem	Séries
11h30	800 m	Juvenis	Mas	Séries
11h45	4 x 100 m	Juvenis	Fem	Séries
12h00	4 x 100 m	Juvenis	Mas	Séries

c) Salto com Vara (Juv - Fem) - A fasquia inicia a 1,90 m, sobe de 10 em 10 cm até ficarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 5 em 5 cm.

d) Salto com Vara (Juv - Mas) - A fasquia inicia a 2,20 m, sobe de 10 em 10 cm até ficarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 5 em 5 cm.



1ª NOITE QUENTE

15 de Maio de 2013 - Quarta

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia

Regulamento:

1. Nas Noites Quentes só poderão participar, exclusivamente, atletas Federados ou Inatel, dos escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores**, de acordo com o estabelecido em cada prova do programa.
2. Nas provas de corridas, as **melhores marcas** a indicar nas inscrições deverão ter sido realizadas desde Janeiro de 2012.
3. A verificar-se a indicação de **melhores marcas pessoais falseadas**, nas provas de corridas, os atletas **serão desclassificados e poderão ser suspensos** de participar noutras competições da A.A. Porto.
4. **Na prova de 4x300m, apenas poderão participar as equipas inscritas na altura do Torneio Regional de Estafetas**
5. **A prova de 4x100m será aberta a todos e nela deverá vir a participar uma equipa da A.A.Porto, para preparar o Olímpico Jovem.**
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
7. **Inscrições: Até ao dia 13 de Maio através de email para a AAP, com a indicação do nome do atleta, clube que representa, prova, ano de nascimento e a melhor marca. (dtr.aaporto@gmail.com)**
8. Confirmação das inscrições: No dia das provas a participação de cada atleta deverá ser confirmada até 30 minutos antes de cada prova, sob pena de o atleta poder ser **suspenso** de participar noutras competições da A.A. Porto.
9. As séries das corridas serão organizadas de forma a que os primeiros atletas a participar sejam os que se apresentem com as melhores marcas (1ª série), minimizando, para estes, o atraso que possa ocorrer. Os atletas com piores marcas deverão participar nas últimas séries, sendo os tempos de inscrição ordenados por ordem decrescente (1ª série, 2ª série, etc.)
10. O Programa - Horário poderá ser ajustado mediante o número de inscrições, de modo a evitar atrasos. Aconselha-se, por isso, a chegada dos clubes 30 minutos antes do início do torneio, de forma a tomarem conhecimento desse reajustamento, no caso dele ocorrer. A organização procurará divulgar o Programa-Horário definitivo, nesse momento, e também durante o dia do torneio, através da internet. No caso das provas virem a ser disputadas por varias séries, procurar-se-á anunciar também o horário de cada série.



1ª NOITE QUENTE
15 de Maio de 2013 - Quarta
Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia

PROGRAMA – HORÁRIO *

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	110 m Barr.	Jun-Sen	Mas	Séries - 1,067m
	Vara	Juv-Jun-Sen	Mas	a)
	Altura	Juv-Jun-Sen	Fem	c)
	Dardo	Juv-Jun-Sen	Fem	600 g
20h10	100 m Barr.	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries – 0,84m
20h25	100 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
20h35	100 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
20h45	3000 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h00	5000 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h20	4x300m	Ini-Juv	Fem	Torn. Reg. Estafetas
	Vara	Juv-Jun-Sen	Fem	b)
	Altura	Juv-Jun-Sen	Mas	d)
	Dardo	Juv-Jun-Sen	Mas	800 g
21h30	400 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h40	400 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h50	4x100m	Juv-Jun-Sen	Fem	Obs. Olimp. Jovem
22h00	4x100m	Juv-Jun-Sen	Mas	Obs. Olimp. Jovem
22h10	1500 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
22h20	1500 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries

* O Programa-Horário poderá sofrer ajustamentos, de acordo com o número de inscrições. A organização procurará informar os delegados, 30 minutos antes do início do programa.

a) **Vara (Mas)** - 2,40 - 2,60 - 2,80 - 2,95 - 3,10 - 3,25 - 3,40 - 3,55 - 3,65 - 3,70 -

b) **Vara (Fem)** - 2,00 - 2,20 - 2,35 - 2,50 - 2,60 - 2,70 - 2,80 - 2,90 - 2,95 - 3,00 -

c) **Salto em Altura (Fem):** A fasquia inicia a 1,30 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

d) **Salto em Altura (Mas):** A fasquia inicia a 1,50 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.



SELECÇÃO

ATLETA COMPLETO REGIONAL

Para o Atleta Completo Nacional, apura-se 1 Iniciado Feminino e Masculino e 1 Juvenil Feminino e Masculino.

Para esta selecção, a fase regional do Atleta Completo, é um importante momento de observação.

Mas, visto a fase nacional realizar-se somente em Julho, a prestação dos atletas ao longo deste período, terá um importante ênfase nos atletas a seleccionar para a fase Nacional.

PARTICIPAÇÃO EM PROVAS DA ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

- A participação de atletas de outras Associações Regionais, em provas organizadas pela Associação de Atletismo do Porto, só é autorizada após **pedido de participação**, via Associação de origem, à Direcção da A.A.P. e **realizado até 3 dias antes** da competição.

A não realização do pedido, impossibilitará a participação do atleta nas competições da Associação de Atletismo do Porto.



PARTICIPAÇÃO EM PROVAS DE OUTRAS ASSOCIAÇÕES REGIONAIS

- A participação de atletas de clubes da Associação de Atletismo do Porto, em competições organizadas por outras Associações Regionais, terá que ser **autorizada pela Associação organizadora**, o **pedido de participação** terá que ser solicitado à Direcção da A.A.P. e terá que ser **realizado até 3 dias antes** da competição.

Este prazo deverá ser totalmente respeitado pelos clubes, caso contrário, a Associação não fará chegar o pedido de participação às outras Associações.

Os pedidos deverão ser também realizados de uma só vez, não havendo vários pedidos do mesmo clube para a mesma competição.

DORSAL ANUAL

O DORSAL ANUAL deverá ser utilizado em todas as competições de Pista e Corta Mato realizadas na Zona Norte (Porto, Braga, Viana do Castelo, Vila Real, Bragança).

O numero será reconhecido pelo programa de resultados de qualquer Associação da Zona Norte.

Desta forma, a participação com o respectivo DORSAL é fundamental para melhor reconhecimento do atleta em termos de filiação e de reconhecimento das marcas realizadas para fim de confirmação de mínimos e de Rankings.

O Atleta tem liberdade total para o poder fotocopiar ou realizar outra forma de impressão. No caso de perca ou de ficar impróprio para utilização em competições, deverá solicitar o mais rápido possível um novo à Associação.