



CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS

1ª jornada (manhã)

10 de julho de 2021 - Sábado

Parque Desportivo de Ramalde – INATEL

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h00	Martelo – 3kg	Iniciados / Juvenis	Fem	
10h30	Martelo – 5kg	Iniciados / Juvenis	Mas	

2ª jornada (tarde)

10 de julho de 2021 – Sábado

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15:00	Disco (1 kg)	Iniciados / Juvenis	Fem	
	Peso (5 kg)	Iniciados / Juvenis	Masc	OJ Reg.
	Comprimento	Iniciados / Juvenis	Fem	OJ Reg.
	Vara	Iniciados / Juvenis	Masc	a)
	100 m	Iniciados / Juvenis	Masc	Elim. OJ Reg.
15:15	100 m	Iniciados / Juvenis	Fem	Elim. OJ Reg.
15:30	100 m	Veteranos	Fem	Séries – Prova Extra
15:45	100 m	Veteranos	Mas	Séries – Prova Extra
16:00	1 500 m	Iniciados / Juvenis	Fem	Séries OJ Reg.
16:15	1 500 m	Iniciados / Juvenis	Masc	Séries OJ Reg.
16:30	100 m	Iniciados / Juvenis	Masc	Final
16:35	100 m	Iniciados / Juvenis	Fem	Final
16:40	400 m	Veteranos	Fem	Séries – Prova Extra
16:45	Altura	Iniciados / Juvenis	Fem	b) OJ Reg.
	Dardo (500 g)	Iniciados / Juvenis	Fem	OJ Reg.
	Comprimento	Iniciados / Juvenis	Masc	OJ Reg.
16:55	400 m	Veteranos	Masc	Séries – Prova Extra
17:10	300 m	Iniciados / Juvenis	Fem	Séries
17:20	300 m	Iniciados / Juvenis	Masc	Séries
17:30	2 000 m Obst (0,76)	Juvenis	Fem	Séries
17:40	2 000 m Obst (0,84)	Juvenis	Masc	Séries
17:50	4x100 m	Iniciados / Juvenis	Fem	Séries
18:00	4x100 m	Iniciados / Juvenis	Masc	Séries
18:10	4x100 m	Veteranos	Fem	Séries – Prova Extra
18:20	4x100 m	Veteranos	Mas	Séries – Prova Extra
18:30	5 000 m Marcha	Iniciados / Juvenis	Fem	Pista 1 a 3
	5 000 m Marcha	Iniciados / Juvenis	Masc	Pista 4 a 6

a) Vara - A altura da fasquia inicia a 1,80 m, sobe de 10 em 10 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 5 em 5 cm.

b) Altura - A altura da fasquia inicia a 1,05 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.



CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS

3ª jornada (tarde)

11 de julho de 2021 - domingo

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
16:30	110 m Bar (0,91)	Iniciados / Juvenis	Masc	Elim. OJ Reg.
	Triplo Salto	Iniciados / Juvenis	Masc	Tábuas 11m
	Peso (3 kg)	Iniciados / Juvenis	Fem	OJ Reg.
	Vara	Iniciados / Juvenis	Fem	c)
	Dardo (700 g)	Iniciados / Juvenis	Masc	Séries OJ Reg.
16:40	100 m Bar (0,76)	Iniciados / Juvenis	Fem	Elim. OJ Reg.
16:50	800 m	Iniciados / Juvenis	Fem	Séries OJ Reg.
17:00	800 m	Iniciados / Juvenis	Masc	Séries OJ Reg.
17:10	200 m	Iniciados / Juvenis	Fem	Séries OJ Reg.
17:25	200 m	Iniciados / Juvenis	Masc	Séries OJ Reg.
17:40	110 m Bar (0,91)	Iniciados / Juvenis	Masc	Final
	Altura	Iniciados / Juvenis	Masc	d) OJ Reg.
	Triplo Salto	Iniciados / Juvenis	Fem	Tábuas 9m
	Disco (1,5 kg)	Iniciados / Juvenis	Masc	Séries
17:45	100 m Bar (0,76)	Iniciados / Juvenis	Fem	Final
17:50	3 000 m	Juvenis	Fem	
18:10	3 000 m	Juvenis	Masc	
18:30	300 m Bar (0,76)	Iniciados / Juvenis	Fem	Séries
18:40	300 m Bar (0,84)	Iniciados / Juvenis	Masc	Séries
18:50	Estafeta Medley	Iniciados / Juvenis	Fem	Séries (100m; 200m; 300m; 400m)
19:00	Estafeta Medley	Iniciados / Juvenis	Masc	Séries (100m; 200m; 300m; 400m)

c) **Vara** (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,80 m, sobe de 10 em 10 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 5 em 5 cm.

d) **Altura** (Inic./Juv. - Mas) - A fasquia inicia a 1,30 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.



CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS

10 e 11 de julho de 2021

Complexo Desportivo de Lousada

Regulamento:

- a) O **Campeonato Regional de Juvenis** destina-se, a atletas dos escalões de **Iniciados e Juvenis**.
- b) **Todos os atletas participantes deverão ter a sua situação regularizada na plataforma Lince, bem como na Associação de Atletismo do Porto.**
- c) Os atletas de outras Associações Regionais poderão participar não tendo acesso às finais dos concursos ou corridas.
- d) Cada atleta só poderá participar em duas provas por jornada, num máximo de quatro provas no total, desde que uma delas seja a estafeta curta (4x100m). (exemplo: 2ª jornada: 1 individual e estafeta curta + 3ª jornada: 2 individuais).
- e) A participação dos atletas em corridas ou provas de marcha e a participação noutras provas na mesma jornada deverão respeitar o estabelecido no Regulamento Geral de Competições para os Escalões Jovens, nomeadamente:
 - Os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, podendo participar noutras que se realizem antes.
 - Quando participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa mesma final.
 - 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 exceção da Estafeta de 4x100m.
- f) Para a classificação coletiva do **Campeonato Regional de Juvenis**, pontuam os 3 (três) melhores classificados de cada clube em cada prova e a melhor estafeta classificada de cada clube, sendo os restantes atletas do clube considerados como atletas individuais, para efeitos de pontuação.
- g) As provas serão pontuadas até ao máximo de 8 atletas por prova, atribuindo-se ao primeiro classificado 8 pontos, ao segundo 7 pontos, e assim sucessivamente, até ao 1 ponto ao eventual 8º classificado.
- h) Serão atribuídas **medalhas aos três primeiros classificados** em cada prova e **troféus aos 3 primeiros clubes** da classificação masculina e feminina.
- i) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições Jovens da FPA.
- j) **Inscrições**
 - i) Na plataforma de inscrições **fpacompeticoespt**, até ao **dia 7 de julho**.
 - ii) As inscrições realizadas em **fpacompeticoes.pt** devem ser **confirmadas** na mesma até **45 minutos de antecedência da prova**.
- k) **Em simultâneo com este campeonato realiza-se também o Olímpico Jovem Regional para o escalão de juvenis, as provas encontram-se assinaladas com OJ Reg. em observações.**