



## TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL 2022 - 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)
	Altura	Iniciados	Mas	b)
15:15	80 metros	Iniciados	Fem	Séries
15:30	200 metros	Juvenis	Mas	Séries
15:45	200 metros	Juvenis	Fem	Séries
16:00	110m Barreiras	Juvenis	Mas	Séries
16:10	100m Barreiras	Juvenis	Fem	Séries
16:20	100m Barreiras	Iniciados	Mas	Séries
16:30	80m Barreiras	Iniciados	Fem	Séries
	Quádruplo Salto	Iniciados	Fem	4 ensaios
	Peso (4 Kg)	Iniciados	Mas	4 ensaios
	Dardo (500g)	Iniciados	Fem	4 ensaios
16:40	1.500 metros	Iniciados	Mas	Séries
16:50	1.500 metros	Iniciados	Fem	Séries
17:00	1.500m Obstáculos	Iniciados	Mas	Séries
17:10	1.500m Obstáculos	Iniciados	Fem	Séries
17:20	4 x 100 metros	Inic/Juv	Mas	
17:30	4 x 100 metros	Inic/Juv	Fem	

- 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 1.28m 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 2022 - Iniciados e Juvenis -

### Jornada 2 – domingo manhã - Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	GEN.	OBS.
<b>09:00</b>	4.000m Marcha	Iniciados	Mas	
	4.000m Marcha	Iniciados	Fem	
	Comprimento	Iniciados	Mas	4 ensaios
	Dardo (600g)	Iniciados	Mas	4 ensaios
	Disco (0,750 Kg)	Iniciados	Fem	4 ensaios
<b>09:30</b>	Altura	Iniciados	Fem	c)
	Peso (5 Kg)	Juvenis	Mas	4 ensaios
	800 metros	Iniciados	Mas	Séries
<b>09:40</b>	800 metros	Iniciados	Fem	Séries
<b>09:50</b>	800 metros	Juvenis	Mas	Séries
<b>10:00</b>	800 metros	Juvenis	Fem	Séries
	Quádruplo Salto	Iniciados	Mas	4 ensaios
	Vara	Iniciados	Fem	d)
<b>10:15</b>	400m Barreiras	Jun/Sem	Fem	Prova Extra
<b>10:30</b>	400m Barreiras	Jun/Sem	Mas	Prova Extra
	Disco (1 Kg)	Iniciados	Mas	4 ensaios
<b>10:45</b>	250m Barreiras	Iniciados	Mas	Séries
<b>11:00</b>	250m Barreiras	Iniciados	Fem	Séries
	Altura	Juvenis	Mas	e)
	Peso (3 Kg)	Iniciados	Fem	4 ensaios
	Dardo (500g)	Juvenis	Fem	4 ensaios
	Comprimento	Juvenis	Fem	4 ensaios
<b>11:15</b>	250 metros	Iniciados	Mas	Séries
<b>11:30</b>	250 metros	Iniciados	Fem	Séries
<b>11:45</b>	Estafeta Medley	Juvenis	Mas/Fem	100(F) + 200(M) + 300(F) + 400(M)

- c) Altura da fasquia inicia a 1.15m sobe de 5 em 5 cm até se encontrarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm
- 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 1.35m 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 2022 - Iniciados e Juvenis -

**14 e 15 de maio de 2022**  
**Complexo Desportivo de Lousada**

### **Regulamento**

1. Competição a disputar nos dias 14 e 15 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 3 provas no conjunto das 2 jornadas, desde que uma seja a estafeta de 4x100m, não podendo ser todas na mesma jornada.**
4. Os atletas Infantis não poderão participar neste Torneio.
5. Os atletas que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha 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 nas corridas de distância igual ou superior a 800m, não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, nelas se incluindo a estafeta medley.
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 12 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 4 e 5 de junho, 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 da AAPorto;
  - Melhores marcas e evolução dos atletas;
  - Número limite de atletas imposto pelo Regulamento do Torneio Olímpico Jovem Nacional.