

# TORNEIO REGIONAL OLÍMPICO JOVEM

## + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 11 e 12 DE MAIO DE 2024



### PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
<b>Sábado de manhã, 11 de maio de 2024</b>					
<b>10:00</b>	S. Vara	S16	F	Final	a)
	S. Vara	S18 a Master	F	<b>Extra</b>	b)
	S. Vara	S16	M	Final	c)
	S.Vara	S18 a Master	M	<b>Extra</b>	d)

a) 1,80; 1,90; 2,00; depois sobe de 5 em 5 cm

b) 1,80; 1,90; 2,00; depois sobe de 10 em 10cm até ficarem 3 atletas, depois de 5 em 5cm

c) 1,80; 1,90; 2,00; depois sobe de 5 em 5 cm

d) 2,00; 2,20; 2,40; 2,50; depois sobe de 10 em 10cm até ficarem 3 atletas, depois de 5 em 5cm

Hora	Prova				Observações
<b>Sábado de tarde, 11 de maio de 2024</b>					
<b>15:00</b>	80 metros	S16	F	Eliminatórias	
	Martelo	S16	F	Final	Centro Lançamentos - 3Kg
	Martelo	S18	F	<b>Extra</b>	Centro Lançamentos - 3Kg
	Martelo	S20 a Master	F	<b>Extra</b>	Centro Lançamentos - 4Kg
	Comprimento	S18	F	Final	Tábua de 2m
	Comprimento	S20 a Master	F	<b>Extra</b>	Tábua de 2m
	Altura	S18	M	Final	e)
	Altura	S20 a Master	M	<b>Extra</b>	f)
	Peso	S16	M	Final	4 Kg
	Peso	S18 a Master	F	<b>Extra</b>	4 Kg
<b>15:15</b>	80 metros	S16	M	Eliminatórias	
<b>15:30</b>	300m barreiras	S16	F	Séries	76cm - 50/35/40
<b>15:40</b>	300m barreiras	S16	M	Séries	76cm - 50/35/40
<b>15:50</b>	400m barreiras	S20 a Master	F	<b>Extra</b>	76cm - 45/35/40
<b>16:00</b>	400m barreiras	S20 a Master	M	<b>Extra</b>	91cm - 45/35/40
<b>16:15</b>	200 metros	S18	F	Séries	
<b>16:25</b>	200 metros	S18	M	Séries	
<b>16:30</b>	Triplo	S16	M	Final	Tábua de 9m
	Triplo	S18 a Master	M	<b>Extra</b>	Tábua de 9m ou 11m
<b>16:35</b>	200 metros	S20 a Master	F	<b>Extra</b>	
<b>16:55</b>	200 metros	S20 a Master	M	<b>Extra</b>	
<b>17:00</b>	Altura	S16	F	Final	g)
	Altura	S18 a Master	F	<b>Extra</b>	h)
	Martelo	S16	M	Final	Centro Lançamentos - 4Kg
	Martelo	S18	M	<b>Extra</b>	Centro Lançamentos - 5Kg
	Martelo	S20	M	<b>Extra</b>	Centro Lançamentos - 6Kg
	Martelo	S20 a Master	M	<b>Extra</b>	Centro Lançamentos - 7,26Kg

# TORNEIO REGIONAL OLÍMPICO JOVEM

## + PROVAS EXTRA



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 11 e 12 DE MAIO DE 2024

17:15	1.500 metros	S16	F	Séries	
17:25	1.500 metros	S16	M	Séries	
17:35	80 metros	S16	F	Final	
17:40	80 metros	S16	M	Final	
17:45	800 metros	S18	F	Séries	
	Triplo	S16	F	Final	Tábua de 9m
	Triplo	S20 a Master	F	<b>Extra</b>	Tábua de 9m
	Dardo	S16	F	Final	500Gr
	Dardo	S18	F	<b>Extra</b>	500Gr
	Dardo	S20 a Master	F	<b>Extra</b>	600Gr
17:55	800 metros	S18	M	Séries	
18:05	800 metros	S20 a Master	F	<b>Extra</b>	
18:20	800 metros	S20 a Master	M	<b>Extra</b>	
18:40	1.500m obst.	S16	F	Séries	76cm S/ vala água
18:50	1.500m obst.	S16	M	Séries	76cm S/ vala água
19:00	4X80 metros	S16	F	Séries	
19:10	4X80 metros	S16	M	Séries	

e) 1,18; 1,24; 1,30; 1,35; 1,40; depois sobe de 5 em 5cm até ficarem 3 atletas, depois de 3 em 3 cm

f) 1,50; 1,55; depois sobe de 5 em 5cm até 3 atletas depois de 3 em 3 cm

g) 1,06; 1,12; 1,18; 1,23; 1,28; 1,33; 1,37; depois sobe de 4 em 4cm até 3 atletas, depois de 3 em 3 cm

h) 1,23; 1,28; 1,33; 1,37; 1,41; depois sobe de 4 em 4cm até 3 atletas, depois de 3 em 3 cm

Hora	Prova				Observações
<b>Sábado de tarde, 11 de maio de 2024</b>					
09:00	4.000m marcha	S16	F	Final	Pista 5
	4.000m marcha	S16	M	Final	Pista 1
09:30	Peso	S18	M	Final	5Kg
	Peso	S20	M	<b>Extra</b>	6Kg
	Peso	S23 a Master	M	<b>Extra</b>	7,260Kg
	Altura	S16	M	Final	i)
	Comprimento	S16	F	Final	
	Comprimento	Adaptado	F	<b>Extra</b>	Zona chamada 1m
	Disco	S16	F	Final	0,750Kg
	Disco	S18 a Master	F	<b>Extra</b>	1Kg
09:40	1.500 metros	S18 a Master	F	<b>Extra</b>	
09:50	1.500 metros	S18 a Master	M	<b>Extra</b>	
10:00	800 metros	S16	F	Séries	
10:10	800 metros	S16	M	Séries	
10:20	110m barreiras	S20 a Master	M	<b>Extra</b>	1,06 mt - 13,72/9,14/14,02
10:30	110m barreiras	Sub18	M	Eliminatórias	91 cm - 13,72/9,14/14,02
10:40	100m barreiras	S16	M	Eliminatórias	84 cm - 13,00/8,50/10,50
10:50	100m barreiras	S18 a Master	F	<b>Extra</b>	84 cm - 13,00/8,50/10,50

# TORNEIO REGIONAL OLÍMPICO JOVEM

## + PROVAS EXTRA



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 11 e 12 DE MAIO DE 2024

11:00	80m barreiras	S16	F	Eliminatórias	76 cm -12,00/8,00/12,00
11:10	300 metros	S16	F	Séries	
10:20	300 metros	S16	M	Séries	
11:30	400 metros	S18 a Master	F	Séries	
11:00	Comprimento	S16	M	Final	Tábua 2
	Comprimento	S18 a Master	M	Extra	Tábua 2
	Dardo	S16	M	Final	600Gr
	Dardo	S18	F	Final	500Gr
	Dardo	S18	M	Extra	700Gr
	Dardo	S20 a Master	M	Extra	800Gr
	Disco	S16	M	Final	1Kg
	Disco	S18	M	Extra	1,5Kg
	Disco	Su20	M	Extra	1,75Kg
	Disco	S23 a Master	M	Extra	2Kg
11:45	400 metros	S18 a Master	M	Extra	
12:00	110m barreiras	S18	M	Final	91 cm - 13,72/9,14/14,02
12:10	100m barreiras	S16	M	Final	84 cm - 13,00/8,50/10,50
12:20	80m barreiras	S16	F	Final	76 cm -12,00/8,00/12,00
12:30	Medley Mista	S16 e S18	F/M	Final	100 F+200M+300F+400M

i)

### REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 11 e 12 de maio de 2024.

- As provas de Salto com Vara serão disputadas na Pista de Atletismo Gémeos Castro, em Guimarães;
- As provas de Lançamento do Disco e Martelo serão disputadas no Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos, em Braga.

**2 - Participação:** A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-16 e Sub-18, da Associação de Atletismo de Braga e atletas de outras Associações Regionais portuguesas autorizados.

- As provas extra são destinadas a atletas Sub-18 a Masters da Associação de Atletismo de Braga e atletas de outras Associações Regionais.

# TORNEIO REGIONAL OLÍMPICO JOVEM

## + PROVAS EXTRA



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 11 e 12 DE MAIO DE 2024

---

**3 - Inscrições:** Realizadas obrigatoriamente na plataforma online FPA Competições (<https://fpacompeticoes.pt/2/associacao>), até:

- Até 8 de maio de 2024 (quarta-feira).
- de forma gratuita para todos os atletas.

**4 – Melhores marcas:** No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida nas respetivas provas, no período de 1 de novembro de 2022 à data da competição.

Caso não apareça a indicação da melhor marca, os atletas devem comprovar obrigatoriamente a marca que colocaram, indicando em “Notas” o local e data de obtenção da marca ou, em alternativa, fazer upload de um comprovativo da mesma. Marcas que não sejam devidamente comprovadas não serão consideradas.

**5 – Dorsais:** Todos atletas da Zona Norte deverão utilizar o **dorsal de época da sua Associação**.

- Atletas que tenham perdido ou esquecido o dorsal anual, pagarão 1,5 euros por dorsal para utilizar na competição;
- Aos atletas extra Zona Norte ser-lhes-á atribuído um dorsal para uso exclusivo na competição;

**6 - Confirmações:** Todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença **até 1 hora antes das respetivas provas (1h30 no Salto com Vara)**

As confirmações são realizadas online, em FPA Competições, por método idêntico às inscrições, a partir das 7h do dia da competição. Depois de confirmarem presença, os atletas devem verificar se na lista de inscritos aparece CONFIRMADO.

Um atleta que não confirme a sua participação, não será admitido em competição.

**7 - Câmara de Chamada:** Todos os atletas devem apresentar-se na Câmara de Chamada até:

- 15 minutos antes do início das corridas.
- 45 minutos antes do início dos concursos (Saltos e Lançamentos);
- 1 hora antes do início do Salto com vara

# TORNEIO REGIONAL OLÍMPICO JOVEM

## + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 11 e 12 DE MAIO DE 2024

---



### 8 – Normas Técnicas:

- Cada atleta poderá participar num máximo de 4 provas no Torneio, sendo uma delas a estafeta, num máximo de 2 por jornada;
- As provas de 80 metros, 80m/100m/110m barreiras serão disputadas em eliminatórias, sendo apurados para a final os 8 melhores tempos no conjunto das eliminatórias.
- As restantes corridas são disputadas por series, a primeira serie será com os atletas com melhores tempos de inscrição;
- Nos saltos horizontais e lançamentos, todos os atletas terão direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas, ao fim do 3 ensaio, direito a mais 3 ensaios finais;
- Os atletas das provas extra só têm acesso aos 3 ensaios finais se estiverem menos de 8 atletas Sub16 em prova. Assim, passam aos 3 ensaios finais as melhores marcas até prefazer 8 atletas.
- As progressões das fasquias do salto em altura e salto com vara estão mencionadas no programa horário.
- Nos saltos verticais os atletas extras só podem iniciar a prova à altura indicada no regulamento, não podendo intrometer com as progressões dos atletas concorrentes ao Torneio.
- Os DTR's podem não aceitar atletas a concurso se o número de inscrições colocar em causa o cumprimento do programa horário.

**9 – Prémios:** Os 3 primeiros classificados de cada uma das provas do Torneio Regional Olímpico Jovem serão premiados com medalha.

**10 – Escalões:** Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2024:

- **Sub-16:** Atletas nascidos em 2009 e 2010;
- **Sub-18:** Atletas nascidos em 2007 e 2008;
- **Sub-20:** Atletas nascidos em 2005 e 2006;
- **Sub-23:** Atletas nascidos em 2002, 2003 e 2004;
- **Seniores:** Atletas nascidos em 2001 ou antes;
- **Veteranos:** Atletas com 35 ou mais anos;

# TORNEIO REGIONAL OLÍMPICO JOVEM

## + PROVAS EXTRA



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 11 e 12 DE MAIO DE 2024

---

**11 - Responsabilidade:** a inscrição na competição implica o conhecimento e aceitação do risco de saúde inerente à participação, sendo a decisão tomada em consciência pelo próprio atleta ou pelo seu representante legal;

### 12 - Outros:

- Todos os atletas deverão ter o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado;
- Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal;
- O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição;
- A organização da competição reserva-se ao direito de antecipar o programa horário em pelo menos 20 (vinte) minutos, caso o desenrolar da competição assim o necessite. Esta antecipação será anunciada com pelo menos 50 (cinquenta) minutos relativamente ao horário original;
- Os casos omissos neste regulamento serão decididos pelo Delegado Técnico e Diretor da Competição, em concordância com o Regulamento Geral de Competições.
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt);