

TORNEIO REGIONAL OLÍMPICO JOVEM

+ PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 03 e 04 DE MAIO DE 2025



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
Sábado de manhã, 03 de maio de 2024					
10:00	S. Vara	S16	F	Final	a)
	S. Vara	S18 a Master	F	Extra	b)
	S. Vara	S16	M	Final	c)
	S.Vara	S18 a Master	M	Extra	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
Sábado de tarde, 03 de maio de 2025					
15:00	80 metros	S16	F	Eliminatórias	
	Martelo	S16	F	Final	Centro Lançamentos - 3Kg
	Martelo	S18	F	Extra	Centro Lançamentos - 3Kg
	Martelo	S20 a Master	F	Extra	Centro Lançamentos - 4Kg
	Comprimento	S18	M	Final	Tábua de 2m
	Comprimento	S20 a Master	M	Extra	Tábua de 2m *
	Altura	S18	F	Final	e)
	Altura	S20 a Master	F	Extra	f)
	Dardo	S16	M	Final	600gr
	Dardo	S18	M	Final	700gr
	Dardo	S20 a Master	M	Extra	800gr
15:15	80 metros	S16	M	Eliminatórias	
15:30	300m barreiras	S16	F	Séries	76cm - 50/35/40
15:40	300m barreiras	S16	M	Séries	76cm - 50/35/40
15:50	400m barreiras	S18	F	Séries	76cm - 45/35/40
16:00	400m barreiras	S18	M	Séries	84cm - 45/35/40
16:15	1.500m	Sub 16	F	Series	
16:25	1.500m	Sub 16	M	Series	
16:30	Comprimento	Sub 16	F	Final	Tábua 2m
	Comprimento	S18 a Master	F	Extra	Tábua 2m *
16:35	1500m	Sub 18	F	Series	
16:45	1500m	Sub 18	M	Series	
16:55	80 metros	S16	F	Final	
17:00	Altura	S16	M	Final	g)
	Altura	S18 a Master	M	Extra	h)
	Martelo	S16	M	Final	Centro Lançamentos - 4Kg
	Martelo	S18	M	Extra	Centro Lançamentos - 5Kg

TORNEIO REGIONAL OLÍMPICO JOVEM

+ PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 03 e 04 DE MAIO DE 2025



	Martelo	S20	M	Extra	Centro Lançamentos - 6Kg
	Martelo	S20 a Master	M	Extra	Centro Lançamentos - 7,26Kg
	Dardo	Sub 16	F	Final	500gr
	Dardo	Sub 18	F	Extra	500gr
	Dardo	S20 a Master	F	Extra	600gr
17:05	80 metros	Sub 16	M	Final	
17:15	1.500m obst.	Sub 16	F	Series	76cm S/ vala água
17:25	1.500m obst.	Sub 16	M	Series	76cm S/ vala água
17:35	4X80 metros	S16	F	Séries	
17:45	4X80 metros	S16	M	Séries	
	Triplo	S16	F	Final	Tábua de 9m
	Triplo	S20 a Master	F	Extra	Tábua de 9m

e) 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

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

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

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

Hora		Prova			Observações
Domingo de manhã, 04 de maio de 2025					
09:00	4.000m marcha	S16	F	Final	Pista 5
	4.000m marcha	S16	M	Final	Pista 1
09:30	Disco	Sub 16	F	Final	Centro Lançamentos - 0,75Kg
	Disco	S18 a Master	F	Extra	Centro Lançamentos - 1Kg
	Disco	S18	M	Extra	Centro Lançamentos - 1,5Kg
	Comprimento	S16	M	Final	Tábua 2m
	Peso	S16	M	Final	4Kg
	Peso	S18 a Master	M	Extra	5/6/7.26Kg
09:40	800 metros	S16	F	Series	
09:50	800 metros	S16	M	Series	
10:00	110m barreiras	S20 a Master	M	Extra	1,06 mt - 13,72/9,14/14,02
10:10	110m barreiras	S18	M	Extra	91 cm - 13,72/9,14/14,02
10:20	100m barreiras	S16	M	Séries	84 cm - 13,00/8,50/10,50
10:30	100m barreiras	S18	F	Extra	76 cm - 13,00/8,50/10,50
	Triplo	S16	F	Final	Tábua 9m
	Triplo	S18 a Master	F	Extra	Tábua 9m
10:40	100m barreiras	S20 a Master	F	Extra	84 cm - 13,00/8,50/10,50
10:50	80m barreiras	S16	F	Séries	76 cm -12,00/8,00/12,00
11:00	100 metros	S18	F	Séries	
	Disco	S16	M	Final	Centro Lançamentos - 1Kg
	Disco	S20	M	Extra	Centro Lançamentos - 1,75Kg
	Disco	S23 a Master	M	Extra	Centro Lançamentos - 2Kg
	Peso	S16	F	Final	3Kg
	Peso	S18	F	Final	3Kg

TORNEIO REGIONAL OLÍMPICO JOVEM

+ PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 03 e 04 DE MAIO DE 2025



	Peso	S20 a Master	F	Extra	4kg
11:30	Altura	S16	F	Final	i)
	300 metros	S16	F	Séries	
11:40	300 metros	S16	M	Séries	
11:50	400 metros	S18 a Master	F	Extra	
12:05	400 metros	S18 a Master	M	Extra	
12:20	Medley Mista	S16 e S18	F/M	Final	100 F+200M+300F+400M

i) 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

REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 3 e 4 de maio de 2025.

- 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.

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

- Até 30 de abril de 2025 (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 2023 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**.

TORNEIO REGIONAL OLÍMPICO JOVEM

+ PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 03 e 04 DE MAIO DE 2025



- 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

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 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 3º 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 Sub16/18 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.

TORNEIO REGIONAL OLÍMPICO JOVEM

+ PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 03 e 04 DE MAIO DE 2025



- 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 2010 e 2011;
- **Sub-18:** Atletas nascidos em 2008 e 2009;
- **Sub-20:** Atletas nascidos em 2006 e 2007;
- **Sub-23:** Atletas nascidos em 2003, 2004 e 2005;
- **Seniores:** Atletas nascidos em 2002 ou antes;
- **Veteranos:** Atletas com 35 ou mais anos;

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;

TORNEIO REGIONAL OLÍMPICO JOVEM

+ PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 03 e 04 DE MAIO DE 2025



- 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;