

# TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL + CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 9 E 10 DE MAIO DE 2026



## PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
<b>Sábado, 9 de maio de 2026</b>					
<b>15:00</b>	80 metros	S14 a S16	F	Eliminatórias	CR S16 + OJ
	Martelo 3Kg	S14 a S16	F	Final	Centro Lançamentos CR S16 + OJ
	Martelo 3Kg	S18	F	Extra	Centro Lançamentos
	Martelo 4Kg	S20 a Master	F	Extra	Centro Lançamentos
	Comprimento	S18	F	Final	OJ - Tábua 2 metros
	Comprimento	S20 a Master	F	Extra	Tábua 2 metros
	Altura	S18	M	Final	OJ - a)
	Altura	S20 a Master	M	Extra	a)
	Dardo 600gr	S14 a S16	M	Final	CR S16 + OJ
	Dardo 700gr	S18	M	Extra	
	Dardo 800gr	S20 a Master	M	Extra	
<b>15:15</b>	80 metros	S14 a S16	M	Eliminatórias	CR S16 + OJ
<b>15:30</b>	300m barreiras - 0,76	S14 a S16	F	Séries	CR S16 + OJ - 7b- 50/35/40
<b>15:40</b>	300m barreiras - 0,76	S14 a S16	M	Séries	CR S16 + OJ - 7b- 50/35/40
<b>16:00</b>	1500 metros	S14 a S16	F	Séries	CR S16 + OJ
<b>16:10</b>	1500 metros	S14 a S16	M	Séries	CR S16 + OJ
<b>16:25</b>	800 metros	S18	F	Séries	OJ
<b>16:30</b>	Comprimento	S14 a S16	F	Final	CR S16 + OJ - Tábua 2 metros
<b>16:35</b>	800 metros	S18	M	Séries	OJ
<b>16:45</b>	80 metros	S14 a S16	F	Final	CR S16 + OJ
	Altura	S14 a S16	M	Final	CR S16 + OJ - b)
<b>16:55</b>	80 metros	S14 a S16	M	Final	CR S16 + OJ
<b>17:00</b>	Martelo 4Kg	S14 a S16	M	Final	CR S16 + OJ - Centro Lançamentos
	Martelo 5kg	S18	M	Extra	Centro Lançamentos
	Martelo 6kg	S20	M	Extra	Centro Lançamentos
	Martelo 7,26kg	S23 a Master	M	Extra	Centro Lançamentos
	Dardo 500gr	S14 a S16	F	Final	CR S16 + OJ
	Dardo 500gr	S18	F	Final	OJ
	Dardo 600gr	S20 a Master	F	Extra	
<b>17:05</b>	1500m obst. 76cm	S14 a S16	F	Séries	CR S16 + OJ - sem vala água
<b>17:15</b>	1500m obst. 76cm	S14 a S16	M	Séries	CR S16 + OJ - sem vala água
<b>17:25</b>	4x80 metros	S14 a S16	F	Séries	CR S16 + OJ
<b>17:35</b>	4x80 metros	S14 a S16	M	Séries	CR S16 + OJ
<b>17:45</b>	Triplo	S14 a S16	M	Final	CR S16 + OJ - Tábua 9 metros
	Triplo	S18 a Master	M	Extra	Tábua 9 metros

### Progressão de fasquias:

- Início a 1,40; 1,45; 1,50 e sobe de 4 em 4cm até 3 atletas e depois de 3 em 3cm
- Início a 1,24; 1,30; 1,35 e sobe de 5 em 5cm até 3 atletas e depois de 3 em 3cm

# TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL + CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 9 E 10 DE MAIO DE 2026



## PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
<b>Domingo, 10 de maio de 2026</b>					
<b>09:00</b>	3000m marcha	S14 a S16	F	Final	CR S16 + OJ - Pista 5
	3000m marcha	S14 a S16	M	Final	CR S16 + OJ - Pista 1
	Disco 0,750	S14 a S16	F	Final	CR S16 + OJ - Centro Lanç.
	Disco 1Kg	S18 a Master	F	Extra	Centro Lançamentos
	Comprimento	S14 a S16	M	Final	CR S16 + OJ - Tábua 2 metros
	Comprimento	S18 a Master	M	Extra	Tábua 2 metros
	Peso 4Kg	S14 a S16	M	Final	CR S16 + OJ
	Peso 5kg	S18	M	Final	OJ
	Peso 6/7kg	S20 a master	M	Extra	
<b>09:30</b>	3000m marcha	S18	F	Final	OJ - Pista 5
	3000m marcha	S18	M	Final	OJ - Pista 1
<b>10:00</b>	800 metros	S14 a S16	F	Séries	CR S16 + OJ
<b>10:10</b>	800 metros	S14 a S16	M	Séries	CR S16 + OJ
	Vara	S14 a S16	F	Final	CR S16 + OJ - c)
	Vara	S14 a S16	M	Final	CR S16 + OJ - c)
<b>10:20</b>	110m barreiras 1,07	S20 a master	M	Extra	10b- 13,72/9,14/14,02
<b>10:30</b>	110m barreiras 0,91	S18	M	Séries	OJ - 10b- 13,72/9,14/14,02
	Triplo	S14 a S16	F	Final	CR S16 + OJ - Tábua 9 metros
	Triplo	S18 a Master	F	Extra	Tábua 9 metros
<b>10:40</b>	100m barreiras 0,84	S14 a S16	M	Séries	CR S16 +OJ - 10b- 13/8,5/10,5
<b>10:50</b>	100m barreiras 0,84	S20 a master	F	Extra	10b- 13/8,5/10,5
<b>11:00</b>	100m barreiras 0,76	S18	F	Séries	OJ - 10b- 13/8,5/10,5
	Disco 1Kg	S14 a S16	M	Final	CR S16 + OJ - Centro Lanç.
	Disco 1,750	S20	M	Extra	Centro Lançamentos
	Disco 2Kg	S23 a Master	M	Extra	Centro Lançamentos
	Peso 3Kg	S14 a S16	F	Final	CR S16 + OJ
	Peso 3Kg	S18	F	Extra	
	Peso 4Kg	S20 a master	F	Extra	
<b>11:10</b>	80m barreiras 0,76	S14 a S16	F	Séries	CR S16 + OJ - 10b- 12/8/12
<b>11:20</b>	200 metros	S18	F	Séries	OJ
<b>11:30</b>	200 metros	S18	M	Séries	OJ
	Altura	S14 a S16	F	Final	CR S16 + OJ - d)
<b>11:40</b>	300 metros	S14 a S16	F	Séries	CR S16 + OJ
<b>11:50</b>	300 metros	S14 a S16	M	Séries	CR S16 + OJ
<b>12:00</b>	400 metros	S20 a master	F	Extra	
<b>12:10</b>	400 metros	S20 a master	M	Extra	
<b>12:25</b>	Medley Mista	S18	F/M	Final	OJ - 100F+200M+300F+400M

# TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL + CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 9 E 10 DE MAIO DE 2026



## Progressão de fasquias:

- c) Início a 1,70; 1,80; 1,90; 2,00; depois 10 em 10 até 3 atletas; depois 5 em 5cm
- d) Início a 1,06; 1,12; 1,18 e sobe de 5 em 5cm até 3 atletas e depois de 3 em 3cm

## REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 9 e 10 de maio de 2026.

- Serão disputados o Torneio Olímpico Jovem Regional e o Campeonato Regional de Sub-16 da Associação de Atletismo de Braga
- E ainda algumas provas extra

**2 - Participação:** A competição nos campeonatos destina-se a atletas dos escalões de Sub-16 e Sub-18 da Associação de Atletismo de Braga e de outras Associações Regionais portuguesas desde que autorizados. As Provas extra destinam-se a atletas de Sub-18 a Masters.

**3 - Inscrições:** Realizadas obrigatoriamente na plataforma online [FPA Competições](#) até:

- 8 de maio de 2026 (quarta-feira).
- de forma gratuita para 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 janeiro de 2025 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**.

# TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL + CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 9 E 10 DE MAIO DE 2026



As confirmações são realizadas online, em FPA Competições, por método idêntico às inscrições, a partir das 7h do 1º 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 – Provas Extra:**

- Cada atleta poderá participar até ao limite de 4 provas na competição, num máximo de 2 provas por dia (competições de duas jornadas em dias consecutivos).;
- Os 80 metros Sub-16 serão disputados em formato eliminatórias>final, sendo apurados 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 concursos realizados em simultâneo com provas dos campeonatos, todos os atletas têm direito a 3 ensaios e depois apenas os 8 melhores atletas dos campeonatos têm direito aos ensaios finais.

**9 – Classificações coletivas:** Serão apuradas classificações coletivas por género, referentes ao Campeonato Regional de Sub-16. O primeiro de cada prova receberá 8 pontos, o 2º receberá 7 pontos e assim sucessivamente. Pontuam num máximo 2 atletas por clube em cada prova. Vence a equipa que obtiver o maior somatório de pontos. Em caso de empate, vence a equipa com mais vitórias e assim sucessivamente.

**10 – Prémios:** Serão medalhados os 3 primeiros atletas de cada uma das provas do Torneio Olimpico Jovem Regional e do Campeonato Regional de Sub-16. Assim como as 3 primeiras equipas femininas e masculinas do CR Sub-16.

# TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL + CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 9 E 10 DE MAIO DE 2026



**11 – Escalões:** Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2026:

- **Sub-16:** Atletas nascidos em 2011 e 2012;
- **Sub-18:** Atletas nascidos em 2009 e 2010;
- **Sub-20:** Atletas nascidos em 2007 e 2008;
- **Sub-23:** Atletas nascidos em 2004, 2005 e 2006;
- **Seniores:** Atletas nascidos em 2003 ou antes;
- **Masters:** 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;
- 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);