



TORNEIO NACIONAL OLÍMPICO JOVEM

37ª Edição

2019



Regulamento (resumo) e Programa

FINAL NACIONAL - LAGOA

08.09 Junho 2019

PROGRAMA

	INICIADOS MASCULINOS	INICIADOS FEMININOS	JUVENIS MASCULINOS	JUVENIS FEMININOS
	(Nascidos em 2004 e 2005)		(Nascidos em 2002 e 2003)	
SÁBADO 8 JUNHO	80 metros 1.500 metros 1.500m Obstáculos 250m barreiras Altura Vara Peso (4 Kg) Martelo (4 Kg)	80 metros 1.500 metros 1.500m Obstáculos 250m barreiras Comprimento Quadruplo Salto Dardo (500g) Martelo (3 Kg)	100 metros 300m barreiras 1.500 metros 4x100m	100 metros 300m barreiras 1.500 metros 4x100m
DOMINGO 9 JUNHO	250 metros 800 metros 100m barreiras 4.000m Marcha Comprimento Quadruplo Salto Dardo (600g) Disco (1 kg)	250 metros 800 metros 80m barreiras 4.000m Marcha Altura Vara Peso (3 Kg) Disco (0,750 kg)	110m barreiras Comprimento Dardo (700g)	100m barreiras Altura Peso (3 Kg)

As equipas de 4 x 100 m podem ser constituídas por atletas juvenis e iniciados

Testes de aptidão física, realizados em sistema ininterrupto

PARTICIPAÇÃO

1. Cada seleção pode apresentar o máximo de 33 atletas, acompanhados no máximo por 4 treinadores / dirigentes.
2. As pontuações em cada prova serão de 20 pontos até 1 ponto.
3. A participação de outras seleções (Desporto Escolar, Macau, etc.) não afetará a atribuição de pontos para a classificação coletiva.
4. Cada atleta pode realizar o máximo de 2 provas, podendo ser 3, desde que a 3ª seja a estafeta, não podendo ser todas na mesma jornada.
5. Os atletas Iniciados não poderão competir nas provas de Juvenis.
6. Nesta competição os atletas Iniciados que participem na corrida de 1.000m ou 1.500m Obstáculos, não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente.
7. Nesta competição, não se aplicará a determinação regulamentar a seguir descrita: *“no caso do atleta Iniciado estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e se ausente deste para participar numa corrida não poderá continuar a participar nesse concurso”*.
8. Nesta competição os atletas Juvenis que participem na corrida de 300m barreiras, ou prova de distância superior não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com a exceção da estafeta de 4x100m.
9. As Corridas de Velocidade, Barreiras e 800 metros, disputam-se em séries, elaboradas a partir das marcas de inscrição dos atletas (confirmadas!).

CLASSIFICAÇÕES

10. Haverá Classificação Individual em cada prova.
11. Haverá Classificação Coletiva única, apurada através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas de cada seleção em cada prova.
12. Nas corridas disputadas por séries as classificações individuais serão elaboradas em função dos tempos obtidos.
13. A atribuição de medalhas aos 3 primeiros atletas em cada prova, faz-se de acordo com as marcas obtidas na competição independentemente dos atletas serem de seleções das Associações ou de outras entidades participantes admitidas à competição, (exemplo: Desporto Escolar, Macau, etc.).

CONCURSOS

14. Salto em Altura:
 - a. A fasquia sobe de 5 em 5 cm até se encontrarem 5 atletas em prova.
 - b. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.
 - c. Em Iniciados a fasquia será colocada inicialmente a 1,45m.
 - d. Em Iniciadas a fasquia será colocada inicialmente a 1,24m.
 - e. Em Juvenis Femininos a fasquia será colocada inicialmente a 1,30m.
 - f. As alturas iniciais anunciadas nos pontos anteriores serão respeitadas, não havendo lugar a alterações.
15. Salto com Vara:
 - a. A fasquia sobe de 10 em 10 cm até se encontrarem 5 atletas em prova.
 - b. A partir daí subirá de 5 em 5 cm.
 - c. Em Iniciados a fasquia será colocada inicialmente a 2,10m.
 - d. Em Iniciadas a fasquia será colocada inicialmente a 1,75m.
 - e. As alturas iniciais anunciadas nos pontos anteriores serão respeitadas, não havendo lugar a alterações.
16. No Comprimento, Quadrúplo Salto, Peso, Dardo, Disco e Martelo, cada atleta realiza 4 ensaios.

TESTES

17. Os atletas participantes no Olímpico Jovem terão de realizar 4 Testes, abaixo indicados.
18. Os Testes terão dois objetivos:
 - a. Proporcionar aos atletas a participação em eventos diferentes das disciplinas formais,
 - b. Recolher marcas que permitam à FPA elaborar uma base de dados com fins diversos, entre eles a escolha de atletas para os Estágios Nacionais de Jovens.
19. As horas de apresentação em cada um dos Testes, será da responsabilidade dos atletas e dos elementos que enquadram cada seleção.
20. O período de realização dos testes decorre desde 30 minutos antes do início da 1ª jornada, até 1 hora antes do fim da 2ª jornada.
21. Cada seleção recebe o máximo de 100 pontos pela participação nos testes, desde que o conjunto de atletas que realizam os testes atinja, pelo menos 100 realizações.
22. Se o somatório dos testes realizados pelos atletas de qualquer seleção não chegar aos 100, a respetiva Associação apenas receberá, para a classificação coletiva, os pontos correspondentes ao número de testes realizado.
23. Se qualquer Associação apresentar mais de 100 realizações de testes (o que é desejável!) apenas recebe os citados 100 pontos.

24. Os atletas deverão ser incentivados a participarem nos Testes de uma forma séria e empenhada (como se se tratasse de uma prova!).
25. Os testes serão os seguintes:
 - a. Corrida de Velocidade de 20m
 - b. Lançamento Frontal
 - c. Impulsão Vertical em ergojump
 - d. Saltos a pés juntos sobre 10 Barreiras, cronometrados.
26. Oportunamente será editado um folheto com a descrição pormenorizada dos Testes.

PROGRAMA / HORÁRIO

Divulgado em anexo