



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE COIMBRA
 ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO
 Olímpico Jovem Distrital
 Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Vagos
 09 e 10 de Maio de 2026



Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	80 Metros	Sub/16	Masc.	Elim.	
	Martelo (4 Kg.)	Sub/16	Masc.	Final	4 Ensaios
	Vara	Sub/16	Fem.	Final	1,75-sob de 10 em 10 cm até se encontrarem 5 atletas em prova, depois sob de 5 em 5 cm
	Altura	Sub/18	Masc.	Final	Fasquia a 1,41-1,46-1,51-1,56-1,61-1,64-1,67-1,70 ..,
	Dardo (600 grs.)	Sub/16	Masc.	Final	4 Ensaios
15H15	80 Metros	Sub/16	Fem.	Elim.	
15H30	110 M/bar, (0,91)	Sub/18	Masc.	Series	Bar. 10 (Dist.13,72-9,14-14,02)
15H45	100 M/bar. (0,76)	Sub/18	Fem.	Series	Bar. 10 (Dist. 13,00-8,50-10,50)
16H00	300 M/Bar. (0,76)	Sub/16	Masc.	Series	7 (50,00-35,00-40,00)
16H15	300 M/Bar. (0,76)	Sub/16	Fem.	Séries	7 (50,00-35,00-40,00)
	Comprimento	Sub/16	Fem.	Final	4 Ensaios
	S. Altura	Sub/16	Masc.	Final	Fasquia a 1,28-1,33-1,38-1,43-1,48-1,51-1,54-1,57...
16H30	80 Metros	Sub/16	Masc.	Final	
16H45	80 Metros	Sub/16	Fem.	Final	
	Martelo (3 Kg.)	Sub/16	Fem.	Final	4 Ensaios
17H00	1.500 M/Obst.	Sub/16	Masc.	Series	Sem vala de Água
17H15	1.500 M/Obst.	Sub/16	Fem.	Series	Sem vala de Água
	Triplo Salto	Sub/16	Masc.	Final	4 Ensaios
	Comprimento	Sub/18	Fem.	Final	
17H30	1.500 Metros	Sub/16	Masc.	Series	
17H45	1.500 Metros	Sub/16	Fem.	Series	
	Dardo (500 grs)	Sub/16	Fem.	Final	4 Ensaios
18H00	Peso (5 Kg.)	Sub/18	Masc.	Final	
	3.000 M/Mx	Sub/18	Fem.	Series	
	3.000 M/Mx	Sub/18	Masc.	Series	

O programa pode ser ajustado

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H15	3.000 M/Mx	Sub/16	Masc.	Final	
	3.000 M/Mx	Sub/16	Fem.	Final	
	Salto c/Vara	Sub/16	Masc.	Final	Fasquia a 2,10 sob de 10 em 10 cm até se encontrarem 5 atletas em prova, depois sob de 5 em 5 cm
	Disco (0,750 kg.)	Sub/16	Fem.	Final	4 Ensaios
09H45	200 Metros	Sub/18	Masc.	Series	
	200 Metros	Sub/18	Fem.	Series	
	Comprimento	Sub/16	Masc.	Final	4 Ensaios
	Altura	Sub/16	Fem.	Final	1,24-1,29-1,34-1,39... até se encontrarem 5 atletas depois sob de 3 em 3 cm.
10H00	100 M/Bar (0,84)	Sub/16	Masc.	Elim.	10 bar. – 13,00-8,50 – 10,50
10H15	80 M/Bar. (0,76)	Sub/16	Fem.	Elim.	8 bar. – 12,00 – 8,00 – 12,00
	800 Metros	Sub/18	Masc.	Series	
	800 Metros	Sub/18	Fem.	Series	
10H30	800 Metros	Sub/16	Masc.	Series	
11H15	800 Metros	Sub/16	Fem.	Series	
	Triplo Salto	Sub/16	Fem.	Final	4 Ensaios
11H25	100 M/Bar (0,84)	Sub/16	Masc.	Final	
11H40	80 M/Bar. (0,76)	Sub/16	Fem.	Final	
	Disco (1 Kg.)	Sub/16	Masc.	Final	4 Ensaios
	Peso (3 Kg.)	Sub/16	Fem.	Final	4 Ensaios
	Dardo (500 grs)	Sub/18	Fem.	Final	4 Ensaios
	Peso (4 Kg.)	Sub/16	Masc.	Final	4 Ensaios
11H55	300 Metros	Sub/16	Masc.	Series	
12H10	300 Metros	Sub/16	Fem	Series	

O programa pode ser ajustado

Regulamento

1	Este Torneio Olímpico Jovem destina-se a atletas dos escalões de Sub/16 (iniciados) e Sub/18 (juvenis) em representação de Clubes e Escolas com sede na área de jurisdição da Associação de Atletismo de Aveiro.
2	Cada clube/Escola pode inscrever um número ilimitado de atletas em cada escalão
3	Cada atleta só pode participar nas provas previstas para o seu escalão etário
4	Os atletas poderão participar em 2 (duas) provas por dia , num máximo de 4 (quatro) provas no conjunto das duas jornadas. Desde que os atletas façam “apenas” uma corrida por jornada e as outras sejam concursos.
5	As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, fpacompeticoes.pt , até à quarta-feira que antecede a competição. Todos os Clubes Técnicos ou atletas, terão de fazer a confirmação de participação nas suas provas, corridas ou concursos, até 90 minutos antes do horário previsto para o início da prova; passado este prazo, não haverá possibilidade de o fazer.
6	Aos atletas dos escalões de Sub/16, não é permitida a participação no mesmo dia, em mais do que uma prova de distancia igual ou superior a 300m, podendo, no entanto, participar nas provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte: a) Os atletas dos escalões de Sub/16 que participem em provas de distância igual ou superior a 800 m, não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.
7	Aos atletas dos escalões de Sub/18, não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distancia igual ou superior a 300m, podendo, no entanto, participar nas provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte: b) Os atletas dos escalões de Sub/18 que participem em provas de distância igual ou superior a 1.500 m, não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.
8	São elaboradas classificações individuais e coletivas, separadas por género, sendo esta última de acordo com o seguinte esquema de pontuação de cada prova: 8,7,6,5,4,3,2,1.
9	Prémios: medalhas aos 3 (três) primeiros de cada prova Troféus às 3 (três) primeiras equipas (Masc. e Fem.)
10	Apresentação: corridas: 10 minutos, Concursos: 20 minutos antes do horário de início da prova
11	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
12	DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.
13	Serão penalizados os atletas que não tenham dorsal original. (2,00 €)