



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**  
 Olímpico Jovem Distrital  
 Pista de Atletismo Centro de Estágios do Luso  
 Zona de Lançamentos Estádio Municipal de Vagos  
 20 e 21 de Abril de 2024



Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
<b>15H00</b>	80 Metros	Sub/16	Masc.	Elim.	
	Martelo (4 Kg.)	Sub/16	Masc.	Final	4 Ensaios
	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
<b>15H15</b>	80 Metros	Sub/16	Fem.	Elim.	
<b>15H30</b>	200 Metros	<b>Sub/18</b>	Masc.	Series	
<b>15H45</b>	200 Metros	<b>Sub/18</b>	Fem.	Series	
<b>16H00</b>	80 Metros	Sub/16	Masc.	Final	
<b>16H10</b>	80 Metros	Sub/16	Fem.	Final	
	Comprimento	Sub/16	Fem.	Final	4 Ensaios
	Comprimento	<b>Sub/18</b>	Fem.	Final	4 Ensaios
	S. Altura	Sub/16	Masc.	Final	Fasquia a 1,45-1,50-1,55-1,60... até se encontrarem 5 atletas depois sob de 3 em 3 cm.
<b>16H40</b>	300 M/Bar. (0,76)	Sub/16	Masc.	Series	7 (50,00-35,00-40,00)
<b>16H55</b>	300 M/Bar. (0,76)	Sub/16	Fem.	Séries	7 (50,00-35,00-40,00)
	Triplo Salto	Sub/16	Fem.	Final	4 Ensaios
	Martelo (3 Kg.)	Sub/16	Fem.	Final	4 Ensaios
<b>17H10</b>	1.500 M/Obst.	Sub/16	Masc.	Series	Sem vala de Água
<b>17H25</b>	1.500 M/Obst.	Sub/16	Fem.	Series	Sem vala de Água
<b>17H40</b>	1.500 Metros	Sub/16	Masc.	Series	
	Dardo (500 grs)	Sub/16	Fem.	Final	4 Ensaios
	Dardo (500 grs.)	Sub/18	Fem.	Final	4 Ensaios
	Peso (4 Kg.)	Sub/16	Masc.	Final	4 Ensaios
	Peso (5 Kg.)	<b>Sub/18</b>	Masc.	Final	4 Ensaios
<b>17H55</b>	1.500 Metros	Sub/16	Fem.	Series	

O programa pode ser ajustado

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
<b>09H15</b>	4.000 M/Mx	Sub/16	Masc.	Final	
	4.000 M/Mx	Sub/16	Fem.	Final	
	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
	Dardo (600 grs.)	Sub/16	Masc.	Final	4 Ensaios
	Disco (0,750 kg.)	Sub/16	Fem.	Final	4 Ensaios
<b>10H10</b>	110 M/Bar. (0,91)	<b>Sub/18</b>	Masc.	Elim.	10(13,72-9,14-14,02)
<b>10H25</b>	100 M/bar. (0,76)	<b>Sub/18</b>	Fem.	Elim.	10(13,00-8,50-10,50)
	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.
<b>10H35</b>	100 M/Bar (0,84)	Sub/16	Masc.	Elim.	10 bar. – 13,00-8,50 – 10,50
<b>10H50</b>	80 M/Bar. (0,76)	Sub/16	Fem.	Elim.	8 bar. – 12,00 – 8,00 – 12,00
<b>11H00</b>	800 Metros	Sub/16	Masc.	Series	
<b>11H10</b>	800 Metros	<b>Sub/18</b>	Masc.	Series	
<b>11H20</b>	800 Metros	Sub/16		Series	
	Altura	<b>Sub/18</b>	Masc.	Final	Progressão fasquia: 1,41-1,46-1,51 1,56-1,61-1,64-1,67-1,70-1,73-1,76-...
	Tripla Salto	Sub/16	Masc.	Final	4 Ensaios
<b>11H30</b>	800 Metros	<b>Sub/18</b>	Fem.	Series	
<b>11H45</b>	110 M/Bar. (0,91)	<b>Sub/18</b>	Masc.	Final	
<b>11H55</b>	100 M/bar. (0,76)	<b>Sub/18</b>	Fem.	Final	
<b>12H05</b>	100 M/Bar (0,84)	Sub/16	Masc.	Final	
<b>12H15</b>	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
<b>12H25</b>	300 Metros	Sub/16	Masc.	Series	
<b>12H35</b>	300 Metros	Sub/16	Fem	Series	

O programa pode ser ajustado



**Provas a realizar na zona de lançamentos do Estádio Municipal de Vagos**



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**  
Olímpico Jovem Distrital  
Zona de Lançamentos do Estádio Municipal de Vagos



**ZONA DE LANÇAMENTOS DO ESTÁDIO MUNICIPAL DE VAGOS**

**Sábado, 20 de Abril de 2024**

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
<b>10H30</b>	Martelo (4 Kg.)	Sub/16	Masc.	Final	4 Ensaios
	Martelo (3 Kg.)	Sub/16	Fem.	Final	4 Ensaios
	Dardo (500 grs)	Sub/16	Fem.	Final	4 Ensaios
	Dardo (500 grs.)	<b>Sub/18</b>	Fem.	Final	4 Ensaios
<b>11H30</b>	Dardo (600 grs.)	Sub/16	Masc.	Final	4 Ensaios
	Disco (0,750 kg.)	Sub/16	Fem.	Final	4 Ensaios
	Disco (1 Kg.)	Sub/16	Masc.	Final	4 Ensaios

### Regulamento

	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 <b>2 (duas) provas por dia</b> , num máximo de 4 (quatro) provas no conjunto das duas jornadas. <b>Desde que os atletas façam “apenas” uma corrida por jornada e as outras sejam concursos.</b>
5	As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, <a href="http://fpacompeticoes.pt">fpacompeticoes.pt</a> , até à quarta-feira que antecede a competição. <b>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.</b>
6	Atletas Sub/16, não é permitida a ‘participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 300 m.
7	Atletas Sub/18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 300 m.
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 Taças 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	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.</b> Serão penalizados os atletas que não tenham dorsal original.