



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**  
Olímpico Jovem Distrital  
Torneio Fernando Gouveia  
Pista de Atletismo Estádio Municipal de Vagos  
18/19 de Maio de 2019



## OLIMPICO JOVEM DISTRITAL + Testes (Distrital e Nacional)

Sábado, 18

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	80 Metros	Iniciado	Masc.	Elim.	
	Martelo (4 Kg.)	Iniciado	Masc.	Final	
	Comprimento	Iniciado	Fem.	Final	
15H15	80 Metros	Iniciado	Fem.	Elim.	
15H30	100 Metros	Juvenil	Masc.	Elim.	
15H45	100 Metros	Juvenil	Fem.	Elim.	
	Vara	Iniciado	Masc.	Final	Início da fasquia: 2,00-2,10-2,20, 5 em 5 conforme os participantes
	Altura	Iniciado	Masc.	Final	Início da fasquia: 1,35-1,40-1,45-1,50-1,55-1,58-1,61-...
16H00	300 M/Bar. (0,84)	Juvenil	Masc.	Series	7 Bar.-50 m -35 m-40 m
16H10	300 M/Bar. (0,76)	Juvenil	Fem.	Series	7 Bar.-50 m -35 m-40 m
16H25	250 M/Bar. (0,76)	Iniciados	Masc.	Series	6 Bar.-35 m - 35 m- 40 m
16H35	250 M/Bar. (0,76)	Iniciados	Fem.	Series	6 Bar.-35 m - 35 m- 40 m
	Martelo (3 Kg.)	Iniciado	Fem.	Final	
	Quadruplo Salto	Iniciado	Fem.	Final	
16H50	80 Metros	Iniciado	Masc.	Final	
17H00	80 Metros	Iniciado	Fem.	Final	
17H10	100 Metros	Juvenil	Masc.	Final	
17H20	100 Metros	Juvenil	Fem.	Final	
17H30	1.500 Metros	Iniciado	Masc.	Series	
	Dardo (500 grs.)	Iniciado	Fem.	Final	
	Peso (4 Kg.)	Iniciado	Masc.	Final	
17H45	1.500 Metros	Iniciado	Fem.	Series	
17H55	1.500 Metros	Juvenil	Masc.	Series	
18H10	1.500 Metros	Juvenil	Fem.	Series	
18H25	1.500 M/Obst.	Iniciado	Masc.	Series	
18H40	1.500 M/Obst.	Iniciado	Fem.	Series	

O programa pode ser ajustado

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H15	110 M/Bar. (0,91)	Juvenil	Masc.	Elim.	10 Bar.-13,72-9,14-14,02
	Dardo (600 grs.)	Iniciado	Masc.	Final	
	Disco (0,750 grs.)	Iniciado	Fem.	Final	
	Vara	Iniciado	Fem.	Final	A fasquia: 1,75-1,85-1,95, ou 5 em 5 conforme os participantes
09H25	110 M/Bar. (1,00/1,067)	Jun./Sen.	Masc.	Serie	Torneio
09H40	100 M/Bar. (0,84)	Iniciado	Masc.	Elim.	10 Bar.-13,00-8,50-10,50
09H50	100 M/Bar. (0,76)	Juvenil	Fem.	Elim.	10 Bar.-13,00-8,50-10,50
10H00	100 M/Bar. (0,76)	Jun./Sen.	Fem.	Serie	Torneio
10H10	80 M/Bar. (0,76)	Iniciado	Fem.	Elim.	8 Bar.-12,00-8,00-12,00
	Comprimento	Iniciado	Masc.	Final	
	Altura	Iniciado	Fem.	Final	Início:1,19-1,24-1,29-1,34-1,39-1,42-1,45-...
	Disco (1 Kg.)	Iniciado	Masc.	Final	
	Disco (1 Kg.)	Juvenil	Fem.	Final	Torneio
10H20	4.000 M/Mx.	Iniciado	Masc.	Serie	
	4.000 M/Mx	Iniciado	Fem.	Serie	
10H45	800 Metros	Iniciado	Masc.	Serie	
10H55	800 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Serie	Torneio
11H10	800 Metros	Iniciado	Fem.	Serie	
	Altura	Juvenil	Fem.	Final	Início: 1,25-1,30-1,35-1,40-1,45-1,48-1,51-1,54-1,57-...
	Quadruplo Salto	Iniciado	Masc.	Final	
	Peso (3 Kg.)	Iniciado	Fem.	Final	
11H20	800 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Serie	Torneio
11H30	110 M/Bar. (0,91)	Juvenil	Masc.	Final	
11H40	100 M/Bar. (0,84)	Iniciado	Masc.	Final	
	Peso (3 Kg.)	Juvenil	Fem.	Final	
11H50	100 M/Bar. (0,76)	Juvenil	Fem.	Final	
12H00	80 M/Bar. (0,76)	Iniciado	Masc.	Final	
12H10	250 Metros	Iniciado	Masc.	Serie	
	Comprimento	Juvenil	Masc.	Final	
	Dardo (700 grs.)	Juvenil	Masc.	Final	
12H20	250 Metros	Iniciado	Fem.	Serie	
12H30	150 Metros	Benj.B/Inf.	Fem.	Serie	Torneio
12H40	150 Metros	Benj.B/Inf.	Masc.	Serie	Torneio

## Regulamento Olímpico Jovem Distrital

1. Este torneio destina-se a atletas dos escalões de iniciados e 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 só poderão participar em 2 (duas) provas por dia, num máximo de 4 (quatro) provas no conjunto das duas jornadas.
5. Os atletas iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marca ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, podendo participar noutras que se realizem antes.  
No caso de o atleta participar num concurso que ainda não tenha terminado, quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.  
No caso de o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para a final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
6. Os atletas do escalão de juvenil que participem em corridas ou provas de marcha com distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas, com exceção da estafeta de 4x100.  
No caso de um atleta participar numa eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que participa, não poderá participar nos ensaios que ainda falem no concurso ou na final que se realiza após esta prova.
7. Os atletas não filiados que se classifiquem nos 5 (cinco) primeiros lugares de cada prova deverão fazer prova de idade, apresentando para o efeito o respetivo bilhete de identidade ou bilhete de cidadão.
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. Nas corridas em que se disputem eliminatórias e finais, as classificações individuais serão elaboradas considerando-se em primeiro lugar as classificações individuais dos participantes na final (ou dos apurados para a mesma). As classificações seguintes serão elaboradas através dos resultados obtidos nas eliminatórias. No caso de haver igualdade de tempos em eliminatórias diferentes, é classificado à frente o atleta que tiver obtido o melhor tempo eletrónico (lido em milésimos) e se mesmo assim o empate subsistir, os atletas serão considerados empatados, procedendo-se à repartição de pontos.
10. Nas corridas disputadas por séries, sem final, as classificações individuais serão elaboradas em função dos tempos obtidos. No caso de haver igualdade de tempos em séries diferentes, é classificado à frente o atleta que tiver obtido o melhor tempo eletrónico (lido em milésimos) e se mesmo, os atletas serão considerados empatados, procedendo-se à repartição de pontos.
11. As inscrições deverão ser feitas no secretariado da competição até 30 minutos antes do início da respetiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 16/10/2017.
12. Prémios: medalhas aos 3 (três) primeiros de cada prova.  
Taças às 3 (três) primeiras equipas (masculinas e femininas)
13. Apresentação: corridas: 10 minutos, Concursos: 20 minutos antes do horário de início da prova
14. - Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
15. - **DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro. Serão penalizados os atletas que não utilizarem o dorsal original.**

Delegado Técnico

## TORNEIO FERNANDO GOUVEIA

### Regulamento

1. Esta competição destina-se a atletas filiados. A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais é condicionada ao parecer da Direção Técnica Distrital, devendo os respetivos pedidos ser enviados para a **Associação de Atletismo de Aveiro até Às 12 horas de quinta-feira que antecede a competição.**
2. Os atletas da Associação de Atletismo de Aveiro devem apresentar-se com o dorsal atribuído para a época de 2019.
3. A confirmação das inscrições deverá ser feito 30 minutos antes do início da respetiva prova, com a indicação da melhor marca obtida desde 16/10/2017.
4. Os atletas só poderão participar em 2 (duas) se, o torneio for num só dia e em 3 se for em dois dias o torneio (duas jornadas).
5. Apresentação na câmara de chamada: corridas 10' do horário previsto.
6. Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
7. **DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro. Serão penalizados os atletas que não utilizarem o dorsal original.**
8. Neste Torneio apenas haverá classificação individual.

Delegado Técnico:

### **TESTES DE EXPERIMENTAÇÃO PARA O OLÍMPICO JOVEM NACIONAL**

- 1 – Os atletas participantes no Olímpico Jovem deverão realizar 4 testes, abaixo indicados.
- 2 – 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 diversos fins, entre eles a escolha de atletas para Estágios Nacionais de Jovens.
- 3 – O período de realização de testes decorre desde o início da primeira jornada até uma hora antes do fim da 2ª. Jornada.
- 4 – Os atletas deverão ser incentivados a participarem nos testes de uma forma séria e empenhada (como se fosse uma prova!).
- 5 – Os testes serão os seguintes:
  - a. Corrida de velocidade de 20 m.**
  - b. Lançamento frontal.**
  - c. Impulsão vertical em ergojump.**
  - d. Saltos a pé juntos sobre 10 barreiras, cronometradas.**