

# **Olímpico Jovem Distrital**

**Data: 14-15/05/2022**

**Local:**

**Estádio Municipal de Pombal**

## Programa-horário (provisório)

Sábado – 14 de maio de 2022						
Manhã						
Hora da prova	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Obs.
10:00			Martelo 4 Kg	Iniciados	Masculinos	CNL
10:00			Disco 0,750 Kg	Iniciados	Femininos	CNL
11:30			Disco 1 Kg	Iniciados	Masculinos	CNL
11:30			Martelo 3 Kg	Iniciados	Femininos	CNL
Tarde						
15:00			Comprimento	Iniciados/Juvenis	Femininos	
15:00			Vara	Iniciados	Mas/Fem	1,80 Altura Inicial
15:00			Altura	Iniciados	Masculinos	1,30 Altura Inicial
15:00			110 m. Barreiras	Juvenis	Masculinos	Séries (091)
15:15			100 m. Barreiras	Iniciados	Masculinos	Séries (084)
15:30			100 m. Barreiras	Juvenis	Femininos	Séries (076)
15:45			80 m. Barreiras	Iniciados	Femininos	Séries (076)
16:00			Quádruplo Salto	Iniciados	Femininos	
16:00			Peso 4 Kg	Iniciados	Masculinos	
16:00			80 metros	Iniciados	Masculinos	Séries
16:15			80 metros	Iniciados	Femininos	Séries
16:30			200 metros	Juvenis	Masculinos	Séries
16:45			200 metros	Juvenis	Femininos	Séries
17:00			1.500 metros	Iniciados	Masculinos	Séries
17:15			1.500 metros	Iniciados	Femininos	Séries
17:30			1.500 m. Obstac.	Iniciados	Masculinos	Séries
17:45			1.500 m. Obstac.	Iniciados	Femininos	Séries
18:00			4.000m Marcha	Iniciados	Masculinos	
18:00			4.000m Marcha	Iniciados	Femininos	

## Domingo – 15 de maio de 2022

Hora da prova	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Obs.
09:30			Dardo 600g	Iniciados	Masculinos	
09:30			Comprimento	Iniciados	Masculinos	
09:30			Altura	Iniciados	Femininos	1,10 Altura Inicial
09:30			Peso 3 Kg	Iniciados	Femininos	
09:30			250m Barreiras	Iniciados	Femininos	Séries
09:50			250m Barreiras	Iniciados	Masculinos	Séries
10:10			250 metros	Iniciados	Femininos	Séries
10:20			250 metros	Iniciados	Masculinos	Séries
10:40			800 metros	Iniciados	Femininos	Séries
11:00			800 metros	Iniciados	Masculinos	Séries
11:00			Peso 5 Kg	Juvenis	Masculinos	
11:00			Altura	Juvenis	Masculinos	1,40 Altura Inicial
11:00			Dardo 500g	Iniciados/Juvenis	Femininos	
11:00			Quádruplo Salto	Iniciados	Masculinos	
11:20			800 metros	Juvenis	Femininos	Séries
11:40			800 metros	Juvenis	Masculinos	Séries

## 1. Regulamento da competição

- 1.1 Cada atleta pode realizar o máximo de 2 provas;
- 1.2 Os atletas Infantis não poderão competir nas provas de Iniciados;
- 1.3 Os atletas Iniciados não poderão competir nas provas de Juvenis;
- 1.4 Nesta competição os atletas Iniciados que participem nas corridas de distância igual ou superior a 250m, ou nas provas de marcha, não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente;
- 1.5 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”;
- 1.6 Nesta competição os atletas Juvenis que participem nas corridas de distância igual ou superior a 800m, não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente;
- 1.7 Nesta competição, para os atletas Juvenis também se aplicará a determinação do ponto 1.4;
- 1.8 As Corridas de Velocidade, Barreiras e 800 metros, disputam-se em séries, elaboradas a partir das marcas de inscrição dos atletas;

## 2. CONCURSOS

### 2.1 Salto em Altura:

- 2.1.1 A fasquia sobe de 5 em 5 cm até se encontrarem 5 atletas em prova.
- 2.1.2 A partir daí subirá de 3 em 3 cm.
- 2.1.3 As alturas iniciais indicadas no programa serão respeitadas, não havendo lugar a alterações.

### 2.2 Salto com Vara:

- 2.2.1 A fasquia subirá de 15cm em 15 cm até 2,05m. A partir daí subirá de 10 cm em 10 cm. Quando estiverem 3 atletas em prova, ou menos, subirá de 5cm em 5 cm;
- 2.2.2 As alturas iniciais indicadas no programa serão respeitadas, não havendo lugar a alterações.

2.3 No Comprimento, Quadruplo Salto, Peso, Dardo, Disco e Martelo, cada atleta realiza 4 ensaios.

### 3. INSCRIÇÕES

3.1 Todas as inscrições deverão ser feitas através [fpacompeticoes.pt](https://fpacompeticoes.pt) até ao dia 11/05/2022;

3.2 As confirmações para todas as provas terão de ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> no dia 13 de maio;

3.3 Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube para: [fpacompeticoes@fpatletismo.pt](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt).

### 4. SELEÇÃO DISTRITAL (Final Nacional do Olímpico Jovem)

4.1 A seleção representativa da ADAL no Olímpico Jovem Nacional é da responsabilidade dos técnicos regionais;

4.2 Embora seja um fator relevante, a vitória numa prova no Olímpico Jovem, não implica a seleção automática do atleta, sendo considerados também outros fatores, como confrontos diretos realizados com especial incidência no Olímpico Jovem Distrital, regularidade, evolução ao longo da época, disponibilidade, o comportamento em representações distritais anteriores e a melhor distribuição pelo conjunto das provas;

4.3 A participação nesta competição é obrigatória para os atletas que pretendam representar a seleção da ADAL no Olímpico Jovem Nacional, exceto ausência justificada enviada obrigatoriamente através de email: [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt) até o dia 16 de maio;

4.4 O Regulamento deste campeonato está de acordo com o RGC da FPA.

Versão:2022-05-03

Diretor de competição: António Reis