

# TORNEIO REGIONAL OLÍMPICO JOVEM

## + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 03 e 04 DE MAIO DE 2025



### PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
<b>Sábado de manhã, 03 de maio de 2024</b>					
<b>10:00</b>	S. Vara	S16	F	Final	a)
	S. Vara	S18 a Master	F	<b>Extra</b>	b)
	S. Vara	S16	M	Final	c)
	S.Vara	S18 a Master	M	<b>Extra</b>	d)

a) 1,80; 1,90; 2,00; depois sobe de 5 em 5 cm

b) 1,80; 1,90; 2,00; depois sobe de 10 em 10cm até ficarem 3 atletas, depois de 5 em 5cm

c) 1,80; 1,90; 2,00; depois sobe de 5 em 5 cm

d) 2,00; 2,20; 2,40; 2,50; depois sobe de 10 em 10cm até ficarem 3 atletas, depois de 5 em 5cm

Hora	Prova				Observações
<b>Sábado de tarde, 03 de maio de 2025</b>					
<b>15:00</b>	80 metros	S16	F	Eliminatórias	
	Martelo	S16	F	Final	Centro Lançamentos - 3Kg
	Martelo	S18	F	<b>Extra</b>	Centro Lançamentos - 3Kg
	Martelo	S20 a Master	F	<b>Extra</b>	Centro Lançamentos - 4Kg
	Comprimento	S18	M	Final	Tábua de 2m
	Comprimento	S20 a Master	M	<b>Extra</b>	Tábua de 2m *
	Altura	S18	F	Final	e)
	Altura	S20 a Master	F	<b>Extra</b>	f)
	Dardo	S16	M	Final	600gr
	Dardo	S18	M	Final	700gr
	Dardo	S20 a Master	M	<b>Extra</b>	800gr
<b>15:15</b>	80 metros	S16	M	Eliminatórias	
<b>15:30</b>	300m barreiras	S16	F	Séries	76cm - 50/35/40
<b>15:40</b>	300m barreiras	S16	M	Séries	76cm - 50/35/40
<b>15:50</b>	400m barreiras	S20 a Master	F	Séries	76cm - 45/35/40
<b>16:00</b>	400m barreiras	S20 a Master	M	Séries	84cm - 45/35/40
<b>16:15</b>	1.500m	Sub 16	F	Series	
<b>16:25</b>	1.500m	Sub 16	M	Series	
<b>16:30</b>	Comprimento	Sub 16	F	Final	Tábua 2m
	Comprimento	S18 a Master	F	<b>Extra</b>	Tábua 2m *
<b>16:35</b>	1500m	Sub 18	F	Series	
<b>16:45</b>	1500m	Sub 18	M	Series	
<b>16:55</b>	80 metros	S16	F	Final	
<b>17:00</b>	Altura	S16	M	Final	g)
	Altura	S18 a Master	M	<b>Extra</b>	h)
	Martelo	S16	M	Final	Centro Lançamentos - 4Kg
	Martelo	S18	M	<b>Extra</b>	Centro Lançamentos - 5Kg

# TORNEIO REGIONAL OLÍMPICO JOVEM

## + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 03 e 04 DE MAIO DE 2025



	Martelo	S20	M	<b>Extra</b>	Centro Lançamentos - 6Kg
	Martelo	S20 a Master	M	<b>Extra</b>	Centro Lançamentos - 7,26Kg
	Dardo	Sub 16	F	Final	500gr
	Dardo	Sub 18	F	<b>Extra</b>	500gr
	Dardo	S20 a Master	F	<b>Extra</b>	600gr
<b>17:05</b>	80 metros	Sub 16	M	Final	
<b>17:15</b>	1.500m obst.	Sub 16	F	Series	76cm S/ vala água
<b>17:25</b>	1.500m obst.	Sub 16	M	Series	76cm S/ vala água
<b>17:35</b>	4X80 metros	S16	F	Séries	
<b>17:45</b>	4X80 metros	S16	M	Séries	
	Triplo	S16	F	Final	Tábua de 9m
	Triplo	S20 a Master	F	<b>Extra</b>	Tábua de 9m

e) 1,18; 1,23; 1,28; 1,33; 1,37; depois sobe de 4 em 4cm até 3 atletas, depois de 3 em 3 cm

f) 1,28; 1,33; 1,37; 1,41; depois sobe de 4 em 4cm até 3 atletas, depois de 3 em 3 cm

g) 1,24; 1,30; 1,35; 1,40; depois sobe de 5 em 5cm até ficarem 3 atletas, depois de 3 em 3 cm

h) 1,50; 1,55; depois sobe de 5 em 5cm até 3 atletas depois de 3 em 3 cm

Hora	Prova				Observações
<b>Domingo de manhã, 04 de maio de 2025</b>					
<b>09:00</b>	4.000m marcha	S16	F	Final	Pista 5
	4.000m marcha	S16	M	Final	Pista 1
<b>09:30</b>	Disco	Sub 16	F	Final	Centro Lançamentos - 0,75Kg
	Disco	S18 a Master	F	Extra	Centro Lançamentos - 1Kg
	Disco	S18	M	Extra	Centro Lançamentos - 1,5Kg
	Dardo	S20 a Master	M	<b>Extra</b>	800Gr
	Altura	S16	F	Final	i)
	Comprimento	S16	M	Final	Tábua 2m
	Peso	S16	M	Final	4Kg
	Peso	S18 a Master	M	Extra	5/6/7.26Kg
<b>09:40</b>	800 metros	S16	F	Series	
<b>09:50</b>	800 metros	S16	M	Series	
<b>10:00</b>	110m barreiras	S20 a Master	M	<b>Extra</b>	1,06 mt - 13,72/9,14/14,02
<b>10:10</b>	110m barreiras	S18	M	Séries	91 cm - 13,72/9,14/14,02
<b>10:20</b>	100m barreiras	S16	M	Séries	84 cm - 13,00/8,50/10,50
<b>10:30</b>	100m barreiras	S18	F	Séries	76 cm - 13,00/8,50/10,50
<b>10:40</b>	100m barreiras	S20 a Master	F	<b>Extra</b>	84 cm - 13,00/8,50/10,50
<b>10:50</b>	80m barreiras	S16	F	Séries	76 cm -12,00/8,00/12,00
<b>11:00</b>	100 metros	S18	F	Séries	
	Triplo	S16	F	Final	Tábua 9m
	Triplo	S18 a Master	F	Extra	Tábua 9m
<b>11:15</b>	100 metros	S18	M	Séries	
<b>11:30</b>	Disco	S16	M	Final	Centro Lançamentos - 1Kg
	Disco	S20	M	<b>Extra</b>	Centro Lançamentos - 1,75Kg

# TORNEIO REGIONAL OLÍMPICO JOVEM

## + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 03 e 04 DE MAIO DE 2025



	Disco	S23 a Master	M	<b>Extra</b>	Centro Lançamentos - 2Kg
	Peso	S16	F	Final	3Kg
	Peso	S18	F	Final	3Kg
	Peso	S20 a Master	F	<b>Extra</b>	4kg
<b>11:30</b>	300 metros	S16	F	Séries	
<b>11:40</b>	300 metros	S16	M	Séries	
<b>11:50</b>	400 metros	S18 a Master	F	<b>Extra</b>	
<b>12:05</b>	400 metros	S18 a Master	M	<b>Extra</b>	
<b>12:20</b>	Medley Mista	S16 e S18	F/M	Final	100 F+200M+300F+400M

i) 1,06; 1,12; 1,18; 1,23; 1,28; 1,33; 1,37; depois sobe de 4 em 4cm até 3 atletas, depois de 3 em 3 cm

### REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dia 3 e 4 de maio de 2025.

- As provas de Lançamento do Disco e Martelo serão disputadas no Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos, em Braga.

**2 - Participação:** A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-16 e Sub-18, da Associação de Atletismo de Braga e atletas de outras Associações Regionais portuguesas autorizados.

- As provas extra são destinadas a atletas Sub-18 a Masters da Associação de Atletismo de Braga e atletas de outras Associações Regionais.

**3 - Inscrições:** Realizadas obrigatoriamente na plataforma online FPA Competições (<https://fpacompeticoes.pt/2/associacao>), até:

- Até 30 de abril de 2025 (quarta-feira).
- de forma gratuita para todos os atletas.

**4 – Melhores marcas:** No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida nas respetivas provas, no período de 1 de novembro de 2023 à data da competição.

Caso não apareça a indicação da melhor marca, os atletas devem comprovar obrigatoriamente a marca que colocaram, indicando em “Notas” o local e data de obtenção da marca ou, em alternativa, fazer upload de um comprovativo da mesma. Marcas que não sejam devidamente comprovadas não serão consideradas.

# TORNEIO REGIONAL OLÍMPICO JOVEM

## + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 03 e 04 DE MAIO DE 2025

---



**5 – Dorsais:** Todos atletas da Zona Norte deverão utilizar o **dorsal de época da sua Associação**.

- Atletas que tenham perdido ou esquecido o dorsal anual, pagarão 1,5 euros por dorsal para utilizar na competição;
- Aos atletas extra Zona Norte ser-lhes-á atribuído um dorsal para uso exclusivo na competição;

**6 - Confirmações:** Todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença **até 1 hora antes das respetivas provas (1h30 no Salto com Vara)**

As confirmações são realizadas online, em FPA Competições, por método idêntico às inscrições, a partir das 7h do dia da competição. Depois de confirmarem presença, os atletas devem verificar se na lista de inscritos aparece CONFIRMADO.

Um atleta que não confirme a sua participação, não será admitido em competição.

**7 - Câmara de Chamada:** Todos os atletas devem apresentar-se na Câmara de Chamada até:

- 15 minutos antes do início das corridas.
- 45 minutos antes do início dos concursos (Saltos e Lançamentos);
- 1 hora antes do início do Salto com vara

**8 – Normas Técnicas:**

- Cada atleta poderá participar num máximo de 4 provas no Torneio, sendo uma delas a estafeta, num máximo de 2 por jornada;
- As provas de 80 metros serão disputadas em eliminatórias, sendo apurados para a final os 8 melhores tempos no conjunto das eliminatórias.
- As restantes corridas são disputadas por series, a primeira serie será com os atletas com melhores tempos de inscrição;
- Nos saltos horizontais e lançamentos, todos os atletas terão direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas, ao fim do 3º ensaio, direito a mais 3 ensaios finais;
- Os atletas das provas extra só têm acesso aos 3 ensaios finais se estiverem menos de 8 atletas Sub16 em prova. Assim, passam aos 3 ensaios finais as melhores marcas até prefazer 8 atletas.
- As progressões das fasquias do salto em altura e salto com vara estão mencionadas no programa horário.

# TORNEIO REGIONAL OLÍMPICO JOVEM

## + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 03 e 04 DE MAIO DE 2025

---



- Nos saltos verticais os atletas extras só podem iniciar a prova à altura indicada no regulamento, não podendo interferir com as progressões dos atletas concorrentes ao Torneio.
- Os DTR's podem não aceitar atletas a concurso se o número de inscrições colocar em causa o cumprimento do programa horário.

**9 – Prémios:** Os 3 primeiros classificados de cada uma das provas do Torneio Regional Olímpico Jovem serão premiados com medalha.

**10 – Escalões:** Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2024:

- **Sub-16:** Atletas nascidos em 2010 e 2011;
- **Sub-18:** Atletas nascidos em 2008 e 2009;
- **Sub-20:** Atletas nascidos em 2006 e 2007;
- **Sub-23:** Atletas nascidos em 2003, 2004 e 2005;
- **Seniores:** Atletas nascidos em 2002 ou antes;
- **Veteranos:** Atletas com 35 ou mais anos;

**11 - Responsabilidade:** a inscrição na competição implica o conhecimento e aceitação do risco de saúde inerente à participação, sendo a decisão tomada em consciência pelo próprio atleta ou pelo seu representante legal;

**12 - Outros:**

- Todos os atletas deverão ter o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado;
- Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal;
- O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição;
- A organização da competição reserva-se ao direito de antecipar o programa horário em pelo menos 20 (vinte) minutos, caso o desenrolar da competição assim o necessite. Esta antecipação será anunciada com pelo menos 50 (cinquenta) minutos relativamente ao horário original;

# TORNEIO REGIONAL OLÍMPICO JOVEM

## + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 03 e 04 DE MAIO DE 2025

---



- Os casos omissos neste regulamento serão decididos pelo Delegado Técnico e Diretor da Competição, em concordância com o Regulamento Geral de Competições.
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt);