



## REGULAMENTO Torneio Olímpico Jovem Regional

*Estádio Municipal de Ponte de Sor*

*e*

*Recinto de Festas do Grupo Desportivo e Recreativo das Barreiras*

**03 de maio de 2025**  
**Sábado – 10H30 e 14H30**

*e*

**10 de maio de 2025**  
**Sábado – 14H30**

### **Artigo 1º.** **(Organização)**

1. A organização do **Torneio Olímpico Jovem Regional** é uma iniciativa da **Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (AADP)**, com o apoio da Câmara Municipal de Ponte de Sor.
2. A **1ª Jornada** realizar no sábado dia **03 de maio de 2025 pelas 10:30** no Recinto de Festas do Grupo Desportivo e Recreativo das Barreiras e no Estádio Municipal de Ponte de Sor pelas **14:30** com ajuizamento do Conselho de Arbitragem da AADP.
3. A **2ª Jornada** realizar no sábado dia **10 de maio de 2025 pelas 14:30** no Estádio Municipal de Ponte de Sor, com ajuizamento do Conselho de Arbitragem da AADP.

### **Artigo 2º** **(Objetivo)**

1. Visa proporcionar aos atletas um momento de competição apurando o melhor atleta no conjunto das provas do **Torneio Regional Olímpico Jovem 2025** por escalão e sexo, bem como apurar o melhor Clube no conjunto de todas as classificações obtidas, nos escalões de **iniciados (Sub. 16) e juvenis (Sub. 18)**.
2. Esta prova serve para observar os melhores atletas classificados, que sejam filiados, apurando-os para o **Olímpico Jovem Nacional 2025** (Iniciados e Juvenis), a realizar-se nos dias **17 e 18 de maio de 2024 em Viana do Castelo**.

### **Artigo 3º** **(Inscrições)**

1. As inscrições dos Atletas devem ser feitas pelos Clubes ou Atletas Individuais através da página [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt) ou [www.aadp.pt](http://www.aadp.pt) aceitando e cumprindo as normas e indicações constantes no presente regulamento, aquando da sua inscrição.
2. Os atletas filiados na AADP participam com os dorsais de época, sendo aos restantes, atribuído um número de dorsal
3. Os atletas filiados para a época 2023/2024 devem fazer a inscrição até ao dia **29 de abril** (terça-feira), até às 23:59 horas para a **1ª Jornada** e até ao dia **07 de maio** para a **2ª Jornada**.

4. Pressuposta a aceitação do regulamento, toda e qualquer pessoa elegível filiado em outra Associação, (à exceção das Associações do Centro de Formação) poderá inscrever-se até ao dia **29 de abril** para a **1ª Jornada** e até ao dia **07 de maio** para a **2ª Jornada** mediante o pagamento de 3,00€ (euros)
5. Não serão aceites inscrições feitas após o dia **29 de abril** para a **1ª Jornada** e após o dia **07 de maio** para a **2ª Jornada**.

**Artigo 4º.**  
**(Escalaões participantes)**

1. Para **Torneio Olímpico Jovem Regional** estarão abertos aos seguintes escalaões:
  - Infantis (**SUB-14**) Masc. e Fem. (2013 e 2012) – Extras (const. Programa-horário);
  - Iniciados (**SUB-16**) Masc. e Fem. (2011 e 2010);
  - Juvenis (**SUB-18**) Masc. e Fem. (2009 e 2008);
  - Juniores (**SUB-20**) Masc. e Fem. (2007 e 2006) – Extras (const. Programa-horário).

**Artigo 5º.**  
**(Disciplinas em Competição)**

**03 de maio de 2025**

**1ª Jornada**

Iniciados Masc. (Sub16)	Iniciados Fem. (Sub16)	Juvenis Masc. (Sub18)	Juvenis Fem. (Sub18)	Extras: Sub14	Extras: Sub20
4x80 metros	4x80 metros				Peso (4Kg/6Kg)
80 metros	80 metros				Comprimento
1.500 metros	1.500 metros		400m. barr	Peso (2Kg/3Kg)	Altura
300 barr. (76cm)	300m barr. (76cm)	400m. barr	1500 metros	Altura	1500 metros
Triplo Salto	Triplo Salto	1500 metros	Altura	Disco	Triplo Salto
Peso (4 Kg)	Altura	Comprimento	100m	(600g/750g)	Disco
*Martelo (4 Kg)	*Martelo (3 Kg)	100 metros	Peso (3 Kg)		(1Kg/1.750Kg)
Disco (1 kg)	Peso (3 Kg)				Martelo (4Kg)
	Disco (0,750 kg)				

## 10 de maio de 2025

### 2ª Jornada

Iniciados Masc. (Sub16)	Iniciados Fem. (Sub16)	Juvenis Masc. (Sub18)	Juvenis Fem. (Sub18)	Extras: Sub14	Extras: Sub20
300 metros	Dardo (500g)	Dardo (700g)	Dardo (500g)	Altura 600 metros 2000 Marcha Dardo (400g)	Comprimento Altura Dardo (600g/800g) 800 metros
800 metros	300 metros	Estafeta Medley	Estafeta Medley		
100m barr. (84cm)	800 metros	mista	mista		
4000m Marcha	80m barr. (76 cm)	(100F+200M+	(100F+200M+		
Altura	4000 Marcha	300F+400M)	300F+400M)		
Comprimento	Comprimento				
Dardo (600g)					

**Observações:**

**\*Martelo e Disco – Participação autorizada apenas a atletas filiados na AADP.**

**SALTO EM ALTURA - Olímpico Jovem Nacional 2025**

1. Iniciado Sub16 Masculino: inicia/ progressão: 1,30 (+5cm) → 1,60 (+3cm) →
2. Iniciado Sub16 Femininos: inicia/ progressão: 1,16 (+4cm) → 1,40 (+3cm) →
3. Juvenil Sub18 Femininos: inicia/ progressão: 1,20 (+5cm) → 1,30 (+4cm) → 1,50 (+3cm)

### Artigo 6º.

#### (Normas Regulamentares da prova)

1. Para o **Circuito de Pista** pontuam os atletas, que concluíam as provas (Olímpico Jovem Regional) de acordo com o sistema de pontuação, constante no **Regulamento do Circuito de Pista**, exceto as provas de estafetas, assim como os atletas **Extras: INFANTIS (Sub14) e JUNIORES (Sub20)**.
2. No **Olímpico Jovem Regional 2025** cada atleta só poderá participar em **3 (três) provas por dia**, desde que uma delas seja a estafeta e nos atletas **Extras: Sub 14 duas provas por dia**;
3. Os atletas do escalão Sub-16 e Sub-18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 300m.
4. Todos os atletas nos saltos horizontais e lançamentos terão direito a **4 ensaios**.

### Artigo 7º

#### (Secretariado)

1. O **secretariado** terá como horário de abertura no dia **03 de maio de 2025** das **09:45 às 10:30** no Recinto de Festas do Grupo Desportivo e Recreativo das Barreiras e às **13:30 e fecho às 14:30** no Estádio Municipal de Ponte de Sor.
2. O **secretariado** terá como horário de abertura no dia **10 de maio de 2025** das **13:30 e fecho às 14:30** no Estádio Municipal de Ponte de Sor.

Artigo 8º.  
(Horários)

03 de maio de 2025

09:30	Abertura Secretariado		Obsv.
10:30	Encerramento Secretariado		
10:30	Disco 750g /1 Kg	SUB -16 – F/M	Extras: Sub14 (Fem. 600g /Masc.750g) + Sub20 (Fem 1Kg/Masc.1.75Kg) <b>*Participação autorizada apenas a atletas filiados na AADP.</b>
11:30	Martelo	SUB -16 – F/M	Sub16: Fem. 3Kg/ Masc. 4Kg + Sub20 (Fem. 4Kg/Masc. 6Kg) <b>*Participação autorizada apenas a atletas filiados na AADP.</b>
13:30	Abertura Secretariado		Obsv.
14:30	Encerramento Secretariado		
14:30	Tripló	SUB -16 - M	Extras: Sub20 (Mas.)
14:45	4x80 m.	SUB -16 - F	Alternativa: Mista de Clubes Fem.
15:15	Comprimento	SUB -18 - M	Extras: Sub20 (Masc.)
15:15	4x80 m.	SUB -16 - M	Alternativa: Mista de Clubes Masc.
15:15	Peso	SUB -18 - F	Sub18 F: 3 Kg Extras: Sub14 (Masc.) (3Kg) + Sub20 (Masc.) (6Kg)
15:30	80 m.	SUB -16 - F	
15:30	80 m.	SUB -16 - M	
15:45	100 m.	SUB -18 - F	Extras: Sub20 (Fem.)
15:50	Tripló	SUB -16 - F	Extras: Sub20 (Fem.)
15:50	100 m.	SUB -18 - M	Extras: Sub20 (Masc.)
16:00	Peso (3/4 Kg)	SUB -16 – F/M	Extras: Sub14 (Fem.) (2Kg) + Sub20 (Fem.) (4Kg)
16:00	400 m bar (0,84)	SUB -18 - M	(10bar.) 0.84 m (altura) 45m – 35m – 40m (últ. bar. à meta)
16:15	400 m bar (0,76)	SUB -18 - F	(10bar.) 0.76 m (altura) 45m – 35m – 40m (últ. bar. à meta)
16:25	300 m. Barr 0.76	SUB -16 - F	(7bar.) 0.76 m (altura) 50 m – 35m – 40m (últ. bar. à meta)
16:35	300 m. Barr 0.76	SUB -16 - M	(7bar.) 0.76 m (altura) 50 m – 35m – 40m (últ. bar. à meta)
16:40	Altura	SUB -18 - F	Extras: Sub20 (Fem.)
	Altura	SUB -16 - F	Extras: Sub14 (Fem.) Fasquia: a combinar no local
17:00	1500 m.	SUB -18 - M	Extras: Sub20 (Masc.)
	1500 m.	SUB -16 – M	
17:15	1500 m.	SUB -18 – F	
	1500 m.	SUB -16 – F	Extras: Sub20 (Fem.)

\*O programa horário pode sofrer alterações no decorrer da competição

## 10 de maio de 2025

13:30	Abertura Secretariado		Obsv.
14:30	Encerramento Secretariado		
14:30	100m barr. (84cm)	SUB -16 -M	(10bar.) 0.84m (altura) 13m – 8.50m –10.50m (últ. bar. à meta)
14:30	Altura	SUB -16 -M	Extras: Sub14 (Masc.)/Sub20 (Masc.)
14:45	80m barr. (76 cm)	SUB -16 -F	(8 bar.) 0.76m (altura) 12m – 8m -12m (últ. bar. à meta)
15:30	4.000 m. Marcha	SUB -16 - F	Obsv: 10 voltas
	2.000 m. Marcha	SUB -14 -F	Extras: Sub14 (Fem.) 5 voltas
15:30	Comprimento	SUB -16 -F	Extras: Sub14 (Fem) + Sub14 (Masc) +
15:45	4.000 m. Marcha	SUB -16 -M	10 voltas
	2.000 m Marcha	SUB -14 -M	Extras: Sub14 (Masc.) 5 Voltas
16:10	Comprimento	SUB -16 - M	Extras: Sub20 (Masc.)
16:30	300 m.	SUB -16 - F	
16:45	300 m.	SUB -16 – M	
16:55	600 m.	<b>SUB-14 – F</b>	Extras: Sub14 (Fem.)
17:05	600 m.	<b>SUB-14 - M</b>	Extras: Sub14 (Masc.)
17:05	Dardo	<b>SUB-18 – F</b> <b>SUB-16 - F</b>	Extras: Sub14 (Fem.) (400g) + Sub20 Fem. (600g) SUB-18 (500g) SUB-16 (500g)
17:15	800 m.	SUB -16 - F	Extras: Sub20 (Fem.)
17:25	800 m.	SUB -16 - M	Extras: Sub20 (Masc.)
17:45	Dardo	<b>SUB-18 – M</b> <b>SUB-16 - M</b>	Extras: Sub14 Masc. (400g) + Sub20 Masc. (800g) SUB-18 (700g) SUB-16 (600g)
17:45	Estafeta Medley	<b>SUB -18 F + M</b>	Alternativa: Mista de Clubes F+M 100 F+200 M+300 F+400 M

\*O programa horário pode sofrer alterações no decorrer da competição



**Artigo 9º.  
(Classificações)**

1. Será estabelecida uma classificação individual, por sexo e escalão em cada prova.
2. Será estabelecida uma classificação coletiva pelo somatório dos pontos das provas dos atletas das respetivas equipas, atribuindo-se a pontuação da plataforma fpacompeticoes.pt.

**Artigo 10º.  
(Cerimónia de entrega de Prémios)**

1. A cerimónia de entrega de prémios será realizada após o término da jornada ou na possibilidade, assim que terminarem as provas respetivas.
2. Haverá prémios aos 3 primeiros de cada prova e às 3 primeiras equipas.

**Artigo 11º.  
(Direitos de Imagem)**

1. A aceitação do presente regulamento traduz, obrigatoriamente, que o praticante autoriza a organização da prova à gravação total ou parcial da sua participação na mesma.
2. Pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a sua imagem para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (toda a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitaria que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica ou em espécies.

**Artigo 12º.  
(Casos omissos)**

1. A resolução de casos omissos é da competência da Direção da AADP, em consonância com o Regulamento Geral de Competições da FPA, não cabendo recurso da decisão.

Portalegre, 14 de abril de 2025

O Presidente da Direção

**Daniel Madeira**

O Diretor Técnico Regional

**Nuno Preciado**