



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE COIMBRA
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO
Olímpico Jovem Distrital
Pista do Complexo Desportivo de Febres
03 e 04 de Maio de 2025



Sábado, 03/05/2025					
Hora	Prova	Escalão	Género	Designação	Observações
09H30	Martelo 4 Kg	Sub16	Masc	Final	Coimbra/Centro Lançamentos (4 ensaios)
	Martelo 3 Kg	Sub16	Fem	Final	Coimbra/Centro Lançamentos (4 ensaios)
14H30	4 x 80 metros	Sub16	Masc	Séries	Só para Clubes/Atletas de ADA Coimbra
14H45	4 x 80 metros	Sub16	Fem	Séries	Só para Clubes/Atletas de ADA Coimbra
15H00	80 metros	Sub16	Masc	Eliminatórias	
	Martelo 4 Kg	Sub16	Masc	Final	Aveiro/Vagos(4 ensaios)
	Vara	Sub16	Fem	Final	Fasquia a 1,70; sobe 10cm até se encontrarem 5 atletas em prova; depois sobe de 5 em 5 cm
	Comprimento	Sub18	Masc	Final	4 ensaios
	Dardo 600 g	Sub16	Masc	Final	4 ensaios
15H15	80 metros	Sub16	Fem	Eliminatórias	
15H30	400 m Barr 0.84	Sub18	Masc	séries	
15H45	400 m Barr 0,76	Sub18	Fem	séries	
16H00	300 m Barr (0,76)	Sub16	Masc	séries	
16H15	300 m Barr (0,76)	Sub16	Fem	séries	
	Comprimento	Sub16	Fem	Final	
	Altura	Sub16	Masc	Final	Fasquia a 1,25; sobe 5 cm até se encontrarem 5 atletas em prova; depois sobe de 3 em 3 cm
16H30	80 metros	Sub16	Masc	Final	Só para Clubes/Atletas da AA Aveiro
16H45	80 metros	Sub16	Fem	Final	Só para Clubes/Atletas da AA Aveiro
	Martelo 3 Kg	Sub16	Fem	Final	Aveiro/Vagos(4 ensaios)
17H00	1.500 m Obstáculos	Sub16	Masc	séries	Sem vala de água
17H15	1.500 m Obstáculos	Sub16	Fem	séries	Sem vala de água
	Triplo salto	Sub16	Masc	Final	4 ensaios
	Altura	Sub18	Fem	Final	Fasquia a 1,20; sobe 5 cm até se encontrarem 5 atletas em prova; depois sobe de 3 em 3 cm
17H30	1.500 metros	Sub16	Masc	Séries	
17H45	1.500 metros	Sub18	Masc	Séries	
18H00	1.500 metros	Sub16	Fem	Séries	
	Dardo 500 g	Sub16	Fem	Final	4 ensaios
	Peso 3 Kg	Sub18	Fem	Final	4 ensaios
18H15	1.500 metros	Sub18	Fem	Séries	

O programa pode ser ajustado



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE COIMBRA
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO
Olímpico Jovem Distrital
Pista do Complexo Desportivo de Febres
03 e 04 de Maio de 2025



Domingo, 04/05/2025					
Hora	Prova	Escalão	Género	Designação	Observações
09H15	4.000 metros marcha	Sub16	Masc	Final	
	4.000 metros marcha	Sub16	Fem	Final	
	Vara	Sub16	Masc	Final	Fasquia a 1,80; sobe de 10 em10cm até se encontrarem 5 atletas em prova, depois sobe de 5 em5cm
	Disco 0,750 Kg	Sub16	Fem	Final	Aveiro/Vagos(4 ensaios)
	Peso 3 Kg	Sub16	Fem	Final	4 ensaios
09h45	100 metros	Sub18	Masc	eliminatórias	
10H00	100 metros	Sub18	Fem	eliminatórias	
	Comprimento	Sub16	Masc	Final	4 ensaios
	Altura	Sub16	Fem	Final	Fasquia a 1,15; sobe 5cm até se encontrarem 5 atletas em prova; depois sobe de3em3cm
10H15	100 m Barr 0,84	Sub16	Masc	eliminatórias	
10H30	80 m Barr 0,76	Sub16	Fem	eliminatórias	
10H45	100 metros	Sub18	Masc	Final	<i>Só para Clubes/Atletas da AA Aveiro</i>
11H00	100 metros	Sub18	Fem	Final	<i>Só para Clubes/Atletas da AA Aveiro</i>
11H15	800 metros	Sub16	Masc	Séries	
	Triplo salto	Sub16	Fem	Final	4 ensaios
11H30	800 metros	Sub16	Fem	Séries	
11H45	100 m Barr 0,84	Sub16	Masc	Final	<i>Só para Clubes/Atletas da AA Aveiro</i>
12H00	80 m Barr 0,76	Sub16	Fem	Final	<i>Só para Clubes/Atletas da AA Aveiro</i>
	Disco 1 Kg	Sub16	Masc	Final	Aveiro/Vagos(4 ensaios)
	Disco 1 Kg	Sub16	Masc	Final	Coimbra/Centro Lançamentos(4 ensaios)
	Disco 0,750 Kg	Sub16	Fem	Final	Coimbra/Centro Lançamentos(4 ensaios)
	Dardo 700 g	Sub18	Masc	Final	4 ensaios
	Peso 4 Kg	Sub16	Masc	Final	4 ensaios
12H10	300 metros	Sub16	Masc	Séries	
12H25	300 metros	Sub16	Fem	Séries	
12H40	4 x 80 metros	Sub16	Masc		Seleção ADAC
12H45	4 x 80 metros	Sub16	Fem		Seleção ADAC
12H50	Estafeta Medley	Sub18	F/M/F/M	Séries	<i>Só para Clubes/Atletas de ADA Coimbra</i>


O programa pode ser ajustado

	<p>ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE COIMBRA ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO Olímpico Jovem Distrital Pista do Complexo Desportivo de Febres 03 e 04 de Maio de 2025</p>	
---	---	---

	<i>Provas a realizar na zona de lançamentos do Estádio Municipal de Vagos; para atletas da AA Aveiro</i>
	<i>Provas a realizar no Centro de Lançamentos para atletas da ADA Coimbra</i>

	<p>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO Olímpico Jovem Distrital Zona de Lançamentos do Estádio Municipal de Vagos</p>	
---	--	---

Sábado, 03/05/2025					
Hora	Prova	Escalão	Género	Designação	Observações
10H00	Martelo 4 Kg	Sub16	Masc	Final	Aveiro/Vagos(4 ensaios)
	Martelo 3 Kg	Sub16	Fem	Final	Aveiro/Vagos(4 ensaios)
11H00	Disco 0,750 Kg	Sub16	Fem	Final	Aveiro/Vagos(4 ensaios)
	Disco 1 Kg	Sub16	Masc	Final	Aveiro/Vagos(4 ensaios)

	<p>ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE COIMBRA Olímpico Jovem Distrital Centro de Lançamentos</p>	
---	---	---

Quinta, 01/05/2025					
Hora	Prova	Escalão	Género	Designação	Observações
09H30	Martelo 4 Kg	Sub16	Masc	Final	Coimbra/Centro Lançamentos (4 ensaios)
	Martelo 3 Kg	Sub16	Fem	Final	Coimbra/Centro Lançamentos (4 ensaios)
12H00	Disco 0,750 Kg	Sub16	Fem	Final	Coimbra/Centro Lançamentos (4 ensaios)
	Disco 1 Kg	Sub16	Masc	Final	Coimbra/Centro Lançamentos (4 ensaios)



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE COIMBRA
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO
Olímpico Jovem Distrital
Pista do Complexo Desportivo de Febres
03 e 04 de Maio de 2025



Regulamento A A Aveiro

- 1 Este Torneio Olímpico Jovem destina-se a atletas dos escalões de Sub16 (iniciados) e Sub18 (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 **2 (duas) provas por dia**, num máximo de 4 (quatro) provas no conjunto das duas jornadas.
Desde que os atletas façam “apenas” uma corrida por jornada e as outras sejam concursos.
- 5 **As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, fpacompeticoes.pt, até à quarta-feira que antecede a competição.**
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.
- 6 Aos Atletas Sub16, 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 metros.
- 7 Atletas Sub18 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 metros.
- 8 Serão 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;
Troféus às 3 (três) primeiras equipas (Masculinos e Femininos).
- 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 **DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.**
- 13 Serão penalizados os atletas que não tenham dorsal original.



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE COIMBRA
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO
Olímpico Jovem Distrital
Pista do Complexo Desportivo de Febres
03 e 04 de Maio de 2025



Regulamento A D A Coimbra

NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Associação Distrital de Atletismo de Coimbra em conjunto com a Associação de Atletismo de Aveiro, levar a efeito nos dias 1, 3 e 4 de maio de 2025 no Centro de Formação de lançadores do CPT Sobral Ceira - Abelheira e na pista do Complexo Desportivo de Febres o Torneio Nacional Olímpico Jovem Distrital.

- 1 Cada atleta só poderá participar em duas provas por dia, num máximo de três no total das duas jornadas, desde que uma delas seja a estafeta;
- 2 Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão etário;
- 3 Aos atletas 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 As Corridas de Velocidade, Barreiras, 800 m, 1500m e 1500m obstáculos, disputam-se em séries, elaboradas a partir das marcas de inscrição dos atletas
- 5 Salto em Altura: A fasquia sobe de 5 em 5 cm até se encontrarem 5 atletas em prova, a partir daí subirá de 3 em 3 cm. As alturas iniciais indicadas no programa serão respeitadas, não havendo lugar a alterações;
- 6 Salto com Vara: A fasquia subirá de 10 cm em 10 cm até se encontrarem 5 atletas em prova, a partir daí subirá de 5 cm em 5 cm. As alturas iniciais indicadas no programa serão respeitadas, não havendo lugar a alterações;
- 7 Nos lançamentos e saltos horizontais, cada atleta realiza 4 ensaios;
- 8 As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, fpacompeticoes.pt, até à quarta- feira que antecede a competição (30/04).
- 9 As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis até 90 minutos antes do início de cada jornada <https://fpacompeticoes.pt/>;
- 10 Os atletas devem ser portadores dos Dorsais de época 2024/2025;
- 11 O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra e de Aveiro, com base no regulamento internacional da World Athletics;
- 12 Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere;



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE COIMBRA
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO
Olímpico Jovem Distrital
Pista do Complexo Desportivo de Febres
03 e 04 de Maio de 2025



- 13 Prémios: Medalhas aos 3 primeiros de cada prova
- 14 Alturas iniciais das fasquias:
Altura:
Sub 16 Fem – 1.15
Sub 16 Masc – 1.25
Sub18 Fem – 1.20
Vara:
Sub16 Fem – 1.70
Sub 16 Masc – 1.80
- 15 Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;

SELEÇÃO DISTRITAL (Final Nacional do Olímpico Jovem)

- 16 A seleção representativa da ADAC no Olímpico Jovem Nacional é da responsabilidade da Comissão Técnica Distrital e 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;
- 17 A participação nesta competição é obrigatória para os atletas que pretendam representar a seleção da ADAC no Olímpico Jovem Nacional, excepto com ausência justificada à Comissão Técnica Distrital

ADAC /04/2025

A Direção da ADAC