



## Olímpico Jovem Distrital

Data: 04/05-05-2024

Local: - Pista de Atletismo do Complexo Desportivo de Febres

- Centro de Formação de lançadores do CPT Sobral Ceira - Abelheira

### Programa-Horário

#### 04-05-2024 – Manhã – CFL CPTSC

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
10H00	09H30	09H40	Martelo 3/4 Kg	Sub 16	Fem/Masc	No Torneio Mário Rui

#### 04-05-2024 – Tarde – Pista de Febres

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
<b>15H00</b>	<b>14:05</b>	<b>14H15</b>	<b>Vara</b>	<b>Sub 16</b>	<b>Fem/Masc</b>	
15H00	14H40	14H50	80 m	Sub 16	Fem	Séries
15H15	14H55	15H05	80 m	Sub 16	Masc	Séries
<b>15H30</b>	<b>14H00</b>	<b>14H10</b>	<b>Altura</b>	<b>Sub 16</b>	<b>Fem</b>	
15H30	15H10	15H20	200 m.	Sub 18	Fem	Séries
15H40	15H20	15H30	200 m.	Sub 18	Masc	Séries
16H05	15H45	15H55	300 m. Barr 0.76	Sub 16	Fem	Séries
16H20	16H00	16H10	300 m. Barr 0.76	Sub 16	Masc	Séries
<b>16H30</b>	<b>15H00</b>	<b>15h10</b>	<b>Triplo</b>	<b>Sub 16</b>	<b>Fem</b>	
<b>16H30</b>	<b>15H00</b>	<b>15h10</b>	<b>Triplo</b>	<b>Sub 16</b>	<b>Masc</b>	
16H40	16H20	16H30	800 m.	Sub 18	Fem	Séries
<b>16H50</b>	<b>15H20</b>	<b>15H30</b>	<b>Altura</b>	<b>Sub 18</b>	<b>Masc</b>	
16H50	16H30	16H40	800 m.	Sub 18	Masc	Séries
17H05	16H45	17H55	1.500 m.	Sub 16	Fem	Séries
17H15	16H55	17H05	1.500 m	Sub 16	Masc	Séries
<b>17H30</b>	<b>17H00</b>	<b>17H10</b>	<b>Peso 3/4 Kg</b>	<b>Sub 16</b>	<b>Fem/Masc</b>	
			<b>Peso 5 Kg</b>	<b>Sub 18</b>	<b>Masc</b>	
17H30	17H10	17H20	1.500 m. Obstác.	Sub 16	Fem	Séries
17H40	17H20	17H30	1.500 m. Obstác.	Sub 16	Masc	Séries
<b>17H50</b>	<b>17H20</b>	<b>17H30</b>	<b>Comprimento</b>	<b>Sub 18</b>	<b>Fem</b>	
17H55	17H35	17H45	4x80 m.	Sub 16	Fem	Séries
18H10	17H50	18H00	4x80 m.	Sub 16	Masc	Séries



Altura Sub 16 Fem – 1.15  
Sub 16 Masc – 1.25  
Sub 18 Masc – 1.40  
Vara Sub 16 Fem – 1.70  
Sub 16 Masc – 1.80

### 05-05-2024 – Manhã – Pista de Febres

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09H00	08H40	08h50	4.000 m. Marcha	Sub 16	Fem/Masc	Séries
<b>09H00</b>	<b>08H25</b>	<b>08H35</b>	<b>Dardo 500/600g</b>	<b>Sub 16</b>	<b>Fem/Masc</b>	
			<b>Dardo 500</b>	<b>Sub 18</b>	<b>Fem</b>	
<b>09H00</b>	<b>08H25</b>	<b>08H35</b>	<b>Comprimento</b>	<b>Sub 16</b>	<b>Fem</b>	
<b>09H00</b>	<b>08H25</b>	<b>08H35</b>	<b>Comprimento</b>	<b>Sub 16</b>	<b>Masc</b>	
09H45	09H00	09H10	80 m. Barr 0,76	Sub 16	Fem	Séries
10h00	09H40	09H50	100 m. Barr 0,76	Sub 18	Fem	Séries
<b>10H00</b>	<b>09H30</b>	<b>09H40</b>	<b>Comprimento</b>	<b>Sub 16</b>	<b>Masc</b>	
10H15	09H55	10H05	100 m. Barr 0,84	Sub 16	Masc	Séries
10H30	10H10	10H20	110 m. Barr 0,91	Sub 18	Masc	Séries
10H45	10H25	10H35	300 m	Sub 16	Fem	Séries
<b>10H45</b>	<b>10H00</b>	<b>10H10</b>	<b>Disco 0.750/1Kg</b>	<b>Sub 16</b>	<b>Fem/Masc</b>	
<b>11h00</b>	<b>11H30</b>	<b>11H40</b>	<b>Altura</b>	<b>Sub 16</b>	<b>Masc</b>	
11H00	10H40	10H50	300 m	Sub 16	Masc	Séries
11H15	11H00	11H10	800 m	Sub 16	Fem	Séries
11H30	11H15	11H25	800 m	Sub 16	Masc	Séries
11H45	11H25	11H35	Estafeta Medley	Sub 18	Fem/Masc	Séries

*O programa horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas confirmados*



## Regulamento

1. Cada atleta só poderá participar em duas provas por dia, num máximo de quatro, desde que uma delas seja a estafeta;
2. Os atletas Infantis (Sub 14) não poderão competir nas provas de Iniciados (Sub 16);
3. Os atletas Sub 16 não poderão competir nas provas de Juvenis (Sub 18);
4. 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.
5. Nesta competição, não se aplicará a determinação regulamentar a seguir descrita: “no caso do atleta Sub 16 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”;
6. Nesta competição, para os atletas Juvenis também se aplicará a determinação do ponto 1.5, **deste regulamento**;
7. As Corridas de Velocidade, Barreiras e 800 metros, disputam-se em séries, elaboradas a partir das marcas de inscrição dos atletas.

### CONCURSOS

8. 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.
9. 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;
10. No Comprimento, Triplo Salto, Peso, Dardo, Disco e Martelo, cada atleta realiza 4 ensaios.
11. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 01 de Maio de 2024;
12. 3.2 As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis até 90 minutos antes do início de cada jornada <https://fpacompeticoes.pt/>;
13. Os atletas devem ser portadores dos Dorsais de época 2023/2024.
14. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, com base no regulamento internacional da World Athletics;
15. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere;
16. 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)**

17. 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;
18. A participação nesta competição é obrigatória para os atletas que pretendam representar a seleção da ADAC no Olímpico Jovem Nacional, excepto com ausência justificada á Comissão Técnica Distrital.

ADAC 18/04/2024

Apoio:

