

Olímpico Jovem Distrital

Data: 14-15/05/2022

Local:

CNL

e

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	09:20	09:25	Martelo 4 Kg	Iniciados	Masculinos	CNL
10:00	09:20	09:25	Disco 0,750 Kg	Iniciados	Femininos	CNL
11:30	10:50	10:55	Disco 1 Kg	Iniciados	Masculinos	CNL
11:30	10:50	10:55	Martelo 3 Kg	Iniciados	Femininos	CNL
Tarde						
15:00	14:20	14:25	Comprimento	Iniciados/Juvenis	Femininos	
15:00	14:05	14:10	Vara	Iniciados	Mas/Fem	1,80 Altura Inicial
15:00	14:20	14:25	Altura	Iniciados	Masculinos	1,30 Altura Inicial
15:00	14:50	14:55	110 m. Barreiras	Juvenis	Masculinos	Séries (091)
15:15	15:05	15:10	100 m. Barreiras	Iniciados	Masculinos	Séries (084)
15:30	15:20	15:25	100 m. Barreiras	Juvenis	Femininos	Séries (076)
15:45	15:35	15:40	80 m. Barreiras	Iniciados	Femininos	Séries (076)
16:00	15:20	15:25	Quádruplo Salto	Iniciados	Femininos	
16:00	15:20	15:25	Peso 4 Kg	Iniciados	Masculinos	
16:00	15:50	15:55	80 metros	Iniciados	Masculinos	Séries
16:15	16:05	16:10	80 metros	Iniciados	Femininos	Séries
16:30	16:20	16:25	200 metros	Juvenis	Masculinos	Séries
16:45	16:35	16:40	200 metros	Juvenis	Femininos	Séries
17:00	16:50	16:55	1.500 metros	Iniciados	Masculinos	Séries
17:15	17:05	17:10	1.500 metros	Iniciados	Femininos	Séries
17:30	17:20	17:25	1.500 m. Obstac.	Iniciados	Masculinos	Séries
17:45	17:35	17:40	1.500 m. Obstac.	Iniciados	Femininos	Séries
18:00	17:50	17:55	4.000m Marcha	Iniciados	Masculinos	
18:00	17:50	17:55	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	08:50	08:55	Dardo 600g	Iniciados	Masculinos	
09:30	08:50	08:55	Comprimento	Iniciados	Masculinos	
09:30	08:50	08:55	Altura	Iniciados	Femininos	1,10 Altura Inicial
09:30	08:50	08:55	Peso 3 Kg	Iniciados	Femininos	
09:30	09:20	09:25	250m Barreiras	Iniciados	Femininos	Séries
09:50	09:40	09:45	250m Barreiras	Iniciados	Masculinos	Séries
10:10	10:00	10:05	250 metros	Iniciados	Femininos	Séries
10:20	10:10	10:15	250 metros	Iniciados	Masculinos	Séries
10:40	10:30	10:35	800 metros	Iniciados	Femininos	Séries
11:00	10:50	10:55	800 metros	Iniciados	Masculinos	Séries
11:00	10:20	10:25	Peso 5 Kg	Juvenis	Masculinos	
11:00	10:20	10:25	Altura	Juvenis	Masculinos	1,40 Altura Inicial
11:00	10:20	10:25	Dardo 500g	Iniciados/Juvenis	Femininos	
11:00	10:20	10:25	Quádruplo Salto	Iniciados	Masculinos	
11:20	11:10	11:15	800 metros	Juvenis	Femininos	Séries
11:40	11:30	11:35	800 metros	Juvenis	Masculinos	Séries
12:00	11:50	11:55	400 m. Barreiras	Juvenis	Masculinos	Extra

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 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.

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 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