Olímpico Jovem Distrital
Data: 16/17-05-2026
Local: ESTÁDIO MUNICIPAL DE MARINHA GRANDE

Programa-Horário

16-05-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:30	08:45	08:55	Martelo 3/4 Kg	Sub 16	Fem/Masc	CNL
09:30	08:45	08:55	Martelo 2 Kg	Sub 14	Fem	Extra-CNL
11:30	10:45	10:55	Disco 0.750/1Kg	Sub 16	Fem/Masc	CNL
15:00	14:20	14:25	Comprimento	Sub 16	Fem	
15:00	14:20	14:25	Altura	Sub 16	Fem	
15:00	14:20	14:25	Peso 5 Kg	Sub 18	Masc	
15:00	14:50	14:50	4x80 m.	Sub 16	Fem	Séries
15:15	15:05	15:05	4x80 m.	Sub 16	Masc	Séries
15:30	14:20	14:25	Vara	Sub 16	Fem/Masc	
15:30	15:10	15:20	200 m.	Sub 18	Fem	Séries
15:50	15:30	15:40	200 m.	Sub 18	Masc	Séries
16:00	15:40	15:50	300 m. Barr 0.76	Sub 16	Masc	Séries
16:15	15:55	16:05	300 m. Barr 0.76	Sub 16	Fem	Séries
16:30	15:45	15:55	Comprimento	Sub 18	Fem	
16:30	16:10	16:20	80 m.	Sub 16	Masc	Séries
16:50	16:30	16:40	80 m.	Sub 16	Fem	Séries
17:00	16:15	16:25	Dardo 500g	Sub 16	Fem	
17:00	16:15	16:25	Dardo 600g	Sub 16	Masc	
17:15	17:00	17:10	1.500 m.	Sub 16	Masc	Séries
17:25	17:10	17:20	1.500 m.	Sub 16	Fem	Séries
17:30	16:45	16:55	Altura	Sub 18	Masc	
17:35	17:20	17:30	800 m.	Sub 18	Masc	Séries
17:45	17:30	17:40	800 m.	Sub 18	Fem	Séries
17:50	17:05	17:15	Comprimento	Sub 16	Masc	
17:55	17:40	17:50	1.500 m. Obstac.	Sub 16	Fem	Séries
18:05	17:55	18:00	1.500 m. Obstac.	Sub 16	Masc	Séries
18:15	18:10	18:20	100 m.	Sub 20 e Sénior	Fem	Séries - Extra
18:30	18:25	18:35	100 m.	Sub 20 e Sénior	Masc	Séries - Extra

17-05-2026

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:45	08:55	3.000 m. Marcha	Sub 16/18	Fem	Séries
09:00	08:45	08:55	3.000 m. Marcha	Sub 16/18	Masc	Séries
09:30	08:45	08:55	Altura	Sub 16	Masc	
09:30	08:45	08:55	Peso 3 Kg	Sub 16	Fem	
09:30	08:45	08:55	Triplo	Sub 16	Fem	
09:45	09:30	09:40	800 m.	Sub 16	Fem	Séries
10:00	09:45	09:55	800 m	Sub 16	Masc	Séries
10:00	08:45	08:55	Vara	Absolutos	Fem/Masc	Extra
10:15	09:55	10:05	80 m. Barr 0,76	Sub 16	Fem	Séries
10:30	10:10	10:20	100 m. Barr 0,76	Sub 18	Fem	Séries
10:45	10:25	10:35	100 m. Barr 0,84	Sub 16	Masc	Séries
11:00	10:45	10:55	110 m. Barr 0,91	Sub 18	Masc	Séries
11:15	10:55	11:05	300 m.	Sub 16	Fem	Séries
11:30	11:10	11:20	300 m.	Sub 16	Masc	Séries
11:45	11:00	11:10	Peso 4 Kg	Sub 16	Masc	
11:45	11:00	11:10	Dardo 500g	Sub 18	Fem	
11:45	11:00	11:10	Triplo	Sub 16	Masc	
11:45	11:25	11:35	Estafeta Medley (100x200x300x400)	Sub 18 F/M/F/M		Séries

COMPETIÇÃO PROVA PROGRESSÃO

Sub-16

Altura – F 1,14 (+4) - 1,42 (+3) - 1,57 (+2)

Altura – M 1,20 (+5) - 1,60 (+4) - 1,68 (+3) - 1,86 (+2)

Vara – F 1,70 (+15) - 2,00 (+10) - 2,70 (+6)

Vara – M 1,70 (+15) - 2,45 (+10) - 3,25 (+7)

Vara Extra – M/F 2.45 (+20) – 3.05 (+10)

Sub-18 Altura – M 1,30 (+5) - 1,70 (+4) - 1,82 (+3) - 1,94 (+2)

1. Regulamento da competição

1.1 Cada atleta só poderá participar em duas provas por jornada, num máximo de quatro, desde que uma delas seja a estafeta;

1.2 Os atletas Infantis (Sub 14) não poderão competir nas provas de Iniciados (Sub 16);

1.3 Os atletas Sub 16 não poderão competir nas provas de juvenis (Sub 18);

1.4 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.

1.5 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";

1.6 Nesta competição, para os atletas Sub 18 também se aplicará a determinação do ponto 1.5;

1.7 As Corridas de Velocidade, Barreiras e 800 metros, disputam-se em séries, elaboradas a partir das marcas de inscrição dos atletas.

1.8 No Comprimento, Triplo Salto, Peso, Dardo, Disco e Martelo, cada atleta realiza 4 ensaios.

2. INSCRIÇÕES

2.1 As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma https://fpacompeticoes.pt/ até ao dia 13 de maio de 2026;

2.2 As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 15 de maio e 90 minutos antes do início de cada prova https://fpacompeticoes.pt/;

2.3 A organização entregará os "dorsais" a partir das 14h00 no secretariado a funcionar no Estádio Municipal de Marinha Grande;

2.4 O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com base no regulamento internacional da World Athletics;

2.5 Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere;

2.6 Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;

2.7 No dia 08 de maio a organização divulgará a versão final do horário, caso o mesmo venha a sofrer alterações.

3. SELEÇÃO DISTRITAL (Final Nacional do Olímpico Jovem)

3.1 A seleção representativa da ADAL no Olímpico Jovem Nacional é da responsabilidade dos técnicos regionais;

3.2 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, disponibilidade em concentrações, o comportamento em representações distritais anteriores e a melhor distribuição pelo conjunto das provas;

3.3 A participação nesta competição é obrigatória para os atletas que pretendam representar a seleção da ADAL no Olímpico Jovem Nacional, exceto ausência justificada aos técnicos distritais;

3.4 O Regulamento deste campeonato está de acordo com o RGC da FPA.

Diretor de competição: Fernando Alves