



Fundada em 1987

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

COMUNICADO OFICIAL N.º 18 2013/2014

ponto um) Realização de prova

Prova:	Olímpico Jovem Distrital
Data:	24 e 25 de maio de 2014
Local:	Estádio Municipal Manuela Machado
Organização:	Associação de Atletismo de Viana do Castelo Câmara Municipal de Viana do Castelo
Director de Competição:	Pereira de Almeida / Augusto Meixedo
Delegado Técnico:	Rui Costa
Director Técnico:	Rui Cerqueira



Regulamento:

1. Esta é uma competição da Campanha "Viva o Atletismo", destinada a atletas dos escalões de Iniciados e Juvenis, federados ou em representação de Grupos de Desporto Escolar. Os atletas Infantis, Juniores e Seniores poderão participar, extra competição, nas provas assinaladas com ■
2. Os atletas podem participar no máximo em três provas individuais, podendo realizar uma quarta prova desde que esta seja a estafeta e não excedendo as duas provas por dia.
3. Os atletas Iniciados não poderão competir nas provas de Juvenis.
4. De acordo com o RGC os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com a excepção da estafeta de 4x80 metros, podendo participar noutras que se realizem antes.
5. Ainda de acordo com o RGC, no caso de o atleta Iniciado estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e realize uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida ou prova de marcha.
6. Os atletas do escalão Juvenil que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas, com excepção de provas de velocidade ou barreiras com distâncias iguais ou inferiores a 110 m, desde que essas provas se disputem antes da prova de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 800 metros onde o atleta participou.
7. Na Final Nacional, os atletas Iniciados que participam nos 1.500m Obstáculos não podem participar nos 1.000 metros, no entanto, para efeitos de seleção, nesta competição estão autorizados a participar em ambas.
8. Serão atribuídas **medalhas aos três primeiros classificados** em cada prova.
9. No Torneio Benjamim Olímpico serão atribuídas **medalhas aos três primeiros classificados no conjunto das três provas**. Somam os pontos correspondentes à posição em cada uma das provas e vence o que tiver menor somatório de pontos. Em caso de empate, vence o que tiver mais primeiros lugares, se subsistir o empate verificam-se os segundos lugares e assim sucessivamente.
10. O Torneio Olímpico Jovem, por iniciativa da Federação Portuguesa de Atletismo foi associado ao Dia Mundial de Atletismo (World Athletics Day), evento patrocinado pela IAAF.
11. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
12. **Inscrições:** Até **30 minutos** antes do início de cada prova.

Sábado, 24 de maio

Viana do Castelo

Início da Prova	Prova	Escalaão						Sexo	Observações
		Benj	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		A e B	01/02	99/00	97/98	95/96	94/...		
15:00	110m barreiras				●			M	Elim. (0,91m-13,72-9,14-14,02)
15:00	Altura		■	●				F	1.18 + 5cm (com 3 atletas +3cm)
15:00	Martelo				●			F	3 kg
15:00	Peso		■	●				M	3 4 kg
15:10	100m barreiras				●			F	Elim. (0,76m-13,00-8,50-10,50)
15:20	80m		■	●				F	Eliminatórias
15:25	80m		■	●				M	Eliminatórias
15:30	40m s/blocos	■						F/M	Torneio Benjamim Olímpico
15:35	300m				●			F	Séries
15:40	300m				●			M	Séries
15:45	1500m					■	■	F	Séries
15:55	1500m					■	■	M	Séries
15:40	Peso		■	●				F	2 3 kg
15:45	Martelo				●			M	5 kg
15:45	Altura		■	●				M	1.33 + 5cm (com 3 atletas +3cm)
16:10	Comprimento s/tábua	■						F/M	Torneio Benjamim Olímpico
16:15	Comprimento				●	■	■	M	Tábua: 3m
16:00	1500m Obstáculos			●				F	(0.76m - s/vala) (390-290-190-90m) 130-1º 90m
17:05	Comprimento				●	■	■	F	Tábua: 3m
16:15	1500m Obstáculos			●				M	(0.76m - s/vala) (390-290-190-90m) 130-1º 90m
16:30	2000m Obstáculos				●			F	(0.76m) (partida+5V.) 180 5V-1º antes da vala
16:40	2000m Obstáculos				●			M	(0.84m) (partida+5V.) 180 5V -1º antes da vala
16:40	Bola Medicinal	■						F/M	Torneio Benjamim Olímpico
16:55	4000m Marcha			●				F	Final Pista 5 = 130m + 9Vx430m
16:55	4000m Marcha			●				M	Final Pista 1 = 10Vx400m
17:30	4 x 80m			●				F	Séries
17:35	4 x 80m			●				M	Séries

Domingo, 25 de maio
Viana do Castelo

Início da Prova	Prova	Escalaão						Sexo	Observações
		Benj	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		03/04	01/02	99/00	97/98	95/96	94/...		
9:45	Comprimento		■	●				F	Tábua: 3m
9:45	Peso				●	■	■	M	5 6 7kg
10:00	100 m bar			●				M	Eliminatórias (0,84m-13,00-8,50-10,50)
10:00	Altura				●	■	■	M	1.43 + 5cm (com 3 atletas +3cm)
10:10	80 m bar			●				F	Eliminatórias (0,76m-12,00-8,00-12,00)
10:25	100 metros				●			F	Eliminatórias
10:30	Peso				●	■	■	F	3 4 4kg
10:30	100 metros				●			M	Eliminatórias
10:30	Altura				●	■	■	F	1.23 + 5cm (com 3 atletas +3cm)
10:45	3.000 metros				●	■	■	F	Séries
10:45	Comprimento		■	●				M	Tábua: 3m
10:55	3.000 metros				●	■	■	M	Séries
11:10	1.000 metros			●				F	Séries
11:15	Dardo			●				M/F	600g / 500g
11:20	1.000 metros			●				M	Séries
11:30	Triplo				●	■	■	M e F	Tábua a combinar no local
11:30	800 metros				●	■	■	F	Séries
11:40	800 metros				●	■	■	M	Séries
11:50	4 x 100 metros				●			F	Séries
12:00	4 x 100 metros				●			M	Séries

ponto dois) Programa horário do Olímpico Jovem Nacional

Segue em anexo os Mínimos de Pontuação e o programa horário do Olímpico Jovem Nacional.

Como existem diferenças horárias entre o programa distrital e nacional sugere-se a consulta do programa horário nacional de forma a melhor seleccionar as provas em que os atletas aspirem poder participar na final nacional.

Viana do Castelo, 16 de maio de 2014

O Director Técnico Regional



(Prof. Rui Costa)

MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO

INICIADOS		
MASC	PROVAS	FEM
10,70	80 m	11,55
3.07.00	1.000 m	3.34,00
5.30,00	1.500 m Obstác	6.30,00
sm	4 x 80 m	sm
30.00,00	4.000 m Marcha B)	31.30,00
-	80 m Barreiras	14,45
17,30	100m Barreiras	-
4,95m	Comprimento	4,07m
1,48m	Altura	1,33m
8,95m	Peso	8,00m
29,00m	Dardo	20,00m

A) Não se disputa nas edições dos anos pares

B) Não se disputa nas edições dos anos ímpares

JUVENIS		
MASC	PROVAS	FEM
12,05	100m	13,50
39,04	300 m	46,04
2.11,00	800 m	2.40,00
10.08,60	3.000 m	12.50,00
Sm	4 x 100 m	sm
7.10,00	2.000m Obstác	8.40,00
32.20,00	5.000 m Marcha A)	35.10,00
-	100m Barreiras	18,80
17,87	110 m Barreiras	-
5,50m	Comprimento	4,40m
11,80m	Triplo Salto B)	9,05m
2,35m	Vara A)	1,90m
1,58m	Altura B)	1,38m
10,25m	Peso	8,25m
35,00m	Dardo A)	20,00m
25,00m	Disco A)	18,50m
24,25m	Martelo B)	21,00m

PROGRAMA / HORÁRIO

1ª Jornada – 14 Junho			
HORA	PROVAS	ESCALÃO	GRUPO
15:00	110 m Barreiras	Juvenil M	B
15:00	Altura A)	Iniciado F	B
15:00	Peso / 4 Kg	Iniciado M	B
15:10	110 m Barreiras	Juvenil M	A
15:25	100 m Barreiras	Juvenil F	B
15:30	Martelo / 5 Kg	Juvenil M	A
15:35	100 m Barreiras	Juvenil F	A
15:45	Comprimento (caixa1)	Juvenil M	B
15:45	Comprimento (caixa 2)	Juvenil M	A
15:50	80 metros	Iniciado F	B
15:50	Altura B	Iniciado F	A
15:50	Peso / 4 Kg	Iniciado M	A
16:00	80 metros	Iniciado F	A
16:15	80 metros	Iniciado M	B
16:25	80 metros	Iniciado M	A
16:40	300 metros	Juvenil F	B
16:50	300 metros	Juvenil F	A
17:05	300 metros	Juvenil M	B
17:15	300 metros	Juvenil M	A
17:15	Peso / 3 Kg	Iniciado F	B
17:15	Martelo / 3 Kg	Juvenil F	A
17:30	1.500 m Obstáculos	Iniciado F	A e B
17:20	Altura C)	Iniciado M	B
17:40	1.500 m Obstáculos	Iniciado M	A e B
17:40	Comprimento (caixa1)	Juvenil F	B
17:40	Comprimento (caixa 2)	Juvenil F	A
17:55	2.000 m Obstáculos	Juvenil F	A e B
18:00	Peso / 3 Kg	Iniciado F	A
18:10	2.000 m Obstáculos	Juvenil M	A e B
18:10	Altura D)	Iniciado M	A
18:25	4.000m Marcha (pista5)	Iniciado F	A e B
18:25	4.000m Marcha (pista1)	Iniciado M	A e B
19:05	4 x 80 metros	Iniciado F	B
19:15	4 x 80 metros	Iniciado F	A
19:25	4 x 80 metros	Iniciado M	B
19:35	4 x 80 metros	Iniciado M	A

2ª Jornada – 15 Junho			
HORA	PROVAS	ESCALÃO	GRUPO
09:30	100 m Barreiras	Iniciado M	B
09:30	Altura E)	Juvenil F	A
09:30	Comprimento (caixa 1)	Iniciado F	B
09:30	Comprimento (caixa 2)	Iniciado F	A
09:30	Peso / 5 Kg	Juvenil M	B
09:30	Dardo / 500 g	Iniciado F	A
09:40	100 m Barreiras	Iniciado M	A
09:55	80 m Barreiras	Iniciado F	B
10:05	80 m Barreiras	Iniciado F	A
10:15	Peso / 5 Kg	Juvenil M	A
10:20	100 metros	Juvenil F	B
10:30	100 metros	Juvenil F	A
10:45	100 metros	Juvenil M	B
10:45	Comprimento (caixa 1)	Iniciado M	B
11:05	Comprimento (caixa 2)	Iniciado M	A
10:55	100 metros	Juvenil M	A
11:05	3.000 metros	Juvenil F	A e B
11:05	Altura F)	Juvenil M	A
11:05	Peso / 3 Kg	Juvenil F	B
11:15	Dardo / 600 g	Iniciado M	A
11:20	3.000 metros	Juvenil M	A e B
11:35	1.000 metros	Iniciado F	A e B
11:45	1.000 metros	Iniciado M	A e B
11:55	800 metros	Juvenil F	B
11:55	Peso / 3Kg	Juvenil F	A
12:00	Triplo Salto (caixa 1)	Juvenil F	A
12:00	Triplo Salto (caixa 2)	Juvenil M	A
12:05	800 metros	Juvenil F	A
12:15	800 metros	Juvenil M	B
12:25	800 metros	Juvenil M	A
12:35	4 x 100 metros	Juvenil F	B
12:45	4 x 100 metros	Juvenil F	A
12:55	4 x 100 metros	Juvenil M	B
13:05	4 x 100 metros	Juvenil M	A