



Fundada em 1987

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

COMUNICADO OFICIAL N.º 20 2010/2011

Prova: Olímpico Jovem Distrital
Data: 14 e 15 de Maio de 2011
Local: Pista de Atletismo de Melgaço
Estádio Municipal Manuela Machado

Organização: Associação de Atletismo de Viana do Castelo
Centro de Estágios de Melgaço
Câmara Municipal de Viana do Castelo

Director de Competição: Joaquim Oliveira / José 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. Cada atleta poderá participar em 3 (três) provas, num máximo 2 (duas) provas por jornada. Poderá ainda participar na estafeta, desde que nessa jornada tenha realizado apenas uma prova individual.
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 300 m, 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 4 x 80 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. Os atletas Juvenis que participem nas provas de 800 metros ou 3000 metros não poderão participar nos 2.000m Obstáculos. Apesar de, no novo Regulamento Específico do Torneio Olímpico Jovem Nacional, estar definido que os atletas Iniciados que participem nos 1.500m Obstáculos não poderão participar nos 1.000 metros e os atletas Juvenis que participem nos 2.000m Obstáculos não poderão participar nos 3.000 metros ou nos 800 metros, **no Torneio Olímpico Jovem Regional esta regra não será aplicada, sendo no entanto considerada para efeito de selecção.**
8. Serão atribuídas **medalhas aos três primeiros classificados** em cada prova.
9. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
10. **Inscrições:** Até **30 minutos** antes do início de cada prova.

Sábado, 14 de Maio

Melgaço

Início da Prova	Prova	Escalão					Sexo	Observações
		Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		98/99	96/97	94/95	92/93	91/...		
15:00	110m Barreiras			●			M	Elim. (0,91m-13,72-9,14-14,02)
15:00	Disco			●	■	■	M	1,5 kg / 1,750 kg / 2 kg
15:00	Comprimento			●	■	■	M	Tábua: 3 m
15:00	Altura	■	●				F	1,00 m ...(+5 cm) ...1,40 m ...(+3 cm)
15:15	100m Barreiras			●			F	Elim. (0,76m-13,00-8,50-10,50)
15:30	80 metros		●				F	Eliminatórias
15:35	80 metros		●				M	Eliminatórias
15:45	300 metros			●			F	Séries
15:50	300 metros			●			M	Séries
15:55	400m				■	■	F	Séries- Extra
16:00	400m				■	■	M	Séries- Extra
16:00	Peso		●				M	4 kg
16:00	Disco			●	■	■	F	1kg / 1kg / 1kg
16:00	Comprimento			●	■	■	F	Tábua: 3 m
16:10	1.500m Obst.		●				F	(0.76m - s/vala) (390-290-190-90m) 13-1º 90m
16:20	1.500m Obst.		●				M	(0.76m - s/vala) (390-290-190-90m) 13-1º 90m
16:40	2.000m Obst.			●			F	(0.76m) (partida+5V.) 18Obst-1º antes da vala
16:55	2.000m Obst.			●			M	(0.76m) (partida+5V.) 18Obst-1º antes da vala
17:00	Dardo	■	●				M	500g / 600g
17:00	Peso		●				F	3kg
17:00	Altura	■	●				M	1,00 m ...(+5 cm) ...1,40 m ...(+3 cm)
17:10	5.000m Marcha			●			F	Final Pista 1 (200m + 12V (12x400m=4800m)
17:10	5.000m Marcha			●			M	Final Pista 5 (270m + 11V (11x430m=4730m)
17:40	4x80 metros		●				F	Séries
17:50	4x80 metros		●				M	Séries

Domingo, 16 de Maio

Viana do Castelo

Início da Prova	Prova	Escalaão					Sexo	Observações
		Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		98/99	96/97	94/95	92/93	91/...		
10:00	Vara			●	■	■	F	
10:00	Comprimento	■	●				F	Tábua 3 metros
10:00	Dardo			●	■	■	F	600g / 600g / 600g
10:00	100m Barreiras		●				M	Elim. (0,84m-13,00-8,50-10,50)
10:10	80 m Barreiras		●				F	Elim. (0,76m- 12,00-8,00-12,00) (verde)
10:20	100 metros			●	■	■	F	Eliminatórias
10:25	100 metros			●	■	■	M	1,10 m ...(+5 cm) ...1,50 m ...(+3 cm)
10:35	1500 metros				■	■	M	Séries
10:40	1500 metros				■	■	F	Séries
10:45	Peso			●	■	■	M	5 / 6/ 7.260 kg
10:45	Vara			●	■	■	M	
10:45	Comprimento	■	●				M	Tábua 3 metros
10:50	3.000 metros			●			F	Final
11:05	3.000 metros			●			M	Final
11:20	1.000 metros	■	●				F	Final
11:30	1.000 metros	■	●				M	Final
11:30	Dardo			●	■	■	M	700 / 800 / 800 g
11:30	Peso			●	■	■	F	3 / 4 / 4 kg
11:30	Dardo	■	●				F	400g / 500g
11:50	800 metros			●	■	■	F	Séries
12:00	800 metros			●	■	■	M	Séries
12:10	4x100 metros			●			F	Séries
12:25	4x100 metros			●			M	Séries

ponto dois) Programa horário do Olímpico Jovem Nacional

Segue em anexo 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, 5 de Maio de 2011

O Director Técnico Regional



(Prof. Rui Costa)

TORNEIO "OLÍMPICO JOVEM" 201

REGULAMENTO E PROGRAMA

O Torneio Olímpico Jovem, na Final Nacional, será disputado por 20 Selecções Distritais e Regionais, de acordo com o seguinte agrupamentos:

a. GRUPO A:

- Açores, Algarve, Aveiro, Braga, Coimbra, Leiria, Lisboa, Madeira, Porto, Santarém, Setúbal e Viana do Castelo.

b. GRUPO B:

- Beja, Bragança, Castelo Branco, Évora, Guarda, Portalegre, Vila Real e Viseu.

PROGRAMA

1. O Programa de Provas para 2011 será o seguinte para cada um dos Escalões e Grupos:

GRUPO A:

INICIADOS MASCULINOS	INICIADOS FEMININOS	JUVENIS MASCULINOS	JUVENIS FEMININOS
80 metros	80 metros	100 metros	100 metros
1.000 metros a)	1.000 metros a)	300 metros	300 metros
1.500m Obstáculos	1.500m Obstáculos	800 metros	800 metros
4x80 metros	4x80 metros	3.000 metros b)	3.000 metros b)
100m barreiras	80 m barreiras	2.000m Obstáculos	2.000m Obstáculos
Comprimento	Comprimento	4x100 metros	4x100 metros
Altura	Altura	110m barreiras	100m barreiras
Peso (4 Kg)	Peso (3 Kg)	5.000m marcha	5.000m marcha
Dardo (600g)	Dardo (500g)	Comprimento	Vara
		Vara	Comprimento
		Peso (5 Kg)	Peso (3 Kg)
		Dardo (700g)	Dardo (600g)
		Disco (1,5 Kg)	Disco (1 Kg)

GRUPO B:

INICIADOS MASCULINOS	INICIADOS FEMININOS	JUVENIS MASCULINOS	JUVENIS FEMININOS
80 metros	80 metros	100 metros	100 metros
1.000 metros a)	1.000 metros a)	300 metros	300 metros
1.500m Obstáculos	1.500m Obstáculos	800 metros	800 metros
4x80 metros	4x80 metros	3.000 metros b)	3.000 metros b)
100m barreiras	80 m barreiras	2.000m Obstáculos	2.000m Obstáculos
Comprimento	Comprimento	4x100 metros	4x100 metros
Altura	Altura	110m barreiras	100m barreiras
Peso (4 Kg)	Peso (3 Kg)	5.000m marcha	5.000m marcha
		Comprimento	Comprimento
		Peso (5 Kg)	Peso (3 Kg)

PARTICIPAÇÃO

2. No Grupo A cada Selecção pode apresentar o máximo de 33 atletas e no Grupo B o máximo de 28 atletas.
3. No Grupo A descem o 11º e o 12º, que na edição seguinte integrarão o Grupo B.
4. No Grupo B sobem o 1º e 2º, que na edição seguinte integrarão o Grupo A.
5. No Grupo A as pontuações em cada prova serão de 12 pontos até 1 ponto.
6. No Grupo B as pontuações serão de 8 pontos até 1 ponto.
7. No entanto, dada a existência de mínimos de pontuação, só se atribuirão pontos a marcas melhores que os mínimos.
8. Cada atleta pode realizar o máximo de 3 provas, não podendo ser todas na mesma jornada.
9. Os atletas poderão ainda realizar uma 4ª prova, desde que esta seja a estafeta. Neste caso, no entanto, não poderão realizar mais de duas provas por jornada.
10. Os atletas Iniciados não poderão competir nas provas de Juvenis.
11. Na final do Olímpico Jovem os atletas Iniciados que participam nos 1.000 metros não podem participar nos 1.500m Obstáculos.
12. 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.
13. Ainda de acordo com o RGC, se um atleta estiver 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.
14. Se um atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300 metros em que o atleta participe, se for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
15. 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 100m / 110m, 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.
16. No caso de participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou barreiras, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 800 metros em que participe, se o atleta tiver sido apurado para a final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
17. As Corridas de Velocidade e Barreiras do Grupo B, disputam-se em série única.
18. As Corridas de Velocidade e Barreiras do Grupo A, disputam-se em duas séries, elaboradas a partir das marcas de inscrição dos atletas (confirmadas!).
19. As Provas de Marcha, Corridas de Obstáculos, 1.000 metros e 3.000 metros serão disputadas em prova única, com os atletas dos Grupos A e B.
20. Os Concursos serão disputados em separado, de acordo com os Grupos.
21. Os atletas de Macau integram-se na competição do Grupo A.

CLASSIFICAÇÕES

22. Haverá Classificação Individual em cada prova e em cada Grupo.
23. Haverá Classificação colectiva em cada um dos Grupos.
24. Em todas as corridas do Grupo A disputadas por séries (80m, 100m, Barreiras, etc.) as classificações individuais serão elaboradas em função dos tempos obtidos
25. A atribuição de medalhas aos 3 melhores atletas do Olímpico Jovem, em cada prova, faz-se de acordo com as marcas obtidas na competição independentemente dos atletas serem de selecções do Grupo A, do Grupo B ou de outros participantes admitidos à competição, (exemplo: Representação de Macau).

SALTOS VERTICAIS

26. Nos Iniciados - Grupo A, no 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.
27. Nos Iniciados - Grupo B, no Salto em Altura a fasquia sobe de 5 em 5 cm até se encontrarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.
28. No Salto com Vara dos Juvenis (Grupo A) Masculinos e Femininos a fasquia sobe de 10 em 10 cm até se encontrarem 5 atletas em prova. A partir daí subirá de 5 em 5 cm.

INSCRIÇÕES

29. As inscrições para a Final Nacional deverão dar entrada na Federação Portuguesa de Atletismo até 9 dias antes do primeiro dia de competição (27 de Maio).
30. As inscrições deverão ser feitas por categoria e sexo, devendo nelas constar os seguintes elementos: Nome do atleta, Ano de nascimento, Provas em que concorrem e no caso das corridas até 800m, inclusive, também a Melhor marca do atleta em cada uma das corridas em que participa.
31. Alterações às inscrições, quando existirem, deverão ser comunicadas imediatamente à FPA.
32. As horas de apresentação na Câmara de Chamada e entrada na pista deverão ser respeitadas. As mesmas serão publicadas oportunamente.

MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO

INICIADOS			JUVENIS		
MASC	PROVAS	FEM	MASC	PROVAS	FEM
10,70	80 m	11,55	12,05	100m	13,50
3.07.00	1.000 m	3.34,00	39,04	300 m	46,04
5.30,00	1.500 m Obstác	6.30,00	2.11,00	800 m	2.40,00
sm	4 x 80 m	sm	10.08,60	3.000 m	12.50,00
-	80 m Barreiras	14,45	Sm	4 x 100 m	sm
17,30	100m Barreiras	-	7.10,00	2.000m Obstác	8.40,00
4,95m	Comprimento	4,07m	32.20,00	5.000 m Marcha	35.10,00
1,48m	Altura	1,33m	-	100m Barreiras	18,80
8,95m	Peso	8,00m	17,87	110 m Barreiras	-
29,00m	Dardo	20,00m	5,50m	Comprimento	4,40m

2,35m	Vara	1,90m
10,25m	Peso	8,25m
35,00m	Dardo	20,00m
25,00m	Disco	18,50m

PROGRAMA / HORÁRIO

1ª Jornada – 04 Junho			
HORA	PROVAS	ESCALÃO	GRUPO
15:00	110 m Barreiras	Juvenil M	B
15:00	Altura c)	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	Disco / 1,5 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 d)	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	Disco / 1 Kg	Juvenil F	A
17:30	1.500 m Obstáculos	Iniciado F	A e B
17:20	Altura e)	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	Dardo / 600 g	Iniciado M	A
18:00	Peso / 3 Kg	Iniciado F	A
18:10	2.000 m Obstáculos	Juvenil M	A e B
18:10	Altura f)	Iniciado M	A
18:25	5.000 m Marcha a)	Juvenil F	A e B
18:25	5.000 m Marcha b)	Juvenil 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

MARCHA a) Pistas 5 a 8
 ALTURA c) 1,28 - 1,33 ... (ver pontos 27)
 e) 143 - 1,48 ... (ver pontos 27)
 VARA g) 1,90 – 2,00 ... (ver ponto 28)

2ª Jornada – 05 Junho			
HORA	PROVAS	ESCALÃO	GRUPO
09:30	100 m Barreiras	Iniciado M	B
09:30	Vara g)	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 / 600 g	Juvenil 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
10:55	100 metros	Juvenil M	A
11:05	3.000 metros	Juvenil F	A e B
11:05	Vara h)	Juvenil M	A
11:05	Peso / 3 Kg	Juvenil F	B
11:05	Comprimento (caixa 1)	Iniciado M	B
11:05	Comprimento (caixa 2)	Iniciado M	A
11:15	Dardo / 700 g	Juvenil 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	Dardo / 500 g	Iniciado F	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 mteros	Juvenil F	B
12:45	4 x 100 mteros	Juvenil F	A
12:55	4 x 100 mteros	Juvenil M	B
13:05	4 x 100 mteros	Juvenil M	A

b) Pistas 1 a 4
 d) 1,28 - 1,33 ... (ver pontos 26)
 f) 1,43 – 1,48 ... (ver pontos 26)
 h) 2,35 – 2,45 ... (ver ponto 28)