



1<sup>a</sup> NOITE QUENTE

**24 de maio de 2017 – Quarta-feira**  
**Estádio Municipal da Póvoa de Varzim**

**PROGRAMA – HORÁRIO**

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
<b>20h00</b>	110 m Barr.	Jun-Sen	Mas	Séries – 1,067m
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Mas	Tábua 11 metros
	Altura	Juv-Jun-Sen	Fem	a)
	Dardo	Juv-Jun-Sen	Mas	700g/800g
	Vara	Ini-Juv-Jun-Sen	Fem	b)
<b>20h10</b>	100m bar	Juv-Jun-Sen	Fem	Series – 0,84
<b>20h20</b>	100m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
<b>20h40</b>	100m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
<b>21h00</b>	1500m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Fem	Tábua 9 metros
	Dardo	Juv-Jun-Sen	Fem	500g/600g
	Vara	Ini-Juv-Jun-Sen	Mas	b)
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	Mas	Tábua 3 metros
<b>21h20</b>	1500m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
<b>21h40</b>	400 m bar	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries - (10b) – 0,84 cm – 45-35-40
<b>22h00</b>	400 m bar	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries - (10b) – 0,84 cm – 45-35-40

a) **Salto em Altura (Fem):** A fasquia inicia a 1,30 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

b) **Vara** - A altura da fasquia inicia a 1,90 m e sobe de 10 em 10 cm até ficarem 3 atletas. A partir daí subirá de 5 em 5 cm.



1ª NOITE QUENTE

**24 de maio de 2017 – Quarta-feira**  
**Estádio Municipal da Póvoa de Varzim**

**Regulamento:**

1. Nas Noites Quentes só poderão participar, exclusivamente, atletas Federados, dos escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores**, de acordo com o estabelecido em cada prova do programa.
2. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
3. Nas provas de corridas, as **melhores marcas** a indicar nas inscrições deverão ter sido realizadas desde Janeiro de 2015.
4. A verificar-se a indicação de **melhores marcas pessoais falseadas**, nas provas de corridas, os atletas **serão desclassificados e poderão ser suspensos** de participar noutras competições da A.A. Porto.
5. A prova de Salto com Vara será aberta ao escalão de Iniciados.
6. Serão organizadas series para os escalões de juvenis, de modo a respeitar o Regulamento Geral de Competições, nomeadamente a orientação da FPA saída em 2014, que não permite que os atletas de uma associação vão competir em provas de outras associações em provas de seniores.
7. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
8. **Inscrições: 30 minutos** antes do início de cada prova.