



1ª NOITE QUENTE

30 de maio de 2018 – Quarta-feira

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho

PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	110 m Barr.	Jun-Sen	Mas	Séries – 1,067m
20h10	110 m Barr	Juv-Jun	Mas	Séries – 1.00m
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Mas	Tábua 11 metros
	Altura	Juv-Jun-Sen	Fem	a)
	Dardo	Juv-Jun-Sen	Mas	700g/800g
	Vara	Juv-Jun-Sen	Fem	b)
20h20	100m bar	Juv-Jun-Sen	Fem	Series – 0,84
20h30	100m bar	Juvenis	Fem	Series – 0,76
20h40	100m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h00	100m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h20	200m Cadeira Rodas			
21h25	3000m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Fem	Tábua 9 metros
	Dardo	Juv-Jun-Sen	Fem	500g/600g
	Vara	Juv-Jun-Sen	Mas	b)
21h45	3000m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
22h10	400 m Bar	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries - (10b) – 0,76 cm – 45-35-40
22h20	400 m Bar	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries - (10b) – 0,91 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 (Mas) - A altura da fasquia inicia a 2.00 m e sobe de 10 em 10 cm até ficarem 3 atletas. A partir daí subirá de 5 em 5 cm.



1ª NOITE QUENTE

30 de maio de 2018 – Quarta-feira

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho

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 2016.
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. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
6. **Inscrições**
 - i) Obrigatórias na plataforma de inscrições **www.aaporto.pt** , até às **23h59 do dia 29 maio**.
 - ii) As **inscrições** realizadas em **www.aaporto.pt** devem ser **confirmadas** no secretariado, com **30 minutos de antecedência da prova**.
 - iii) As inscrições de outros pedidos de participação e outras Associações devem ser enviadas até dia 29 maio para o email **dtr.aaporto@gmail.com**