



1ª NOITE QUENTE
5 de junho de 2019 – Quarta-feira
Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho

PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	400 m Barr.	Juvenis	Mas	Séries – 0,84m
20h10	110 m Barr.	Jun-Sen	Mas	Séries – 1,067m
	Disco	Juv-Jun-Sen	Fem	1kg
	Vara	Juv-Jun-Sen	Fem	a)
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	Mas	
20h15	110 m Barr	Juv-Jun	Mas	Séries – 1.00m
20h20	100m bar	Juv-Jun-Sen	Fem	Series – 0,84
20h25	100m bar	Juvenis	Fem	Series – 0,76
20h35	100m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
20h50	100m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h05	1500m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
	Vara	Juv-Jun-Sen	Masc	a)
	Disco	Juv-Jun-Sen	Mas	1.5kg/1.75kg/2kg
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	Fem	
21h20	1500m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h40	400 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h50	400 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
22h00	10000m	Jun-Sen	Fem	

a) Vara (Mas/Fem) - 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
5 de junho de 2019 – 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 2017.
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 ao dia **2 junho**.
 - 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 2 junho para o email **geral.aaporto@gmail.com**