



1ª NOITE QUENTE
2 de junho de 2021 – Quarta-feira
Complexo Desportivo de Lousada

PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	110 m Barr.	Jun-Sen	Mas	Séries – 1,067m
	Disco	Juv-Jun-Sen	Fem	1kg
	Vara	Juv-Jun-Sen	Fem	a)
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Mas	Tábua 11m
20h10	110 m Barr	Juv-Jun	Mas	Séries – 1.00m
20h20	100m Barr	Juv-Jun-Sen	Fem	Series – 0,84
20h30	100m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
20h50	100m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h10	1500m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
	Disco	Juv-Jun-Sen	Mas	1.5kg/1.75kg/2kg
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Fem	Tábua 9m
	Altura	Juv-Jun-Sen	Mas	b)
21h40	400 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
22h00	400 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
22h15	1500m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries

a) Vara (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.

b) A altura da fasquia inicia a 1,60 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.



NOITE QUENTE

2 de junho de 2021 – Quarta-feira
Complexo Desportivo de Lousada

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 1 de Janeiro de 2019. Devendo registar na inscrição a sua marca, no caso de não constar da plataforma devem colocar em “Notas” a data e o local de obtenção ou enviar o comprovativo.
4. No concurso de L. Dardo/L.Disco serão apurados para os 3 ensaios finais as 8 melhores marcas independente do escalão.
5. Os atletas deverão utilizar os Dorsais Anuais das suas Associações.
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
7. Na entrada para o recinto desportivo devem assinar ou entregar o termo de responsabilidade, sendo obrigatório a entrega deste documento em prejuízo da não participação na competição.
8. **Inscrições até 30 de maio**
 - i) Obrigatórias na plataforma de inscrições www.fpacompeticoes.pt, até ao domingo anterior á competição.
 - ii) As **inscrições** realizadas em <http://www.fpacompeticoes.pt> devem ser **confirmadas** na mesma plataforma até **45 minutos de antecedência da prova**.