



## 1ª NOITE QUENTE

1 de junho de 2022 – Quarta-feira

*Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho*

### PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
<b>20h00</b>	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries – 0,76m
	Disco	Juv-Jun-Sen	Fem	1kg
	Vara	Juv-Jun-Sen	Mas	a)
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Fem	Tábua 9m
<b>20h10</b>	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Mas	Séries – 0.91m
<b>20h20</b>	100m	Juv-Jun-Sen	Fem	Series
<b>20h40</b>	100m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
<b>21h00</b>	800m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
<b>21h15</b>	800m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
<b>21h30</b>	Disco	Juv-Jun-Sen	Mas	1.5kg/1.75kg/2kg
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Mas	Tábua 11m
	200m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
<b>21h50</b>	200m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
<b>22h10</b>	5000m	Jun-Sen	Fem	Séries
<b>22h35</b>	5000m	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.

### **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 2020.
4. No concurso de Lançamento do Disco Masculino terão direito aos 3 ensaios finais as 10 melhores marcas independentemente do escalão.
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 **fpacompeticoes.pt**, até ao dia **29 maio**.
  - ii) As **inscrições** devem ser confirmadas na mesma plataforma até **45 minutos de antecedência da prova**.