



## 2ª NOITE QUENTE

15 de junho de 2022 – Quarta-feira

*Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho*

### PROGRAMA – HORÁRIO

| HORA  | PROVA       | ESCALÃO            | SEXO       | OBSERV.                  |
|-------|-------------|--------------------|------------|--------------------------|
| 20h00 | 100 m Bar   | Inic. / Juvenis    | Fem        | Séries – 0,76m           |
|       | Dardo       | Juv-Jun-Sen        | Fem        | 500g/600g                |
|       | <b>Vara</b> | <b>Juv-Jun-Sen</b> | <b>Fem</b> | <b>a) ( Cancelada )*</b> |
|       | Altura      | Juv-Jun-Sen        | Mas        | Início a 1.45 – 5 em 5   |
| 20h10 | 100 m Barr. | Juv/Jun/Sen        | Fem        | Séries – 0,84m           |
| 20h25 | 110 m Barr. | Inic. / Juvenis    | Mas        | Séries - 0,91m           |
| 20h40 | 110 m Barr. | Juv-Jun            | Mas        | Séries – 1.00m           |
| 20h45 | 110 m Barr. | Jun/Sen            | Mas        | Séries – 1.067m          |
| 20h50 | 100m        | Juv-Jun-Sen        | Fem        | Series                   |
| 21h10 | 100m        | Juv-Jun-Sen        | Mas        | Séries                   |
|       | Comprimento | Juv-Jun-Sen        | Mas        |                          |
| 21h30 | 400m        | Juv-Jun-Sen        | Fem        | Séries                   |
|       | Dardo       | Juv-Jun-Sen        | Mas        | 700g/800g                |
|       | Altura      | Juv-Jun-Sen        | Fem        | Início a 1.35 – 5 em 5   |
| 21h45 | 400m        | Juv-Jun-Sen        | Mas        | Séries                   |
| 22h00 | 1500m       | Juv-Jun-Sen        | Fem        | 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.

**\* A prova de salto com vara foi cancelada devido a problemas técnicos no poste de suporte da fasquia.**

### **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 restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
5. **Inscrições**
  - i) Obrigatórias na plataforma de inscrições **fpacompeticoes.pt**, até ao dia **12 junho**.
  - ii) As **inscrições** devem ser confirmadas na mesma plataforma até **45 minutos de antecedência da prova**.