



1ª NOITE QUENTE

24 de maio de 2023 – Quarta-feira

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho

PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	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
20h10	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Mas	Séries – 0.91m
20h20	100m	Juv-Jun-Sen	Fem	Series
20h40	100m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h00	2000m Obst.	Juvenis	Fem	Séries
21h15	2000m Obst.	Juvenis	Mas	Séries
21h30	Disco	Juv-Jun-Sen	Mas	1.5kg/1.75kg/2kg
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Mas	Tábua 11m
	200m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h50	200m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
22h10	1500m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
22h35	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.

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 2021.
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 **21 maio**.
 - ii) As **inscrições** devem ser confirmadas na mesma plataforma até **45 minutos de antecedência da prova**.