



2ª NOITE QUENTE

7 de junho de 2023 – Quarta-feira

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho

PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	100 m Barr	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries – 0,84m
	Dardo	Juv-Jun-Sen	Fem	500g/600g
	Vara	Juv-Jun-Sen	Fem	a)
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	Mas	
20h10	110 m Barr.	Juv/Jun	Mas	Séries – 1.00m
20h20	110 m Barr.	Jun/Sen	Mas	Séries – 1,067m
20h25	100m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
20h45	100m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h05	400m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h20	400m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h30	Dardo	Juv-Jun-Sen	Mas	700g/800g
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h35	800m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h45	800m	Juv-Jun-Sen	Mas	
22h00	5000m	Jun-Sen	Fem	Séries
22h30	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 2021.
4. No concurso de Lançamento do Dardo 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 **4 junho**.
 - ii) As **inscrições** devem ser confirmadas na mesma plataforma até **45 minutos de antecedência da prova**.