



1ª NOITE QUENTE

22 de maio de 2023 – Quarta-feira

Complexo Desportivo de Lousada

PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	400 m Barr.	S18/S20/Sen	Fem	Séries – 0,76m
	Vara	S18/S20/Sen	Fem	a)
	Triplo	S18/S20/Sen	Fem	Tábua 9m
20h05	400 m Barr.	S18	Mas	Séries – 0,84m
20h10	400 m Barr.	S20/Sen	Mas	Séries – 0.91m
20h20	100m	S18/S20/Sen	Fem	Series
20h40	100m	S18/S20/Sen	Mas	Séries
21h00	1500m	S18/S20/Sen	Fem	Séries
21h20	1500m	S18/S20/Sen	Mas	Séries
21h30	Altura	S18/S20/Sen	Mas	b)
	Triplo	S18/S20/Sen	Mas	Tábua 11m
21h40	200m	S18/S20/Sen	Fem	Séries
22h00	200m	S18/S20/Sen	Mas	Séries
22h20	5000m	S20/Sen	Fem	

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) Altura (Mas) – Início do concurso a 1.45m.

Regulamento:

1. Nas Noites Quentes só poderão participar, exclusivamente, atletas Federados, dos escalões de **Sub18, Sub20 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 2023.
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 **www.aaporto.net**, até ao dia **20 maio**.
 - ii) As **inscrições** devem ser confirmadas na mesma plataforma até **45 minutos de antecedência da prova**.