



## II NOITE QUENTE

5 de junho de 2024 – Quarta-feira

*Complexo Desportivo de Lousada*

### PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
<b>20h00</b>	110 m Barr.	Sub20-Sen	Mas	Séries – 1,067m
	Disco	Sub18/Sub20/Sen	Mas	1.5kg/1.75Kg/2Kg
	Vara	Sub18/Sub20/Sen	Mas	a)
	Triplo	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Tábua 9m
<b>20h05</b>	110 m Barr	Sub18/Sub20	Mas	Séries – 1.00m
<b>20h10</b>	100m Bar	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Series – 0,84
<b>20h30</b>	100m	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Series
<b>20h50</b>	100m	Sub18/Sub20/Sen	Mas	Séries
<b>21h10</b>	400m	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Séries
<b>21h25</b>	400m	Sub18/Sub20/Sen	Mas	Séries
<b>21h40</b>	Disco	Sub18/Sub20/Sen	Fem	1Kg
	Triplo	Sub18/Sub20/Sen	Mas	Tábua 11m
	Altura	Sub18/Sub20/Sen	Fem	b)
	100m	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Final
<b>21h45</b>	100m	Sub18/Sub20/Sen	Mas	Final
<b>21h50</b>	800m	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Séries
<b>22h00</b>	800m	Sub18/Sub20/Sen	Mas	Séries
<b>22h15</b>	3000m	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Séries
<b>22h35</b>	3000m Obst.	Sub20/Sen	Mas	Séries

**a) Vara (Mas)** - 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 da fasquia** inicia a 1,30 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm

### **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 concurso de Lançamento do Disco 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 **www.aaporto.net**, até ao dia **2 maio**.
  - ii) As **inscrições** devem ser confirmadas na mesma plataforma até **45 minutos de antecedência da prova**.