



## III NOITE QUENTE

12 de junho de 2024 – Quarta-feira

**Complexo Desportivo da Bateria – Leça da Palmeira  
Matosinhos**

### PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	400 m Barr.	S18/S20/Sen	Fem	Séries – 0,76m
	Altura	S18/S20/Sen	Fem	a)
	Comprimento	S18/S20/Sen	Mas	
	L. Peso 4Kg	S18/S20/Sen	Fem	
20h05	400 m Barr.	S18	Mas	Séries – 0,84m
20h10	400 m Barr.	S20/Sen	Mas	Séries – 0.91m
20h20	1500m	S14/S16	Fem	Séries
20h30	1500m	S14/S16	Mas	Séries
20h40	1500m	S18/S20/Sen	Fem	Séries
20h55	1500m	S18/S20/Sen	Mas	Séries
21h15	200m	S18/S20/Sen	Fem	Séries
21h30	Altura	S18/S20/Sen	Mas	b)
	Comprimento	S18/S20/Sen	Fem	
	L. Peso 7.26kg	S20/Sen	Mas	
21h35	200m	S18/S20/Sen	Mas	Séries
21h55	2000m Obst.	S18	Fem	Séries
22h05	2000m Obst.	S18	Mas	Séries
22h15	3000m Obst.	S20/Sen	Fem	Séries
22h30	3000m	S18/S20/Sen	Mas	Séries

**a) Altura (Fem)** - Inicia a 1.30 m e sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

**b) Altura (Mas)** - Inicia a 1.45 m e sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

### **Regulamento:**

1. Nas Noites Quentes só poderão participar, exclusivamente, atletas Federados, dos escalões de **Sub14, Sub16, 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 **10 junho**.
  - ii) As **inscrições** devem ser confirmadas na mesma plataforma até **45 minutos de antecedência da prova**.