



## 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**.