



III NOITE QUENTE

09 de julho de 2025 – Quarta-feira

Estádio Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

PROGRAMA-HORÁRIO:

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	100 m	S18/S20/Sen	Fem	
	Altura	S18/S20/Sen	Mas	a)
	Comprimento	S18/S20/Sen	Fem	Tábua: 3 m
	Disco	S18/S20/Sen	Mas	1.5Kg / 1.75kg / 2kg
20h20	100 m	S18/S20/Sen	Mas	
20h40	3000 m Obst.	S20/Sen	Fem	
21h00	3000 m Obst.	S20/Sen	Mas	
21h15	1500 m	S18/S20/Sen	Fem	
21h30	800 m	S18/S20/Sen	Mas	
	Altura	S18/S20/Sen	Fem	b)
	Comprimento	S18/S20/Sen	Mas	Tábua: 3 m
	Disco	S18/S20/Sen	Fem	1 kg
21h45	200 m	S18/S20/Sen	Fem	
22h00	200 m	S18/S20/Sen	Mas	
22h15	5000 m	S20/Sen	Fem	
22h45	5000 m	S20/Sen	Mas	

a) **Altura (Mas)** – A altura da fasquia inicia a 1,50 m e sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas.
A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

b) **Altura (Fem)** - A altura da fasquia inicia a 1,35 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 **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. Para as provas de corridas, as **melhores marcas** a indicar nas inscrições deverão ter sido realizadas desde Janeiro de 2024.
4. Todas as corridas são disputadas por séries, sendo as primeiras séries a realizar as que contêm os atletas com as melhores marcas de inscrição.
5. No concurso de Lançamento do Disco terão direito aos 3 ensaios finais as 10 melhores marcas independentemente do escalão.
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulam. Geral de Competições da Federação Port. de Atletismo.
7. **Inscrições**
 - i) Obrigatórias na plataforma de inscrições **www.aaporto.net**, até ao dia **07 julho**.
 - ii) As **participações** devem ser confirmadas, na mesma plataforma, até **45 minutos de antecedência relativamente à hora marcada para cada prova no programa-horário**.