

**1ª NOITE QUENTE**  
**15 de Maio de 2013 - Quarta**  
*Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia*

***Regulamento:***

1. Nas Noites Quentes só poderão participar, exclusivamente, atletas Federados ou Inatel, dos escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores**, de acordo com o estabelecido em cada prova do programa.
2. Nas provas de corridas, as **melhores marcas** a indicar nas inscrições deverão ter sido realizadas desde Janeiro de 2012.
3. A verificar-se a indicação de **melhores marcas pessoais falseadas**, nas provas de corridas, os atletas **serão desclassificados e poderão ser suspensos** de participar noutras competições da A.A. Porto.
4. **Na prova de 4x300m, apenas poderão participar as equipas inscritas na altura do Torneio Regional de Estafetas**
5. **A prova de 4x100m será aberta a todos e nela deverá vir a participar uma equipa da A.A.Porto, para preparar o Olímpico Jovem.**
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
7. **Inscrições: Até ao dia 13 de Maio através de email para a AAP, com a indicação do nome do atleta, clube que representa, prova, ano de nascimento e a melhor marca. ([dtr.aaporto@gmail.com](mailto:dtr.aaporto@gmail.com))**
8. Confirmação das inscrições: No dia das provas a participação de cada atleta deverá ser confirmada até 30 minutos antes de cada prova, sob pena de o atleta poder ser **suspenso** de participar noutras competições da A.A. Porto.
9. As séries das corridas serão organizadas de forma a que os primeiros atletas a participar sejam os que se apresentem com as melhores marcas (1ª série), minimizando, para estes, o atraso que possa ocorrer. Os atletas com piores marcas deverão participar nas últimas séries, sendo os tempos de inscrição ordenados por ordem decrescente (1ª série, 2ª série, etc.)
10. O Programa - Horário poderá ser ajustado mediante o número de inscrições, de modo a evitar atrasos. Aconselha-se, por isso, a chegada dos clubes 30 minutos antes do início do torneio, de forma a tomarem conhecimento desse reajustamento, no caso dele ocorrer. A organização procurará divulgar o Programa-Horário definitivo, nesse momento, e também durante o dia do torneio, através da internet. No caso das provas virem a ser disputadas por varias séries, procurar-se-á anunciar também o horário de cada série.

## PROGRAMA – HORÁRIO \*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	<b>110 m Barr.</b>	Jun-Sen	Mas	Séries - 1,067m
	<b>Vara</b>	Juv-Jun-Sen	Mas	a)
	<b>Altura</b>	Juv-Jun-Sen	Fem	c)
	<b>Dardo</b>	Juv-Jun-Sen	Fem	600 g
20h10	<b>100 m Barr.</b>	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries – 0,84m
20h25	<b>100 m</b>	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
20h35	<b>100 m</b>	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
20h45	<b>3000 m</b>	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h00	<b>5000 m</b>	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h20	<b>4x300m</b>	Ini-Juv	Fem	Torn. Reg. Estafetas
	<b>Vara</b>	Juv-Jun-Sen	Fem	b)
	<b>Altura</b>	Juv-Jun-Sen	Mas	d)
	<b>Dardo</b>	Juv-Jun-Sen	Mas	800 g
21h30	<b>400 m</b>	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h40	<b>400 m</b>	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h50	<b>4x100m</b>	Juv-Jun-Sen	Fem	Obs. Olimp. Jovem
22h00	<b>4x100m</b>	Juv-Jun-Sen	Mas	Obs. Olimp. Jovem
22h10	<b>1500 m</b>	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
22h20	<b>1500 m</b>	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries

\* O Programa-Horário poderá sofrer ajustamentos, de acordo com o número de inscrições. A organização procurará informar os delegados, 30 minutos antes do início do programa.

- a) **Vara (Mas)** - 2,40 - 2,60 - 2,80 - 2,95 - 3,10 - 3,25 - 3,40 - 3,55 - 3,65 - 3,70 - .....
- b) **Vara (Fem)** - 2,00 - 2,20 - 2,35 - 2,50 - 2,60 - 2,70 - 2,80 - 2,90 - 2,95 - 3,00 - .....
- c) **Salto em Altura (Fem):** A fasquia inicia a 1,30 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.
- d) **Salto em Altura (Mas):** A fasquia inicia a 1,50 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.