



2ª NOITE QUENTE
12 de Junho de 2013 - Quarta
Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

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. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
5. **Inscrições: Até ao dia 11 de Junho Obrigatoriamente 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)**
6. **NO DIA DA PROVA, NÃO SERÃO ACEITES INSCRIÇÕES DE ÚLTIMA HORA**
7. Confirmação das inscrições: No dia das provas a participação de cada atleta deverá ser **imperativamente confirmada até 30 minutos antes de cada prova**, sob pena de o atleta poder ser **suspenso** de participar noutras competições da A.A. Porto.
8. 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.)
9. 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.



2ª NOITE QUENTE
12 de Junho de 2013 - Quarta
Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

PROGRAMA – HORÁRIO *

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	400 m Barr.	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries - 0,76m
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	Mas	
	Altura	Juv-Jun-Sen	Fem	a)
	Disco	Juv-Jun-Sen	Fem	1 Kg
20h15	400 m Barr.	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries – 0,91m
20h30	100 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
20h45	100 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h05	3000 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
	Disco	Juv-Jun-Sen	Mas	2 Kg
	Altura	Juv-Jun-Sen	Mas	b)
21h20	5000 m	Jun-Sen	Fem	Séries
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	Fem	
21h40	800 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h55	800 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
22h15	200 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
22h30	200 m	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) **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.
- b) **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.