



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

3ª NOITE QUENTE

26 de Junho de 2013 - Quarta

Pista do 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. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
5. **Inscrições: Até ao dia 25 de Junho. Obrigatoriamente através de email para a AAP, com a indicação do nome do atleta, clube que representa, Dorsal Anual se for da A.A.Porto, 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.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

3ª NOITE QUENTE

26 de Junho de 2013 - Quarta

Pista do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia

PROGRAMA – HORÁRIO *

| HORA | PROVA | ESCALÃO | SEXO | OBSERV. |
|-------|-------------|-------------|------|-----------------|
| 20h00 | 100 m Barr. | Juv-Jun-Sen | Fem | Séries – 0,84m |
| | Comprimento | Juv-Jun-Sen | Mas | Tábua – 2m |
| 20h10 | 110 m Barr. | Juv-Jun-Sen | Mas | Séries – 1,067m |
| | Disco | Juv-Jun-Sen | Fem | 1 kg |
| 20h25 | 100 m | Juv-Jun-Sen | Fem | Séries |
| 20h40 | 100 m | Juv-Jun-Sen | Mas | Séries |
| | Altura | Juv-Jun-Sen | Fem | a) |
| 21h00 | 800 m | Juv-Jun-Sen | Mas | Séries |
| 21h15 | 3000 m Obst | Jun-Sen | Mas | Séries – 0,91m |
| | Disco | Juv-Jun-Sen | Mas | 2 kg |
| 21h30 | Comprimento | Juv-Jun-Sen | Fem | Tábua – 2m |
| 21h35 | 5000 m | Jun-Sen | Fem | Séries |
| 22h00 | 1500 m | Juv-Jun-Sen | Fem | Séries |
| 22h15 | Altura | Juv-Jun-Sen | Mas | b) |
| 22h20 | 1500 m | Juv-Jun-Sen | Mas | Séries |
| 22h40 | 400 m | Juv-Jun-Sen | Fem | Séries |
| 22h55 | 400 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 1,40 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 1,60 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.