



1ª NOITE QUENTE

14 de maio de 2014 - Quarta

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia

PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	110 m Barr.	Jun-Sen	Mas	Séries - 1,067m
	Altura	Juv-Jun-Sen	Fem	a)
	Dardo	Juv-Jun-Sen	Fem	600 g
20h10	100 m Barr.	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries – 0,84m
20h20	100 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
20h35	100 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h00	3000 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h20	5000 m	Jun-Sen	Mas	Séries
	Altura	Juv-Jun-Sen	Mas	b)
	Dardo	Juv-Jun-Sen	Mas	800 g
21h50	400 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
22h00	400 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
22h15	1500 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
22h30	1500 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries

- 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.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO
PORTO

1ª NOITE QUENTE

14 de maio de 2014 - 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. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
5. Inscrições **até 30 minutos** antes de cada prova.