



2ª NOITE QUENTE

11 de junho de 2014 – Quarta-feira
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
	Vara	Ini-Juv-Jun-Sen	Mas	c)
20h15	400 m Barr.	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries – 0,91m
20h30	3000 m/Obst. – 0,91 m	Jun-Sen	Mas	Séries
	Disco	Juv-Jun-Sen	Mas	2 Kg
	Altura	Juv-Jun-Sen	Mas	b)
	Vara	Ini-Juv-Jun-Sen	Mas	d)
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	Fem	
20h50	5000 m	Jun-Sen	Fem	Séries
21h20	800 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h35	800 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h50	200 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
22h15	200 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.

c) **Vara (Mas): modo de progressão da fasquia:** o concurso inicia-se a 2,00 m, sobe de 20 em 20 cm até 3,40 m e, depois, de 10 em 10 cm.

d) **Vara (Fem): modo de progressão da fasquia:** o concurso inicia-se a 2,00 m e sobe de 10 em 10 cm.



2ª NOITE QUENTE

11 de junho de 2014 – Quarta-feira
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. Excepcionalmente, nesta noite quente, na prova de salto com vara, a prova é aberta aos iniciados, devido à dificuldade que tem existido em proporcionarmos competições desta disciplina.
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. Serão organizadas series só para os escalões de juvenis, de modo a respeitar o Regulamento Geral de Competições, nomeadamente a orientação da FPA saída em 2014, que não permite que os atletas de uma associação vão competir em provas de outras associações em provas de seniores.
5. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
6. 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.