



## 3ª NOITE QUENTE

9 de julho de 2014 – Quarta-feira

*Estádio Municipal da Póvoa de Varzim*

### PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	50m	Benj. B	Fem	Séries
	<b>Triplo Salto</b>	Juv-Jun-Sen	Mas	Tábua 11m ou 13m (caixa 1)
	<b>Dardo</b>	Juv-Jun-Sen	Fem	600g
	<b>Vara</b>	Ini-Juv-Jun-Sen	Mas	a)
	<b>Comprimento</b>	Benj.B	Fem	3 ensaios (caixa 2)
20h10	50m	Benj. B	Mas	Séries
20h20	100 m Bar	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries – 0,84m
20h30	110 m Bar	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries – 1,06m
	<b>Comprimento</b>	Benj.B	Mas	3 ensaios (caixa 2)
	<b>100m (T52)</b>	Adaptado	Mas	Cadeira de rodas
20h40	5000 MX	Ini-Juv-Jun-Sen	Fem	Pistas 1 a 4
	5000 MX	Ini-Juv-Jun-Sen	Mas	Pistas 5 a 8
21h00	<b>Dardo</b>	Juv-Jun-Sen	Mas	800g
	<b>Vara</b>	Ini-Juv-Jun-Sen	Fem	b)
	<b>Triplo Salto</b>	Juv-Jun-Sen	Fem	Tábua 9m (caixa1)
	<b>Peso - 4kg</b>	Juv-Jun-Sen	Fem	
21h15	4X60M	Benj. B	Fem	Series
21h25	4X60M	Benj. B	Mas	Series
21h35	1500 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h45	1500 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
22h00	400 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
22h10	400 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries

a) **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.

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