



## 3ª NOITE QUENTE

28 de junho de 2017 – Quarta-feira

Estádio Dr. José Vieira de Carvalho – Maia

### PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	200m	Juv-Jun-Sen	Fem	Series
	Altura	Juv-Jun-Sen	Fem	a)
	Dardo	Juv-Jun-Sen + Vet	Fem	Vet – 600g
20h20	200m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
20h45	3000m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h10	3000m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Mas	Tábua 11m
	Dardo	Juv-Jun-Sen + Vet	Mas	Vet – 800g/700g
21h30	400m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h40	400m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries

a) **Salto em Altura (Fem):** A fasquia inicia a 1,35 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

### 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. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
3. Nas provas de corridas, as **melhores marcas** a indicar nas inscrições deverão ter sido realizadas desde Janeiro de 2015.
4. 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.
5. Serão organizadas series 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.
6. A prova de **Dardo Veteranos** faz parte do programa de provas do **Campeonato Regional de Veteranos** a disputar nos dias 1 e 2 de julho, na Póvoa de Varzim. As medalhas serão entregues no fim de semana da competição.
7. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
8. **Inscrições obrigatórias** em <https://app.weventual.com/detalheEvento.action?iDEvento=4331>
9. **Após as 23:59 horas do dia 26 de Junho de 2017, não se aceitam mais inscrições.**
10. **Os atletas são obrigados a confirmar a sua participação até 30 minutos antes da prova.**