



**2ª NOITE QUENTE**  
**3 de julho de 2019 – Quarta-feira**  
**Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho**

**PROGRAMA – HORÁRIO**

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
<b>20h00</b>	110 Barr	Ini/Juv	Mas	Séries - <b>(17,30s)</b>
	Triplo	Jun-Sen	Fem	Tábua 9m
	Triplo	Ini/Juv	Fem	Tábua 9m
	Dardo	Jun/Sen	Mas	Prova Extra - (40m)
	Vara	Juv-Jun-Sen	Mas	a)
	Disco	Juv/jun/Sen	Fem	1kg
<b>20h05</b>	100m Barr	Ini/Juv	Fem	Séries - <b>(17,80s)</b>
<b>20h10</b>	300m Barr	Ini/Juv	Fem	Séries – <b>(55,50s)</b>
<b>20h20</b>	300m Barr	Ini/Juv	Mas	Séries – <b>(47,50s)</b>
<b>20h30</b>	100m	Ini/Juv	Fem	Séries – <b>(13,80s)</b>
<b>20h40</b>	100m	Ini/Juv	Mas	Séries – <b>(12,20s)</b>
<b>20h50</b>	100m	Jun-Sen-Vet	Fem	Séries
<b>21h05</b>	100m	Jun-Sen-Vet	Mas	Series
<b>21h20</b>	800m	Ini/Juv	Fem	Séries – <b>(2.32.00s)</b>
<b>21h30</b>	800m	Ini/Juv	Masc	Séries – <b>(2.10.00s)</b>
	Disco	Juv/Jun/Sen	Mas	1.5kg/1.75kg/2kg
	Vara	Juv-Jun-Sen	Fem	a)
	Triplo	Ini/Juv	Mas	Tábua 11m
	Triplo	Jun-Sen	Mas	Tábua 11m
<b>21h40</b>	3000 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
<b>22h00</b>	3000 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries

**a) Vara (Mas/Fem)** - A altura da fasquia inicia a 2.00 m e sobe de 10 em 10 cm até ficarem 3 atletas. A partir daí subirá de 5 em 5 cm.



**2ª NOITE QUENTE**  
**3 de julho de 2019 – Quarta-feira**  
**Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho**

**Regulamento:**

1. Nas Noites Quentes só poderão participar, exclusivamente, atletas Federados, dos escalões 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 2017.
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. Nas provas para o escalão de **iniciados/juvenis** a sua participação será condicionada conforme os mínimos de participação expostos.
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
7. **Inscrições**
  - i) Obrigatórias na plataforma de inscrições **www.aaporto.pt** , até ao dia **30 junho**.
  - ii) As **inscrições** realizadas em [www.aaporto.pt](http://www.aaporto.pt) devem ser **confirmadas** no secretariado, com **45 minutos de antecedência da prova**.
  - iii) As inscrições de outros pedidos de participação e outras Associações devem ser enviadas até dia 30 junho para o email [geral.aaporto@gmail.com](mailto:geral.aaporto@gmail.com)