



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

Fundada em 23 de Março de 1926

Medalha de Ouro de Valor Desportivo da C. M. Porto

## 2ª NOITE QUENTE 2011

### 8 de Junho de 2011

Pista do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia

#### **Regulamento:**

- 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.
- Os atletas de outras Associações Regionais poderão participar **após pedido de autorização, via Associação de origem**, ao Departamento Técnico da A. A. Porto.
- Inscrições: Até **30 minutos antes do início de cada prova**, em ficha própria da A.A. Porto.
- Nas provas de corridas, as **melhores marcas** a indicar nas inscrições deverão ter sido realizadas desde Janeiro de 2010.
- A verificar-se a indicação de **melhores marcas pessoais falseadas**, nas provas de corridas, os atletas **serão desclassificados e não serão autorizados** a participar noutras competições da A.A. Porto.
- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

#### **Programa Horário**

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
19h50	100 m Barr	Inic - Juv	Fem	Séries – 0,76 m <b>Só AAP</b>
20h00	100 m Barr	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries - 0,84 m
	Altura	Juv-Jun-Sen	Mas	a)
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Fem	Tábua - 9 m
	Disco	Juv-Jun-Sen	Mas	2 kg
20h10	110 m Barr	Inic - Juv	Mas	Séries – 0,91 m <b>Só AAP</b>
20h15	110 m Barr	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries - 1,06 m
20h25	100 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
20h40	100 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h00	400 m Barr	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries - 0,760 m
	Disco	Juv-Jun-Sen	Fem	1 Kg
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Mas	Tábua - 11 m
	Altura	Juv-Jun-Sen	Fem	b)
21h20	400 m Barr	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries - 0,914 m
21h30	3000 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h45	3000 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
22h00	800 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
22h15	800 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries

a) **Altura (Mas)** - 1,60 - 1,65 - 1,70 - 1,75 - 1,78 - 1,81 - 1,84 - 1,87 - 1,90 - 1,93....+3

b) **Altura (Fem)** - 1,25 - 1,30 - 1,35 - 1,38 - 1,41 - 1,44 - 1,47 - 1,50 - 1,53.....+3