

# 3ª NOITE QUENTE 2011

## 22 de Junho de 2011

Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

### **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.
20h00	200m	Juv-Jun-Sen	<b>Fem</b>	Séries
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	<b>Mas</b>	Tábua - 2 m
	Vara	Juv-Jun-Sen	<b>Fem</b>	a)
	Disco	Juv-Jun-Sen	<b>Mas</b>	2 kg
20h15	200m	Juv-Jun-Sen	<b>Mas</b>	Séries
20h35	3000 m Obst.	Jun-Sen	<b>Fem</b>	Séries
20h50	3000 m Obst.	Jun-Sen	<b>Mas</b>	Séries
21h05	1500 m	Juv-Jun-Sen	<b>Fem</b>	Séries
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	<b>Fem</b>	Tábua: 2 m
	Vara	Juv-Jun-Sen	<b>Mas</b>	b)
	Disco	Juv-Jun-Sen	<b>Fem</b>	1 Kg
21h15	1500 m	Juv-Jun-Sen	<b>Mas</b>	Séries
21h30	400 m	Juv-Jun-Sen	<b>Fem</b>	Séries
21h40	400 m	Juv-Jun-Sen	<b>Mas</b>	Séries
21h55	5000 m	Jun-Sen	<b>Mas</b>	Séries
22h20	3000 m	Juv-Jun-Sen	<b>Fem</b>	Séries

a) Vara (Fem) - 2,00 - 2,20 - 2,30 - 2,40 - 2,50 - 2,60 - 2,70 - 2,80 - 2,90 - 3,00-...+5

b) Vara (Mas) - 2,40 - 2,60 - 2,80 - 2,95 - 3,10 - 3,20 - 3,30 - 3,40 - 3,50 - 3,55 - 3,60..+5