

4ª NOITE QUENTE 2011

6 de Julho de 2011

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

Regulamento:

- Nesta competição só poderão participar, exclusivamente, atletas Federados ou Inatel, dos escalões indicados em cada prova do programa.
- Os atletas de outras Associações Regionais poderão eventualmente 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.

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	80 m	Inf. - Iniciadas	Fem	Séries
20h15	80 m	Inf. - Iniciados	Mas	Séries
20h30	110 m Barreiras	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries - 1,067 m
	Altura	Juv-Jun-Sen	Fem	a)
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Mas	Tábua - 11 m
	Dardo	Juv-Jun-Sen	Mas	800 grs.
20h40	100 m Barreiras	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries - 0,840 m
20h50	100 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h00	100 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h15	150 m	Inf. - Iniciadas	Fem	Séries
	Altura	Juv-Jun-Sen	Mas	b)
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Fem	Tábua - 9 m
	Dardo	Juv-Jun-Sen	Fem	600 grs.
21h25	150 m	Inf. - Iniciados	Mas	Séries
21h35	400 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h45	400 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h55	600 m	Inf. - Iniciadas	Fem	Séries
22h05	600 m	Inf. - Iniciados	Mas	Séries
22h15	800 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
22h25	800 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
22h40	Estafeta Olímpica	Juv-Jun-Sen	Fem	(800/400/200/100)Séries
22h50	Estafeta Olímpica	Juv-Jun-Sen	Mas	(800/400/200/100)Séries

a) Altura (Fem) - 1,25 - 1,30 - 1,35 - 1,40 - 1,45 - 1,48 - 1,51 - 1,54 - 1,57...+3

b) Altura (Mas) - 1,60 - 1,65 - 1,70 - 1,75 - 1,80 - 1,85 - 1,90 - 1,93 - 1,96...+3