



**1ª NOITE QUENTE**  
**2 de junho de 2021 – Quarta-feira**  
**Complexo Desportivo de Lousada**

**PROGRAMA – HORÁRIO**

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
<b>20h00</b>	110 m Barr.	Jun-Sen	Mas	Séries – 1,067m
	Disco	Juv-Jun-Sen	Fem	1kg
	Vara	Juv-Jun-Sen	Fem	a)
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Mas	Tábua 11m
<b>20h10</b>	110 m Barr	Juv-Jun	Mas	Séries – 1.00m
<b>20h20</b>	100m Barr	Juv-Jun-Sen	Fem	Series – 0,84
<b>20h30</b>	100m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
<b>20h50</b>	100m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
<b>21h10</b>	1500m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
	Disco	Juv-Jun-Sen	Mas	1.5kg/1.75kg/2kg
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Fem	Tábua 9m
	Altura	Juv-Jun-Sen	Mas	b)
<b>21h40</b>	400 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
<b>22h00</b>	400 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
<b>22h15</b>	1500m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries

**a) Vara (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.

**b)** A altura da fasquia inicia a 1,60 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.



## **NOITE QUENTE**

**2 de junho de 2021 – Quarta-feira**  
***Complexo Desportivo de Lousada***

### ***Regulamento:***

1. Nas Noites Quentes só poderão participar, exclusivamente, atletas Federados, 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 1 de Janeiro de 2019. Devendo registar na inscrição a sua marca, no caso de não constar da plataforma devem colocar em “Notas” a data e o local de obtenção ou enviar o comprovativo.
4. No concurso de L. Dardo/L.Disco serão apurados para os 3 ensaios finais as 8 melhores marcas independente do escalão.
5. Os atletas deverão utilizar os Dorsais Anuais das suas Associações.
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
7. Na entrada para o recinto desportivo devem assinar ou entregar o termo de responsabilidade, sendo obrigatório a entrega deste documento em prejuízo da não participação na competição.
8. **Inscrições até 30 de maio**
  - i) Obrigatórias na plataforma de inscrições [www.fpacompeticoes.pt](http://www.fpacompeticoes.pt), até ao domingo anterior á competição.
  - ii) As **inscrições** realizadas em <http://www.fpacompeticoes.pt> devem ser **confirmadas** na mesma plataforma até **45 minutos de antecedência da prova**.