



## 2ª NOITE QUENTE

15 de junho de 2022 – Quarta-feira

*Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho*

### PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	100 m Bar	Inic. / Juvenis	Fem	Séries – 0,76m
	Dardo	Juv-Jun-Sen	Fem	500g/600g
	Vara	Juv-Jun-Sen	Fem	a)
	Altura	Juv-Jun-Sen	Mas	Início a 1.45 – 5 em 5
20h10	100 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries – 0,84m
20h25	110 m Barr.	Inic. / Juvenis	Mas	Séries - 0,91m
20h40	110 m Barr.	Juv-Jun	Mas	Séries – 1.00m
20h45	110 m Barr.	Jun/Sen	Mas	Séries – 1.067m
20h50	100m	Juv-Jun-Sen	Fem	Series
21h10	100m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h30	400m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
	Dardo	Juv-Jun-Sen	Mas	700g/800g
	Altura	Juv-Jun-Sen	Fem	Início a 1.35 – 5 em 5
21h45	400m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
22h00	1500m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
22h15	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.

### **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 Janeiro de 2020.
4. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
5. **Inscrições**
  - i) Obrigatórias na plataforma de inscrições **fpacompeticoes.pt**, até ao dia **12 junho**.
  - ii) As **inscrições** devem ser confirmadas na mesma plataforma até **45 minutos de antecedência da prova**.