

# 1ª NOITE QUENTE

13 de Maio de 2009 - Quarta

*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.
- 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 2008.
- 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.
- Para as  **finais de 100 metros** apuram os atletas com os **8 melhores tempos** realizados nas eliminatórias, em caso de falta de algum atleta apuram os atletas com os melhores tempos seguintes.
- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	110 m Barr.	Jun-Sen	Mas	Séries - 1,067m
	Vara	Juv-Jun-Sen	Mas	a)
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	Fem	Tábua: 2 m
	Dardo	Juv-Jun-Sen	Fem	600 g
20h10	100 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Eliminatórias
20h20	100 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Eliminatórias
20h50	400 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
	Dardo	Juvenis	Mas	700 g
21h00	400 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h20	100 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Final
	Vara	Juv-Jun-Sen	Fem	b)
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	Mas	Tábua: 2 m
21h25	100 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Final
	Dardo	Jun-Sen	Mas	800 g
21h35	5000 m	Jun-Sen	Mas	Final
21h55	4 x 100 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
22h00	4 x 100 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
22h10	1500 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
22h20	1500 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries

a) Vara (Mas) - 2,40 - 2,60 - 2,80 - 3,00 - 3,20 - 3,35 - 3,50 - 3,60 - 3,70 - 3,75 - .....

b) Vara (Fem) - 2,00 - 2,20 - 2,40 - 2,55 - 2,80 - 2,85 - 2,95 - 3,05 - 3,10 - 3,15 - .....