



**3ª NOITE QUENTE**  
**18 de julho de 2018 – Quarta-feira**  
**Parque Desportivo de Ramalde**

**PROGRAMA – HORÁRIO**

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
19h30	Disco	Inf/Ini	Fem/Mas	600g/750g/1kg
20h00	80m	Inf/Ini	Fem	Series
	Altura	Juv-Jun-Sen	Fem	a)
	Vara	Ini-Juv-Jun-Sen	Mas	
20h15	80m	Inf/Ini	Mas	Series
20h30	100m	Juv-Jun-Sen	Fem	Series
20h45	100m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h00	1000m	Inf-Ini	Fem	Series
21h15	1000m	Inf-Ini	Mas	Series
21h30	1500m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h50	1500m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	Mas	Tábua 3m
	Vara	Ini-Juv-Jun-Sen	Fem	
22h10	400m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
22h20	400m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries

a) **Salto em Altura (Fem):** A fasquia inicia a 1,35 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

**Regulamento:**

1. Nas Noites Quentes só poderão participar, exclusivamente, atletas Federados, dos escalões de **Infantis, Iniciados, 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. Na prova de Disco, o número de lançamentos que cada atleta pode realizar, poderá ser condicionado conforme o número de atletas inscritos.
4. Nas provas de corridas, as **melhores marcas** a indicar nas inscrições deverão ter sido realizadas desde Janeiro de 2016.
5. A verificar-se a indicação de **melhores marcas pessoais falseadas**, nas provas de corridas, os atletas **serão desclassificados e poderão ser suspensos** de participar noutras competições da A.A. Porto.
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
7. **Inscrições**
  - i) Obrigatórias na plataforma de inscrições [www.aaporto.pt](http://www.aaporto.pt), até às **23h59 do dia 16 julho**.
  - ii) As **inscrições** realizadas em [www.aaporto.pt](http://www.aaporto.pt) devem ser **confirmadas** no secretariado, com **45 minutos de antecedência da prova**.
  - iii) As inscrições de outros pedidos de participação e outras Associações devem ser enviadas até dia 16 julho para o email [dtr.aaporto@gmail.com](mailto:dtr.aaporto@gmail.com)