



**3ª NOITE QUENTE**  
**21 de junho de 2023 – Quarta-feira**  
**Complexo Desportivo de Lousada**

**PROGRAMA – HORÁRIO**

| HORA         | PROVA       | ESCALÃO     | SEXO | OBSERV.          |
|--------------|-------------|-------------|------|------------------|
| <b>20h00</b> | 400 m Barr. | Juv/Jun/Sen | Fem  | Séries – 0,76m   |
|              | Disco       | Juv-Jun-Sen | Fem  | 1kg              |
|              | Altura      | Juv-Jun-Sen | Mas  | 1.45 – 5 em 5    |
|              | Triplo      | Juv-Jun-Sen | Fem  | Tábua 9m e 11m   |
| <b>20h10</b> | 400 m Barr. | Juv/Jun/Sen | Mas  | Séries – 0.91m   |
| <b>20h20</b> | 100m        | Juv-Jun-Sen | Fem  | Series           |
| <b>20h40</b> | 100m        | Juv-Jun-Sen | Mas  | Séries           |
| <b>21h00</b> | 3000m Obst. | Jun-Sen     | Fem  | Séries           |
| <b>21h15</b> | 3000m Obst. | Jun-Sen     | Mas  | Séries           |
| <b>21h30</b> | Disco       | Juv-Jun-Sen | Mas  | 1.5kg/1.75kg/2kg |
|              | Altura      | Juv-Jun-Sen | Fem  | 1.30 – 5 em 5    |
|              | Triplo      | Juv-Jun-Sen | Mas  | Tábua 11m        |
|              | 200m        | Juv-Jun-Sen | Fem  | Séries           |
| <b>21h50</b> | 200m        | Juv-Jun-Sen | Mas  | Séries           |
| <b>22h10</b> | 3000m       | Juv-Jun-Sen | Fem  | Séries           |
| <b>22h30</b> | 3000m       | Juv-Jun-Sen | Mas  | Séries           |

**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 2021.
4. No concurso de Lançamento do Disco terão direito aos 3 ensaios finais as 10 melhores marcas independentemente do escalão.
5. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
6. **Inscrições**
  - i) Obrigatórias na plataforma de inscrições **fpacompeticoes.pt**, até ao dia **18 junho**.
  - ii) As **inscrições** devem ser confirmadas na mesma plataforma até **45 minutos de antecedência da prova**.