

1ª NOITE QUENTE

16 de Maio de 2012 - Quarta - 20h00

Pista do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia

Regulamento:

- Nas Noites Quentes só poderão participar, exclusivamente, atletas Federados ou Inatel, dos escalões indicados em cada prova do programa.
- Os atletas de outras Associações Regionais poderão participar **após pedido de autorização, via Associação de origem**, ao Departamento Técnico da A. A. Porto.
- 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 2011.
- Nos concursos (triplo e dardo), caso o número de atletas seja superior a 12 o número de ensaios será **de 3 + 1**.
- 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.
- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Programa-Horário

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	400 m Barr.	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries - 0,760 m
	Altura	Juv-Jun-Sen	Mas	a)
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Fem	Tábua - 9 m
	Dardo	Iniciados-Juvenis	Mas	700 gramas
20h10	400 m Barr.	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries - 0,914 m
20h20	800 m	Juniores-Seniores	Fem	Séries
20h30	800 m	Juniores-Seniores	Mas	Séries
20h45	100 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
	Dardo	Juv-Jun-Sen	Fem	600 gramas
21h00	100 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h20	1500 m	Iniciados-Juvenis	Fem	Séries
	Altura	Juv-Jun-Sen	Fem	b)
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Mas	Tábua - 11 m
21h30	1500 m	Iniciados-Juvenis	Mas	Séries
	Dardo	Juniores-Seniores	Mas	800 gramas
21h40	3000 m	Juniores-Seniores	Fem	Séries
21h55	3000 m	Juniores-Seniores	Mas	Séries
22h15	200 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
22h30	200 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries

a) Altura (Mas) - 1,60 - 1,65 - 1,70 - 1,75 - 1,78 - 1,81 - 1,84 - 1,87 - 1,90 - 1,93 + 3 cm

b) Altura (Fem) - 1,30 - 1,35 - 1,38 - 1,41 - 1,44 - 1,47 - 1,50 - 1,53 + 3 cm