

2ª NOITE QUENTE – Alteração de horário

6 de Junho de 2012 - Quarta - 19h30

Estádio Prof. Dr. 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.
- Nos concursos (comprimento e disco), caso o número de atletas seja superior a 12 o número de ensaios será **de 3 + 1**.
- Nas provas de corridas, as **melhores marcas** a indicar nas inscrições deverão ter sido realizadas desde Janeiro de 2011.
- 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.
19h30	110 m Barr.	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries - 1,06 m
	Vara	Juv-Jun-Sen	Mas	a)
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	Fem	Tábua - 3 m
	Disco	Iniciados-Juvenis	Mas	1,5 kg
19h40	100 m Barr.	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries - 0,84 m
19h50	100 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
20h05	100 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
20h10	Disco	Juv-Jun-Sen	Fem	1 kg
20h30	800 m	Iniciados-Juvenis	Fem	Séries
20h40	800 m	Iniciados-Juvenis	Mas	Séries
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	Mas	Tábua - 3 m
20h55	1500 m	Juniores-Seniores	Fem	Séries
	Vara	Juv-Jun-Sen	Fem	b)
	Disco	Juniores-Seniores	Mas	2 kg
21h10	1500 m	Juniores-Seniores	Mas	Séries
21h30	400 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h45	400 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
22h00	5000 m	Juniores-Seniores	Mas	Séries

a) Vara (Mas) - 2,40 - 2,60 - 2,80 - 2,95 - 3,10 - 3,25 - 3,40 - 3,50 - 3,55 - 3,60 -+ 5 cm

b) Vara (Fem) - 2,00 - 2,20 - 2,30 - 2,40 - 2,50 - 2,60 - 2,70 - 2,80 - 2,90 - 3,00 -+ 5 cm