**PROGRAMA HORÁRIO**

**IV COPA BRASIL DE ATLETISMO MASTER**

**1ª ETAPA – SABADO 21/05/2022 – MANHÃ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7:30  | INÍCIO DAS CONFIRMAÇÕES |  |  |  |
| 8:00 | 1.500 M | MASCULINO | TODAS – FINAL  |  |
| 8:20 | 1.500 M | FEMININO | TODAS – FINAL  |  |
| 8:40 | 100 M RASOS | FEMININO  | TODAS – FINAL |  |
| 8:40 | A.DE PESO | MASCULINO | TODAS - FINAL  |  |
| 9:00 | 100 M RASOS | MASCULINO | TODAS – FINAL |  |
| 9:00 | SALTO EM ALTURA | FEMININO | TODAS – FINAL |  |
| 9:20 | 400 M RASOS | FEMININO | TODAS – FINAL |  |
| 9:20 | A . DE PESO | FEMININO | TODAS - FINAL |  |
| 9:40 | 400 M RASOS | MASCULINO | TODAS – FINAL |  |
| 9:40 | SALTO EM ALTURA | MASCULINO | TODAS - FINAL |  |
| 9:40 | S. EM DISTANCIA | FEMININO | TODAS - FINAL |  |
| 10:10 | S. EM DISTANCIA | MASCULINO | TODAS - FINAL |  |

**2ª ETAPA – SÁBADO 21/05/2022 – TARDE -**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13:30 | INÍCIO DAS CONFIRMAÇÕES |  |  |
| 14:00 | 200 M RASOS  | FEMININO | TODAS - FINAL  |
| 14:00 | LANÇAMENTO DE DARDO  | MASCULINO | TODAS – FINAL |
| 14:20 | 200 M RASOS | MASCULINO | TODAS - TEMPO |
| 14:20 | SALTO TRIPLO | FEMININO | TODAS - FINAL |
| 14:40 | 80 M S/BARREIRAS | MASCULINO | TODAS - FINAL |
| 15:00 | 80 M S/BARREIRAS | FEMININO | TODAS - FINAL |
| 15:10 | 100 M S/BARREIRAS | MASC./FEM. | TODAS – FINAL |
| 15:10 | L. DO DARDO  | FEMININO | TODAS – FINAL |
| 15:10 | SALTO TRIPLO | MASCULINO | TODAS - FINAL |
| 15:20 | 110 M S/BARREIRAS | MASCULINO | TODAS - FINAL |
| 15:50 | 800 M RASOS  | FEMININO | TODAS – FINAL |
| 16:00 | 800 M RASOS  | MASCULINO | TODAS – FINAL |
| 16:20 | 3.000 M MARCHA ATLÉTICA | FEM/MASC. | TODAS – FINAL |
| 16:50 | 4X200 M | MASC./FEM. | TODAS – FINAL |

**3ª ETAPA –DOMINGO 22/05/2022 – MANHÃ -**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6:00 | CONCENTRAÇÃO P/ CORR. 5 E 10 KM |  |  |
| 7:00 | INÍCIO DAS CONFIRMAÇÕES DAS PROVAS DE PISTA |  |  |
| 6:30 | LARGADA DA CORR. DOS 5KM E 10 KM | MASC./FEM. | TODAS - FINAL |
| 7:30 | L. DO MARTELO | MASC./FEM. | TODAS - FINAL |
| 8:30  | L. DO DISCO | FEMININO | TODAS - FINAL |
| 9:00 | L. DO DISCO | MASCULINO | TODAS - FINAL |
| 9:30 | 2.000 M C/OBSTÁCULOS | MASC./FEM. | TODAS - FINAL |

**IMPLEMENTOS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **IMPLEMENTOS** | **PESO** | **DISCO** | **DARDO** | **MARTELO** |
| MASCULINO **35 - 49** | 7.260 kg | 2,0 kg | 800 gr | 7,260 kg |
| MASCULINO **50-59** | 6,0 kg | 1,5 kg | 700 gr | 6,0 kg |
| MASCULINO **60-69** | 5,0 kg | 1,0 kg | 600 gr | 5,0 kg |
| MASCULINO **70-79** | 4,0 kg | 1,0 kg | 500 gr | 4,0 kg |
| MASCULINO **80 +** | 3,0 kg | 0,75 kg | 400 gr | 3,0 kg |
| FEMININO **35-49** | 4,0 kg | 1,0 kg | 600 gr | 4,0 kg |
| FEMININO **50-59** | 3,0 kg | 1,0 kg | 500 gr | 3,0 kg |
| FEMININO **60-74** | 3,0 kg | 1,0 kg | 400 gr | 3,0 kg |
| FEMININO **75 +** | 2,0 kg | 0,75 kg | 400 gr | 2,0 kg |

**CORRIDA SOBRE BARREIRAS MASCULINO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PROVA** | **CATEGORIA** | **ALTURA** | **DISTÂNCIAS** |
| 110 m sobre Barreiras |  **35-49****10 barr.** | 0,991 | Da saída a 1° Barreira | 13.72m |
| Entre as Barreiras | 9.14m |
| Da Última Barreira à Chegada | 14.02m |
| 100m sobre Barreiras | **50-59****10 barr**. | 0.914m | Da saída a 1° Barreira | 13,00m |
| Entre as Barreiras | 8.50m |
| Da Última Barreira à Chegada | 10,50m |
| 100m sobre Barreiras |  **60-69****10 barr.** | 0,84m | Da saída a 1° Barreira | 12,0m |
| Entre as Barreiras | 8,0m |
| Da Última Barreira à Chegada | 16,0m |
| 80m sobre Barreiras |  **70-79****8 barr.** | 0,762m | Da saída a 1° Barreira | 12,0m |
| Entre as Barreiras | 7,0m |
| Da Última Barreira à Chegada | 19,0m |
| 80m sobre Barreiras |  **80 +****8 barr.** |  0,686m | Da saída a 1° Barreira | 12,0m |
| Entre as Barreiras | 7,0m |
| Da Última Barreira à Chegada | 19,0m |

**CORRIDA SOBRE BARREIRAS FEMININO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PROVA** | **CATEGORIA** | **ALTURA** | **DISTÂNCIAS** |
| 100m sobre Barreiras |  **30-39****10 barr** | 0,84m | Da saída a 1° Barreira | 13,00m |
| Entre as Barreiras | 8.50m |
| Da Última Barreira à Chegada | 10,50m |
| 80m sobre Barreiras |  **40-49****8 barr** | 0.762m | Da saída a 1° Barreira | 12,0m |
| Entre as Barreiras | 8,0m |
| Da Última Barreira à Chegada | 19,0m |
| 80m sobre Barreiras |  **50-59****8 barr** | 0.762m | Da saída a 1° Barreira | 12,0m |
| Entre as Barreiras | 7,0m |
| Da Última Barreira à Chegada | 19,0m |
| 80m sobre Barreiras |  **60 +****8 barr** | 0,686m  | Da saída a 1° Barreira | 12,0m |
| Entre as Barreiras | 7,0m |
| Da Última Barreira à Chegada | 19,0m |

**IRENILTA PEREIRA DOS SANTOS NUNES**

**COORDENADORA**