



PROGRAMA-HORÁRIO

1ª ETAPA

20 de agosto - SÁBADO - MANHÃ		
HORÁRIO	PROVA	CATEGORIA
07:30	10.000 m	F60+ / M60+
	Lanç. do Disco	F60+
08:00	S. com Vara	F Todas / M Todas
08:30	Arr. do Peso	M60+
09:00	10.000 m	F30 a 59
10:00	10.000 m	M45 a 59
	Lanç. do Disco	M30 a 59
	Arr. do Peso	F60+
10:30	S. em Distância	M60+
10:45	10.000 m	M30 a 44
11:30	100 m	F Todas
	Lanç. do Martelo	M30 a 59
11:50	100 m	M Todas
12:15	800 m	F / M Todas

3ª ETAPA

21 de agosto - DOMINGO - MANHÃ		
HORÁRIO	PROVA	CATEGORIA
07:30	3.000m Marcha	F / M Todas
	Lanç. do Martelo	M60+
	S. em Altura	F Todas
08:30	5.000 m	F Todas
	Lanç. do Dardo	F60+
09:30	5.000 m	M60+
	Lanç. do Martetele	M Todas
10:00	Lanç. Dardo	F30 a 59
	S. Triplo	M Todas
10:30	5.000 m	M45 a 59
11:30	5.000 m	M30 a 44
	Lanç. do Martelo	F30 a 59
12:00	400 m	F Todas
12:30	400 m	M Todas

2ª ETAPA

20 de agosto - SÁBADO - TARDE		
HORÁRIO	PROVA	CATEGORIA
12:30	Cerimônia de Abertura	
13:00	S. em Distância	M30 a 59
13:30	110 m c/barr	M30 a 49
	Lanç. do Disco	M60+
	Arr. do Peso	F30 a 59
13:50	100 m c/barr	F30 a 39 e M50 a 69
14:20	80 m c/barr	F40+ e M70 a 79
14:30	200 m	F Todas
	S. em Altura	M Todas
	S. em Distância	F Todas
15:00	200 m	M Todas
	Lanç. do Disco	F30 a 59
15:30	Arr. do Peso	M30 a 59
	3.000 m c/obst	M30 a 59
16:30	2.000 m c/obst	F30+ e M60+
17:00	Rev. 4 x 100 m	F Todas
18:00	Rev. 4 x 100 m	M Todas

4ª ETAPA

21 de agosto - DOMINGO - TARDE		
HORÁRIO	PROVA	CATEGORIA
13:30	300 m c/barr	F50 a 59 e M60 a 69
	S. Triplo	F Todas
14:00	Lanç. do Dardo	M30 a 59
14:15	1.500 m	M Todas
15:00	1.500 m	F Todas
	Lanç. do Martelo	F60+
15:45	400 m c/barr	F30 a 49 e M 30 a 59
16:00	Lanç. do Dardo	M60+
16:30	5.000 m Marcha	F / M Todas
17:00	Lanç. do Martetele	F Todas
17:30	Rev. 4 x 400 m	Misto Todas

OBS 1: Todas as provas de pista serão corridas em final por tempo (F/T).

OBS 2: A chamada no portão para entrada das provas de pista será 15 min antes do início da prova.

OBS 3: A chamada no portão para entrada das provas de campo será 30 min antes do início da prova.