

**37º CAMPEONATO GAUCHO MASTER DE ATLETISMO – AVEGA****PROGRAMA HORARIO**Dia 29/04/2023 - **1ª ETAPA**

\*\*\* Programa poderá sofrer atualização após inscrições!

|        |                          |         |
|--------|--------------------------|---------|
| 08:30H | 400M RASOS               | Fem     |
| 08:30H | LANÇAMENTO DO MARTELO    | Mas/Fem |
| 08:45H | 400M RASOS               | Mas     |
| 09:15H | 5.000M MARCHA ATLÉTICA   | Mas/Fem |
| 09:30H | SALTO EM DISTÂNCIA       | Fem     |
| 10:00H | 100M RASOS               | Fem     |
| 10:20H | 100M RASOS               | Mas     |
| 10:30H | ARREMESSO DO PESO        | Mas/Fem |
| 10:30H | SALTO EM DISTÂNCIA       | Mas     |
| 10:40H | 800M RASOS               | Fem     |
| 11:00H | 800M RASOS               | Mas     |
| 11:20H | REVEZAMENTO 4X100M RASOS | Fem     |
| 11:40H | REVEZAMENTO 4X100M RASOS | Mas     |

Dia 29/04/2023 - **2ª ETAPA**

|        |                     |         |
|--------|---------------------|---------|
| 13:30H | LANÇAMENTO DO DISCO | Mas/Fem |
| 13:45H | 200M RASOS          | Mas     |
| 14:00H | SALTO EM ALTURA     | Mas     |
| 14:10H | 200M RASOS          | Fem     |
| 14:30H | 1.500M RASOS        | Mas     |
| 15:00H | 1.500M RASOS        | Fem     |
| 15:20H | SALTO EM ALTURA     | Fem     |
| 15:30H | LANÇAMENTO DO DARTO | Mas/Fem |
| 15:40H | 5.000M RASOS        | Mas     |
| 16:30H | 5.000M RASOS        | Fem     |
| 17:15h | REV. 4X400M RASOS   | Mas     |
| 17:30H | REV. 4X400M RASOS   | Fem     |

Obs.: Não iremos realizar provas de Barreiras, obstáculos, salto com vara e triplo, Lançamento do Martetele e 10.000m rasos.