



PROGRAMA-HORÁRIO
(PODERÁ SE REFORMULADO APÓS AS INSCRIÇÕES)

18/10/2024 – SEXTA-FEIRA – TARDE/NOITE

HORÁRIO	PROVA	GÊNERO	CAT	PISTA
14:00	ABERTURA			
15:00	400m c/ barr	Masc	M30 a 59	1
15:00	Arremesso do Peso	Fem	F60+	1
15:00	Arremesso do Peso	Masc	M50 a 59	2
15:10	400m c/ barr	Fem	F30 a 49	1
15:20	300m c/ barr	Masc	M60 a 69	1
15:20	300m c/ barr	Masc	M70 a 79	1
15:20	Lançamento do Martelo	Masc	M60+	1
15:30	300m c/ barr	Fem	F50 a 69	1
15:30	Salto em Altura	Masc	Todas	2
15:40	100m	Fem	Todas	1
15:50	Arremesso do Peso	Fem	F30 a 59	1
16:00	10.000m	Fem	Todas	2
16:00	10.000m	Masc	M60+	2
16:00	Lançamento do Martelo	Masc	M30 a 59	1
16:20	100m	Masc	Todas	1
16:30	Salto em Distância	Fem	Todas	1
16:50	Arremesso do Peso	Masc	60+	1
17:00	10.000m	Masc	M30 a 59	2
17:00	Lançamento do Martelo	Fem	Todas	1
17:00	Arremesso do Peso	Masc	M30 a 49	2
17:15	800m	Fem	Todas	1
17:45	800m	Masc	Todas	1

19/10/2024 – SÁBADO – MANHÃ

HORÁRIO	PROVA	GÊNERO	CAT	PISTA
08:00	Lançamento do Disco	Masc	M30 a 59	1
08:00	3.000m Marcha	Masc	Todas	2
08:30	80m c/barr	Masc	70+	1
08:30	Salto com Vara	Masc / Fem	Todas	1
08:40	100m c/barr	Masc	M50 a 69	1
08:50	110m c/barr	Masc	M30 a 49	1
08:55	80m c/barr	Fem	F40+	1
09:00	100m c/barr	Fem	F30 a 39	1
09:10	200m c/barr	Fem	70+	1
09:10	Lançamento do Disco	Masc	M60+	1
09:20	200m c/barr	Masc	80+	1
09:30	3.000m Marcha	Fem	Todas	2
10:00	Salto em Altura	Fem	Todas	1
10:20	Lançamento do Disco	Fem	F65	1
11:20	Lançamento do Disco	Fem	F30 a 64	1



19/10/2024 – SÁBADO – TARDE/NOITE

HORÁRIO	PROVA	GÊNERO	CAT	PISTA
13:00	Lançamento do Dardo	Masc	M30 a 49	1
13:00	400m	Fem	Todas	1
13:40	Salto em Distância	Masc	M30 a 49	1
13:45	400m	Masc	Todas	1
14:00	Lançamento do Dardo	Masc	M50 a 64	1
14:30	5.000m	Fem	Todas	1
14:50	Salto em Distância	Masc	M50 a 64	1
15:10	Lançamento do Dardo	Masc	M65+	1
15:30	5.000m	Masc	M30 a 49	2
16:00	Salto em Distância	Masc	M65+	1
16:10	5.000m	Masc	M50 +	2
16:00	Lançamento do Dardo	Fem	Todas	1
17:00	Revezamento 4x100m	Fem	Todas	1
17:30	Revezamento 4x100m	Masc	Todas	1

20/10/2024 – DOMINGO – MANHÃ

HORÁRIO	PROVA	GÊNERO	CAT	PISTA
08:00	5.000m Marcha	Masc	Todas	2
08:00	5.000m Marcha	Fem	Todas	2
08:00	200m	Fem	Todas	1
08:00	Lançamento do Marteleto	Masc	M55+	1
08:30	Salto Triplo	Fem	Todas	1
08:40	200m	Masc	Todas	1
08:50	1.500m	Masc	Todas	1
09:00	Lançamento do Marteleto	Masc	M30 a 54	1
09:10	Salto Triplo	Masc	M50+	1
09:30	1.500m	Fem	Todas	1
10:00	Salto Triplo	Masc	M30 a 49	1
10:10	3.000m c/obst	Masc	M30 a 59	1
10:20	Lançamento do Marteleto	Fem	Todas	1
10:30	2.000m c/obst	Fem	Todas	1
10:30	2.000m c/obst	Masc	M60+	1
11:00	Revezamento 4x400m	Fem	Todas	1
11:20	Revezamento 4x400m	Masc	Todas	1