



Associação Potiguar de Atletismo Master - ASPAM
IV Troféu Nordeste de Atletismo Master Natal (RN)
26 e 27 de abril de 2025

1ª ETAPA – 26/04 – SÁBADO (MANHÃ)

ENTRADA	HORÁRIO	PROVA	SEXO	CATEGORIA	FASE
--	6:30	INÍCIO DAS CONFIRMAÇÕES			
6:50	7:00	500m rasos	F	Todas	Final
7:20	7:30	500m rasos	M	Todas	Final
7:00	7:30	L. Dardo	M	Todas	Final
7:10	7:40	S. Distância	M	Todas	Pentatlo (1)
7:40	8:10	S. Altura	M/F	Todas	Final
7:50	8:20	L. Dardo	F	Todas	Final
7:50	8:20	L. Dardo	M	Todas	Pentatlo (2)
7:55	8:25	80m c/b - 0,762m	F	40 +	Pentatlo (1)
7:55	8:25	100m c/b - 0,840m	F	30 a 39	Pentatlo (1)
8:05	8:35	S. Distância	M	Todas	Final
8:15	8:30	400 c/b - 0,762m	F	30 a 49	Final
8:15	8:30	400 c/b - 0,840m	M	50 a 59	Final
8:15	8:30	400 c/b - 0,914m	M	30 a 49	Final
8:25	8:40	300 c/b - 0,762m	F	50 a 59	Final
8:25	8:40	300 c/b - 0,686m	F	60 a 69	Final
8:25	8:40	300 c/b - 0,762m	M	60 a 69	Final
8:25	8:40	300 c/b - 0,686m	M	70 a 79	Final
8:35	8:50	200 c/b - 0,686m	F	70 +	Final
8:35	8:50	200 c/b - 0,686m	M	80 +	Final
8:50	9:00	100m rasos	F	Todas	Final
9:05	9:15	100m rasos	M	Todas	Final
8:50	9:20	A. Peso	M	Todas	Final
9:30	9:40	1500m rasos	F	Todas	Final
9:50	10:00	1500m rasos	M	Todas	Final
9:30	10:00	S. Distância	F	Todas	Final
9:50	10:20	A. Peso	F	Todas	Final
10:20	10:30	200m rasos	M	Todas	Pentatlo (3)
10:05	10:35	S. Altura	F	Todas	Pentatlo (2)





Associação Potiguar de Atletismo Master - ASPAM
IV Troféu Nordeste de Atletismo Master Natal (RN)
26 e 27 de abril de 2025

2ª ETAPA – 26/04 – SÁBADO (TARDE)

ENTRADA	HORÁRIO	PROVA	SEXO	CATEGORIA	FASE
-	12:30	INÍCIO DAS CONFIRMAÇÕES			
13:00	13:30	A. Peso	F	Todas	Pentatlo (3)
13:15	13:30	80 c/b - 0,762m - d. 8m	F	40 a 49	Final
		80 c/b - 0,762m - d. 7m	F	50 a 59	Final
		80 c/b - 0,686m - d. 7m	F	60 +	Final
		80 c/b - 0,762m - d. 7m	M	70 a 79	Final
		80 c/b - 0,686m - d. 7m	M	80 +	Final
13:30	13:45	100 c/b - 0,840m - d. 8,5m	F	30 a 39	Final
		100 c/b - 0,915m - d. 8,5m	M	50 a 59	Final
		100 c/b - 0,814m - d. 8m	M	60 a 69	Final
13:45	14:00	100 c/b - 0,491m - d. 9,14m	M	30 a 49	Final
14:00	14:10	400m rasos	F	Todas	Final
13:45	14:15	S. Distância	F	Todas	Pentatlo (4)
14:20	14:30	400m rasos	M	Todas	Final
14:00	14:30	L. Disco	M	Todas	Final
14:00	14:30	L. Disco	M	Todas	Pentatlo (4)
14:45	15:00	3000m c/ Obst – 0,947m	M	30 a 59	Final
15:00	15:30	L. Disco	F	Todas	Final
15:45	16:00	2000m c/ Obst – 0,762m	F	30 +	Final
15:45	16:00	2000m c/ Obst – 0,762m	M	60 +	Final
16:10	16:20	800m rasos	F	Todas	Final
16:10	16:20	800m rasos	F	Todas	Pentatlo (5)
16:00	16:30	L. Martelo	M	Todas	Final
16:00	16:30	L. Martelo	F	Todas	Final
16:30	16:40	800m rasos	M	Todas	Final
16:40	16:50	1500m rasos	M	Todas	Pentatlo (5)
16:40	16:55	Rev. 100/200/300/400	F	Todas	Final
17:00	17:15	Rev. 100/200/300/400	M	Todas	Final





Associação Potiguar de Atletismo Master - ASPAM
IV Troféu Nordeste de Atletismo Master Natal (RN)
26 e 27 de abril de 2025

3ª ETAPA – 27/04 – DOMINGO (MANHÃ)

ENTRADA	HORÁRIO	PROVA	SEXO	CATEGORIA	FASE
-	6:30	INÍCIO DAS CONFIRMAÇÕES			
6:50	7:00	10.000m rasos	F	Todas	Final
7:30	8:00	S. Triplo	M	Todas	Final
8:20	8:30	10.000m rasos	M	Todas	Final
8:30	9:00	L. Martetele	M	Todas	Final
8:30	9:00	L. Martetele	F	Todas	Final
8:50	9:20	S. Triplo	F	Todas	Final
10:10	10:20	200m rasos	F	Todas	Final
10:20	10:30	200m rasos	M	Todas	Final
10:35	10:45	3000m Marcha	M/F	Todas	Final

Tempo de entrada antes do início das provas EM TODAS AS ETAPAS

GRUPOS DE PROVAS	ENTRADA NA CÂMARA	ENTRADA PARA PROVA
CORRIDAS RASAS	30min antes	10min antes
CORRIDAS COM BARREIRAS OU OBSTÁCULOS	30min antes	15min antes
REVEZAMENTOS	35min antes	15min antes
SALTOS	45min antes	30min antes
LANÇAMENTOS	45min antes	30min antes
ARREMESSOS	45min antes	30min antes

