



Local: Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa (COTP)
Endereço: Rua Pedro de Toledo, 1809 - Vila Clementino, São Paulo - SP

PROGRAMA-HORÁRIO

1ª ETAPA

05 de setembro - SEXTA - TARDE		
HORÁRIO	PROVA	CATEGORIA
12:30	Lanç. do Disco	F 60+
14:00	5.000m Marcha	F / M 60+
14:00	S. em Distância	F / M 60+
14:00	Peso	F / M 60+
16:00	Martetele	F / M 60+
16:00	10.000m	F / M 55+



2ª ETAPA

06 de setembro - SÁBADO - MANHÃ		
HORÁRIO	PROVA	CATEGORIA
07:30	3.000m c/obst	M30 a 59
08:00	Lanç. do Disco	M30 a 54
08:15	2.000 m c/obst	F Todas e M60+
09:00	10.000m	F30 a 54
09:00	S. com Vara	F / M Todas
10:00	10.000m	M45 a 54
10:00	Lanç. do Martelo	F30 a 59
10:30	S. em Distância	M30 a 59
10:45	10.000m	M30 a 44
11:30	100m	F Todas
11:30	Lanç. do Martelo	M30 a 59
11:50	100m	M Todas
12:15	800m	F / M Todas
12:45	Solenidade de boas vindas	

3ª ETAPA

06 de setembro - SÁBADO - TARDE		
HORÁRIO	PROVA	CATEGORIA
13:00	400m c/barr	F30 a 49 e M30 a 59
13:30	Lanç. do Disco	M55+
13:30	Arr. do Peso	F30 a 59
13:40	300m c/barr	F50 a 69 e M60 a 79
14:10	200m c/barr	F70+ e M80+
14:30	200m	F Todas
14:30	S. em Altura	M Todas
14:30	S. em Distância	F30 a 59
15:00	200m	M Todas
15:00	Lanç. do Disco	F30 a 59
15:30	Arr. do Peso	M30 a 59
16:00	Rev. 4 x 100m	F Todas
17:00	Rev. 4 x 100m	M Todas

4ª ETAPA

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

5ª ETAPA

07 de setembro - DOMINGO - TARDE		
HORÁRIO	PROVA	CATEGORIA
13:00	Lanç. do Martetele	F30 a 59
13:20	110m c/barr	M30 a 49
13:30	S. Triplo	F Todas
13:40	100m c/barr	F30 a 39 e M50 a 69
14:00	Lanç. do Dardo	M30 a 59
14:10	80m c/barr	F40+ e M70+
14:30	1.500m	M Todas
15:20	1.500m	F Todas
15:00	Lanç. do Martelo	F60+
16:00	Lanç. do Dardo	M60+
16:05	5.000m Marcha	F / M 30 a 59
17:00	Rev. 4 x 400m	F Todas
17:30	Rev. 4 x 400m	M Todas

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

HORÁRIOS DA CÂMARA DE CHAMADA:

PROVAS	CONFIRMAÇÃO	ENTRADA NA PROVA
CORRIDAS RASAS	até 30 minutos antes	10 minutos antes
CORRIDAS COM BARREIRAS	até 30 minutos antes	15 minutos antes
REVEZAMENTOS	até 35 minutos antes	15 minutos antes
SALTOS (Altura, Distância e Triplo)	até 45 minutos antes	30 minutos antes
SALTO COM VARA	até 60 minutos antes	45 minutos antes

Competição autorizada pela:



Apoio:

