

PROGRAMA HORÁRIO

31/10/23

1ª Etapa – 11 de novembro – Sábado – Manhã:

07.30h	10.000m rasos	Masculino	Final	60+
08.00h	10.000m rasos	Feminino	Final	30 a 60+
08.05h	Salto em Altura	Masculino	Final	60+
08.10h	Lançamento do Disco	Masculino	Final	30 a 59
08.15h	Salto em Altura	Feminino	Final	60+
08.20h	Arremesso do Peso	Masculino	Final	60 +
09.00h	100m rasos	Feminino	Final p/Tempo	Todas
09.15h	Salto em Distancia	Masculino	Final	60+
09.40h	100m rasos	Masculino	Final p/Tempo	Todas
10.05h	Lançamento do Disco	Feminino	Final	30 a 59
10.30h	Salto com vara	Masculino	Final	Todas
10.35h	Arremesso do Peso	Feminino	Final	60 +
10.40h	800m rasos	Feminino	Final p/Tempo	Todas
10.45h	Salto em Distancia	Feminino	Final	60+
11.20h	800m rasos	Masculino	Final p/Tempo	Todas
11.25h	Lançamento do Martelo	Masculino	Final	30 a 59

2ª Etapa – 11 de novembro – Sábado – Tarde:

14.00h	CERIMÔNIA DE ABERTURA			
14.10h	110m com barreiras	Masculino	Final p/Tempo	30 a 49
14.15h	Salto em Distancia	Masculino	Final	30 a 59
14.20h	Lançamento do Disco	Masculino	Final	60+
14.25h	Arremesso do Peso	Feminino	Final	30 a 59
14.30h	Salto em Altura	Masculino	Final	30 a 59
14.35h	100m com barreiras	Masculino	Final p/Tempo	50 a 59
14.40h	100m com barreiras	Masculino	Final p/Tempo	60 a 69

14.50h	100m com barreiras	Feminino	Final p/Tempo	30 a 39
15.10h	80m com barreiras	Feminino	Final p/Tempo	40 a 49
15.15h	80m com barreiras	Masculino	Final p/Tempo	70 a 79
15.30h	200m rasos	Feminino	Final p/Tempo	Todas
15.40h	Lançamento do Disco	Feminino	Final	60+
15.50h	Arremesso do Peso	Masculino	Final	30 a 59
16.00h	200m rasos	Masculino	Final p/Tempo	Todas
16.05h	Salto em Distancia	Feminino	Final	30 a 59
16.45h	3.000m com obstáculos	Masculino	Final p/Tempo	30 a 59
17.15h	2.000m com obstáculos	Masculino	Final	60+
17.15h	2.000m com obstáculos	Feminino	Final	Todas
17.20h	Lançamento do Dardo	Feminino	Final	30 a 59
17.30h	10.000m rasos	Masculino	Final p/Tempo	30 a 59

3ª Etapa – 12 de novembro – Domingo – Manhã:

07.30h	5.000m rasos	Feminino	Final	60+
08.00h	5.000m rasos	Masculino	Final	60+
08.05h	Lançamento Martelo	Feminino	Final	60 a 75+
08.10h	Lançamento do Dardo	Masculino	Final	60 a 80+
08.15h	Salto Triplo	Masculino	Final	Todas
08.40h	5.000m rasos	Feminino	Final p/Tempo	30 a 59
09.10h	Salto em Altura	Feminino	Final	30 a 59
09.15h	Lançamento do Martelo	Masculino	Final	60+
09.20h	Lançamento do Dardo	Feminino	Final	60 a 75+
09.30h	5.000m rasos	Masculino	Final p/Tempo	45 a 59
10.30h	5.000m rasos	Masculino	Final p/Tempo	30 a 44
11.10h	Lançamento do Martelo	Feminino	Final	30 a 59
11.40h	400m rasos	Feminino	Final p/Tempo	Todas
12.30h	400m rasos	Masculino	Final p/Tempo	Todas

4ª Etapa – 12 de novembro – Domingo – Tarde:

13.00h	Lançamento do Marteleto	Masculino	Final	35 a 80+
14.05h	300m com barreiras	Feminino	Final p/Tempo	50 a 59
14.15h	300m com barreiras	Masculino	Final p/Tempo	60 a 69
14.30h	Salto Triplo	Feminino	Final	Todas
14.40h	400m com barreiras	Feminino	Final p/Tempo	30 a 49
14.45h	Lançamento do Marteleto	Feminino	Final	35 a 75+
14.50h	Lançamento do Dardo	Masculino	Final	30 a 59
14.55h	400m com barreiras	Masculino	Final p/Tempo	30 a 49
15.05h	400m com barreiras	Masculino	Final p/Tempo	50 a 59
15.15h	1500m rasos	Masculino	Final p/Tempo	Todas
15.30h	1500m rasos	Feminino	Final p/Tempo	Todas
15:50h	3.000 Marcha Atlética	Feminino	Final p/Tempo	Todas
15:55h	3.000 Marcha Atlética	Masculino	Final p/Tempo	Todas

Programa alterado ao final das inscrições

