

## PROGRAMA HORÁRIO ATLETISMO

### Local: Pista de Atletismo Lagoão - Apucarana

#### 1ª Etapa - 16/07/2022 - Sábado - Manhã

Início	Prova	Naípe	Fase
08:00h	10.000m Rasos	Masculino/Feminino	Final
	Salto em Altura	Masculino	Final
	Salto em Distância	Feminino	Final
08:20h	Lançamento do Dardo (600g)	Feminino	Final
08:40h	100m Rasos	Masculino	Decatlo 1
09:00h	100m Rasos	Feminino	Semifinal
09:10h	Salto em Distância	Masculino	Decatlo 2
09:20h	100m Rasos	Masculino	Semifinal
09:40h	Lançamento do Dardo (800g)	Masculino	Final
	400m com barreiras (0,914m)	Masculino	Final por Tempo
10:00h	Salto em Altura	Feminino	Final
	400m com barreiras (0,762m)	Feminino	Final por Tempo
10:30h	Arremesso do Peso (7,260kg)	Masculino	Decatlo 3
	Lançamento do Disco (1,0kg)	Feminino	Final
11:00h	100m Rasos	Feminino	Final
11:15h	100m Rasos	Masculino	Final
11:30h	Revezamento 4x400 Misto		

### Local: Pista de Atletismo Lagoão - Apucarana

#### 2ª Etapa - 16/07/2022 - Sábado - Tarde

Início	Prova	Naípe	Fase
13:30h	100m com barreiras (0,838m)	Feminino	Heptatlo 1
	Lançamento do Martelo (4,0kg)	Feminino	Final
	Salto em Altura	Masculino	Decatlo 4
	Arremesso do Peso (7,260Kg)	Masculino	Final
13:40h	100m com barreiras (0,838m)	Feminino	Final por Tempo
	Salto em Distância	Masculino	Final
14:00h	110m com Barreiras (1,067m)	Masculino	Final por Tempo
14:20h	3.000m com obstáculos (0,914m)	Masculino	Final
	Arremesso do Peso (4,0Kg)	Feminino	Final
14:50h	3.000m com obstáculos (0,762m)	Feminino	Final
	Salto em Altura	Feminino	Heptatlo 2
	Lançamento do Martelo (7,26kg)	Masculino	Final
	Salto Triplo	Feminino	Final
15:00h	1.500m Rasos	Masculino	Final
15:15h	1.500m Rasos	Feminino	Final
15:25h	400m Rasos	Masculino	Decatlo 5
15:35h	400m Rasos	Masculino	Final por Tempo
15:50h	Arremesso do Peso (4,0kg)	Feminino	Heptatlo 3
15:55h	400m Rasos	Feminino	Final por Tempo
16:00h	Lançamento do Disco (2,0kg)	Masculino	Final
16:15h	200m Rasos	Feminino	Heptatlo 4
16:35h	Revezamento 4x100m	Masculino	Final
16:50h	Revezamento 4x100m	Feminino	Final
17:10h	10.000m/5.000m Marcha Atlética	Masculino/Feminino	Final

**Local: Pista de Atletismo Lagoão - Apucarana**

<b>3ª Etapa – 17/07/2022 – Domingo – Manhã</b>			
<b>Início</b>	<b>Prova</b>	<b>Naípe</b>	<b>Fase</b>
<b>08:00h</b>	110m com barreiras (1,067m)	Masculino	Decatlo 6
	Salto com Vara	Feminino	Final
	Salto em Distância	Feminino	Heptatlo 5
<b>08:10h</b>	5.000m Rasos	Masculino	Final
<b>08:30h</b>	Lançamento do Disco (2,0kg)	Masculino	Decatlo 7
<b>08:50h</b>	5.000m Rasos	Feminino	Final
<b>09:00h</b>	Lançamento do Dardo (600g)	Feminino	Heptatlo 6
<b>09:20h</b>	Salto Triplo	Masculino	Final
<b>09:30h</b>	200m Rasos	Masculino	Final por Tempo
<b>09:40h</b>	Salto com Vara	Masculino	Decatlo 8
<b>09:50h</b>	200m Rasos	Feminino	Final por Tempo
<b>10:00h</b>	800m Rasos	Feminino	Heptatlo 7
<b>10:20h</b>	800m Rasos	Masculino	Final por Tempo
<b>10:40h</b>	800m Rasos	Feminino	Final por Tempo
<b>11:00h</b>	Lançamento do Dardo (800g)	Masculino	Decatlo 9
<b>11:10h</b>	Revezamento 4x400m	Masculino	Final
<b>11:20h</b>	Revezamento 4x400m	Feminino	Final
<b>11:50h</b>	1.500m Rasos	Masculino	Decatlo 10

**Observações:**

1) Altura da Barra para o Salto em Altura			2) Altura da Barra para o Salto com Vara	
	<b>Altura Feminino</b>	<b>Altura Masculino</b>	<b>Vara Feminino</b>	<b>Vara Masculino</b>
<b>Altura inicial</b>	<b>1,25m</b>	<b>1,50m</b>	<b>1,70m</b>	<b>2,40m</b>
De 10cm em 10cm			<b>1,70m a 2,50m</b>	<b>2,40m a 4,00m</b>
De 05cm em 05cm	1,25m a 1,55m	1,50m a 2,00m	<b>2,50m em diante</b>	<b>4,00 em diante</b>
De 03cm em 03cm	1,55m em diante	2,00m em diante		

3) Altura da Barra para o Salto em Altura e Salto como Vara – Combinadas			
	<b>Salto em Altura – Heptatlo</b>	<b>Salto em Altura - Decatlo</b>	<b>Salto com Vara – Decatlo</b>
<b>Altura inicial</b>	<b>1,25m</b>	<b>1,50m</b>	<b>2,20m</b>
De 10cm em 10cm			<b>2,20m em diante</b>
De 03cm em 03cm	1,30m em diante	1,50m em diante	

4) Os atletas deverão se apresentar na Câmara de Chamada, com a seguinte antecedência do Horário do início das provas:

- Corridas: 20 minutos antes
- Salto com Vara: 40 minutos antes
- Demais provas de Campo: 25 minutos antes

**Este programa-horário poderá sofrer alterações à critério do Diretor Geral da competição.**