

PROGRAMAÇÃO DE COMPETIÇÕES

PROGRAMAÇÃO ATLETISMO

03.07.2023 LINK DA SESSÃO: <https://meet.google.com/kmh-sorg-ffp>

HORÁRIO	PROGRAMAÇÃO	NAIPE
19:00	SESSÃO TÉCNICA	F / M

PROGRAMA HORÁRIO ATLETISMO | 1ª ETAPA

08.07.2023 COMPLEXO ESPORTIVO JOSÉ ANTÔNIO BASSO – LAGOÃO

HORÁRIO	PROVA	NAIPE	FASE
08:00	10.000M RASOS	F / M	FINAL
	SALTO EM ALTURA	M	FINAL
	SALTO EM DISTÂNCIA	F	FINAL
08:20	LANÇAMENTO DO DARDO (600G)	F	FINAL
08:40	100M RASOS	M	DECATLO 1
09:00	100M RASOS	F	SEMIFINAL
09:10	SALTO EM DISTÂNCIA	M	DECATLO 2
09:20	100M RASOS	M	SEMIFINAL
09:40	LANÇAMENTO DO DARDO (800G)	M	FINAL
	400M COM BARREIRAS (0,914M)	M	FINAL POR TEMPO
10:00	SALTO EM ALTURA	F	FINAL
	400M COM BARREIRAS (0,762M)	F	FINAL POR TEMPO
10:30	ARREMESSO DO PESO (7,260KG)	M	DECATLO 3
	LANÇAMENTO DO MARTELO (4,0KG)	F	FINAL
11:00	100M RASOS	F	FINAL
11:15	100M RASOS	M	FINAL

PROGRAMAÇÃO DE COMPETIÇÕES

PROGRAMA HORÁRIO ATLETISMO 2ª ETAPA			
08.07.2023 COMPLEXO ESPORTIVO JOSÉ ANTÔNIO BASSO – LAGOÃO			
HORÁRIO	PROVA	NAIPE	FASE
08:00	100M COM BARREIRAS (0,838M)	F	HEPTATLO 1
	LANÇAMENTO DO MARTELO (7,26KG)	M	FINAL
	SALTO EM ALTURA	M	DECATLO 4
	ARREMESSO DO PESO (7,260KG)	M	FINAL
13:40	100M COM BARREIRAS (0,838M)	F	FINAL POR TEMPO
	SALTO EM DISTÂNCIA	M	FINAL
14:00	110M COM BARREIRAS (1,067M)	M	FINAL POR TEMPO
14:20	400M RASOS	M	FINAL POR TEMPO
	ARREMESSO DO PESO (4,0KG)	F	FINAL
14:50	400M RASOS	F	FINAL POR TEMPO
	SALTO EM ALTURA	F	HEPTATLO 2
	LANÇAMENTO DO DISCO (1,0KG)	F	FINAL
	SALTO TRIPLO	F	FINAL
15:00	1.500M RASOS	M	FINAL
15:15	1.500M RASOS	F	FINAL
15:25	400M RASOS	M	DECATLO 5
15:35	3.000M COM OBSTÁCULOS (0,914M)	M	FINAL
15:50	ARREMESSO DO PESO (4,0KG)	F	HEPTATLO 3
15:55	3.000M COM OBSTÁCULOS (0,762M)	F	FINAL
16:00	LANÇAMENTO DO DISCO (2,0KG)	M	FINAL

PROGRAMAÇÃO DE COMPETIÇÕES

16:15	200M RASOS	F	HEPTATLO 4
16:35	REVEZAMENTO 4X100M	M	FINAL
16:50	REVEZAMENTO 4X100M	F	FINAL
17:10	10.000M/5.000M MARCHA ATLÉTICA	F / M	FINAL

PROGRAMA HORÁRIO ATLETISMO | 3ª ETAPA

09.07.2023 COMPLEXO ESPORTIVO JOSÉ ANTÔNIO BASSO – LAGOÃO

HORÁRIO	PROVA	NAIPE	FASE
08:00	110M COM BARREIRAS (1,067M)	M	DECATLO 6
	SALTO COM VARA	F	FINAL
	SALTO COM VARA (NOF 04)	M	FINAL
	SALTO EM DISTÂNCIA	F	HEPTATLO 5
08:10	5.000M RASOS	M	FINAL
08:30	LANÇAMENTO DO DISCO (2,0KG)	M	DECATLO 7
08:50	5.000M RASOS	F	FINAL
09:00	LANÇAMENTO DO DARDO (600G)	F	HEPTATLO 6
09:20	SALTO TRIPLO	M	FINAL
09:30	200M RASOS	M	FINAL POR TEMPO
09:40	SALTO COM VARA	M	DECATLO 8
09:50	200M RASOS	F	FINAL POR TEMPO
10:00	800M RASOS	F	HEPTATLO 7
10:20	800M RASOS	M	FINAL POR TEMPO
10:40	800M RASOS	F	FINAL POR TEMPO
11:00	LANÇAMENTO DO DARDO (800G)	M	DECATLO 9

PROGRAMAÇÃO DE COMPETIÇÕES

11:10	REVEZAMENTO 4X400M	M	FINAL
11:20	REVEZAMENTO 4X400M	F	FINAL
11:50	1.500M RASOS	M	DECATLO 10

Observações:

1) Altura da Barra para o Salto em Altura			2) Altura da Barra para o Salto com Vara	
	Altura Feminino	Altura Masculino	Vara Feminino	Vara Masculino
Altura inicial (NOF 07)	1,25m	1,30m	1,70m	2,00m
De 10cm em 10cm			1,70m a 2,50m	2,00m a 4,00m
De 05cm em 05cm	1,25m a 1,55m	1,30m a 2,00m	2,50m em diante	4,00 em diante
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			
	Salto em Altura – Heptatlo	Salto em Altura - Decatlo	Salto com Vara – Decatlo
Altura inicial (NOF 07)	1,10m	1,30m	2,00m
De 10cm em 10cm			2,00m em diante
De 03cm em 03cm	1,10m em diante	1,30m 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.