



XIX CAMPEONATO BRASILEIRO DE ATLETISMO MASTER – 2018

COMPLEXO DE ATLETISMO OSVALDO TERRA
ARENA CAIXA – SÃO BERNARDO DO CAMPO – SP
INSCRIÇÕES ATÉ 01 DE NOVEMBRO DE 2018

PROGRAMA HORÁRIO

17 DE NOVEMBRO - SÁBADO

1ª ETAPA

<u>HORÁRIO</u>	<u>PROVAS</u>	<u>CATEGORIAS</u>
08:00	10.000m	F/M 60 +
	S. c/ Vara	F/M Todas
	L. Disco	F 60 +
09:00	10.000m	F 30 a 55
	Arremesso do Peso	M 60 +
10:00	10.000m	M 45 a 55
10:30	L. Disco	M 30 a 55
	Arremesso do Peso	F 60 +
10:45	10.000m	M 30 a 40
11:00	S. Distância	M 60 +
11:20	100m rasos	F Todas - FT
11:40	100m rasos	M Todas - FT
12:00	800m	F Todas - FT
	800m	M Todas - FT
	L. Martetele	F Todas

2ª ETAPA

12:00	Cerimonial de Abertura e Desfile	
13:00	S. Distância	M 30 a 55
13:30	L. Disco	M 60 +
	110m s/ barreiras	M 30 a 45 - FT
	Arremesso do Peso	F 30 a 55
13:50	100m s/ barreiras	F 30 a 35 e M 50 a 65 - FT
14:10	80m s/ barreiras	F 40 + e M 70 + FT
14:30	S. Altura	M Todas
	200m rasos	F Todas - FT
	S. Distância	F Todas
15:00	200m rasos	M Todas - FT
15:30	L. Disco	F 30 a 55
	Arremesso do Peso	M 30 a 55
	3.000m c/ Obstáculos	M 30 a 55
16:00	2.000m c/ Obstáculos	F Todas e M 60 + FT
16:30	Revez. 4x100m	F Todas - FT
17:00	Revez. 4x100m	M Todas - FT

18 DE NOVEMBRO - DOMINGO

3ª ETAPA

<u>HORÁRIO</u>	<u>PROVAS</u>	<u>CATEGORIAS</u>
08:00	5.000m	F Todas
	L. Martelo	M 60 +
	S. Altura	F Todas
09:00	5.000m	M 60 +
	L. Dardo	F 60 +
10:00	5.000m	M 45 a 55
	L. Martelo	M 30 a 55
10:30	5.000m	M 30 a 40
	L. Dardo	F 30 a 55
	S. Triplo	M Todas
11:00	400m rasos	F Todas - FT
11:30	400m rasos	M Todas - FT
	L. Martetele	M 60 +

4ª ETAPA

13:00	L. Martelo	F 60 +
	200ms/ barreiras	F 70 + e M 80 +
13:30	300ms/ barreiras	F 50 a 65 e M 60 a 75
	S. Triplo	F Todas
	L. Dardo	M 30 a 55
14:00	400ms/ barreiras	F 30 a 45 e M 30 a 55
	L. Martelo	F 30 a 55
14:30	1.500m	F Todas
15:00	1.500m	M Todas - FT
	L. Dardo	M 60 +
15:30	5.000m Marcha	M/ F Todas
16:30	L. Martetele	M 30 a 55
	Revez. 4 X 400m	F Todas - FT
16:50	Revez. 4 X 400m	M Todas - FT
18:00	Encerramento	

OBS.: Todas as provas de pista terão seu final por tempo (FT)