



PROGRAMA HORÁRIO

1ª ETAPA – SABADO 08/06/19 – MANHÃ - VILA OLÍMPICA PARAHYBA

7:30	INÍCIO DAS CONFIRMAÇÕES		
8:00	1.500 M	MASCULINO	TODAS – FINAL
8:20	1.500 M	FEMININO	TODAS – FINAL
8:40	100 M RASOS	FEMININO	TODAS – FINAL
8:40	A.DE PESO	MASCULINO	TODAS - FINAL
9:00	100 M RASOS	MASCULINO	TODAS – FINAL
9:00	SALTO EM ALTURA	FEMININO	TODAS – FINAL
9:20	400 M RASOS	FEMININO	TODAS – FINAL
9:20	A . DE PESO	FEMININO	TODAS - FINAL
9:40	400 M RASOS	MASCULINO	TODAS – FINAL
9:40	SALTO EM ALTURA	MASCULINO	TODAS - FINAL
9:40	S. EM DISTANCIA	FEMININO	TODAS - FINAL
10:10	S. EM DISTANCIA	MASCULINO	TODAS - FINAL

2ª ETAPA – SÁBADO 08/06/2019 – TARDE - VILA OLÍMPICA PARAHYBA

13:30	INÍCIO DAS CONFIRMAÇÕES		
14:00	200 M RASOS	FEMININO	TODAS - FINAL
14:00	LANÇAMENTO DE DARDO	MASCULINO	TODAS – FINAL
14:20	200 M RASOS	MASCULINO	TODAS - TEMPO
14:20	SALTO TRIPLO	FEMININO	TODAS - FINAL
14:40	80 M S/BARREIRAS	MASCULINO	TODAS - FINAL
15:00	80 M S/BARREIRAS	FEMININO	TODAS - FINAL
15:10	100 M S/BARREIRAS	MASC./FEM.	TODAS – FINAL
15:10	L. DO DARDO	FEMININO	TODAS – FINAL
15:10	SALTO TRIPLO	MASCULINO	TODAS - FINAL
15:20	110 M S/BARREIRAS	MASCULINO	TODAS - FINAL
15:50	800 M RASOS	FEMININO	TODAS – FINAL
16:00	800 M RASOS	MASCULINO	TODAS – FINAL
16:20	3.000 M MARCHA ATLÉTICA	FEM/MASC.	TODAS – FINAL
16:50	4X200 M	MASC./FEM.	TODAS – FINAL

3ª ETAPA – SÁBADO 09/06/2019 – MANHÃ - UFPB

7:00	CONCENTRAÇÃO P/ CORR. 5 E 10 KM		
7:00	INÍCIO DAS CONFIRMAÇÕES		
7:30	LARGADA DA CORR. DOS 5KM E 10 KM	MASC./FEM.	TODAS - FINAL
7:30	L. DO MARTELO	MASC./FEM.	TODAS - FINAL
8:30	L. DO DISCO	FEMININO	TODAS - FINAL
9:00	L. DO DISCO	MASCULINO	TODAS - FINAL
9:30	2.000 M C/OBSTÁCULOS	MASC./FEM.	TODAS - FINAL

IMPLEMENTOS

IMPLEMENTOS	PESO	DISCO	DARDO	MARTELO
MASCULINO 35 - 49	7.260 kg	2,0 kg	800 gr	7,260 kg
MASCULINO 50-59	6,0 kg	1,5 kg	700 gr	6,0 kg
MASCULINO 60-69	5,0 kg	1,0 kg	600 gr	5,0 kg
MASCULINO 70-79	4,0 kg	1,0 kg	500 gr	4,0 kg
MASCULINO 80 +	3,0 kg	0,75 kg	400 gr	3,0 kg
FEMININO 35-49	4,0 kg	1,0 kg	600 gr	4,0 kg
FEMININO 50-59	3,0 kg	1,0 kg	500 gr	3,0 kg
FEMININO 60-74	3,0 kg	1,0 kg	400 gr	3,0 kg
FEMININO 75 +	2,0 kg	0,75 kg	400 gr	2,0 kg

CORRIDA SOBRE BARREIRAS MASCULINO

PROVA	CATEGORIA	ALTURA	DISTÂNCIAS	
110 m sobre Barreiras	Masculino 35-49 10 barr.	1.067m	Da saída a 1° Barreira	13.72m
			Entre as Barreiras	9.14m
			Da Última Barreira à Chegada	14.02m
100m sobre Barreiras	Masculino 50-59 10 barr.	0.914m	Da saída a 1° Barreira	13,00m
			Entre as Barreiras	8.50m
			Da Última Barreira à Chegada	10,50m
100m sobre Barreiras	Masculino 60-69 10 barr.	0,84m	Da saída a 1° Barreira	12,0m
			Entre as Barreiras	8,0m
			Da Última Barreira à Chegada	16,0m
80m sobre Barreiras	Masculino 70-79 8 barr.	0,762m	Da saída a 1° Barreira	12,0m
			Entre as Barreiras	7,0m
			Da Última Barreira à Chegada	19,0m
80m sobre Barreiras	Masculino 80 + 8 barr.	0,686m	Da saída a 1° Barreira	12,0m
			Entre as Barreiras	7,0m
			Da Última Barreira à Chegada	19,0m



CORRIDA SOBRE BARREIRAS FEMININO

PROVA	CATEGORIA	ALTURA	DISTÂNCIAS	
100m sobre Barreiras	Feminino 30-39 10 barr	0,84m	Da saída a 1° Barreira	13,00m
			Entre as Barreiras	8,50m
			Da Última Barreira à Chegada	10,50m
80m sobre Barreiras	Feminino 40-49 8 barr	0.762m	Da saída a 1° Barreira	12,0m
			Entre as Barreiras	8,0m
			Da Última Barreira à Chegada	19,0m
80m sobre Barreiras	Feminino 50-59 8 barr	0.762m	Da saída a 1° Barreira	12,0m
			Entre as Barreiras	7,0m
			Da Última Barreira à Chegada	19,0m
80m sobre Barreiras	Feminino 60 + 8 barr	0,686m	Da saída a 1° Barreira	12,0m
			Entre as Barreiras	7,0m
			Da Última Barreira à Chegada	19,0m

IRENILTA PEREIRA DOS SANTOS NUNES
COORDENADORA