

1ª Etapa – Sábado (Manhã) - 04/05/2019

ENTRADA	HORA	PROVA	CARATER	SEXO
07:00:00	07:10:00	20.000m Marcha Atlética	Final.	Masc./Fem
07:00:00	07:20:00	Salto em altura	Final	Feminino
		Arremesso do peso	Final	Masculino
		Lançamento do disco	Final	Feminino
		Salto em distância	Final	Feminino
07:00:00	07:30:00	Salto com Vara	Final	Masc. Fem.
08:50:00	09:00:00	100 m rasos	DECATLO1	Masculino
	09:10:00	Arremesso do peso	Final	Feminino
09:00:00	09:20:00	100 m rasos	Semifinal	Masculino
-	09:30:00	Salto em distância	DECATLO 2	Masculino
09:20:00	09:40:00	100 m rasos	Semifinal	Feminino
		Lançamento do disco	Final	Masculino
09:50:00	10:05:00	100 m c/barreiras	HEPTATLO 1	Feminino
10:00:00	10:10:00	1.500 m	Final por tempo	Masculino
10:10:00	10:20:00	1.500 m	Final por tempo	Feminino
-	10:20:00	Arremesso do peso	DECATLO 3	Masculino
-	10:25:00	Salto em altura	HEPTATLO 2	Feminino
10:10:00	10:30:00	Salto em distância	Final	Masculino
10:20:00	10:30:00	400 m rasos	Final por tempo	Masculino
10:50:00	11:00:00	400 m rasos	Final por tempo	Feminino
-	11:10:00	Arremesso do peso	HEPTATLO 3	Feminino
11:15:00	11:25:00	100 m rasos	Final	Masculino
11:30:00	11:40:00	100 m rasos	Final	Feminino

2ª Etapa – Sábado (Tarde) - 04/05/2019

ENTRADA	HORA	PROVA	CARATER	SEXO
13:30:00	13:50:00	Salto em altura	DECATLO 4	Masculino
13:30:00	13:45:00	400 m c/barreiras	Final por tempo	Masculino
13:30:00	13:50:00	Lançamento do Martelo	Final	Masculino
13:55:00	14:10:00	400 m c/barreiras	Final por tempo	Feminino
14:15:00	14:25:00	200 m rasos	HEPTATLO 4	Feminino
14:15:00	14:25:00	Lançamento do martelo	Final	Feminino
14:40:00	14:50:00	800 m rasos	Final por tempo	Masculino
15:00:00	15:10:00	800 m rasos	Final por tempo	Feminino
-	15:00:00	400 m rasos	DECATLO 5	Masculino
15:10:00	15:30:00	Lançamento do dardo	Final	Masculino
		Salto em altura	Final	Masculino
15:30:00	15:40:00	4 x 100 m	Final	Masculino
15:40:00	16:00:00	4 x 100 m	Final	Feminino
16:10:00	16:20:00	10.000 m rasos	Final	Masc. Fem.

3ª Etapa – Domingo (Manhã) - 05/05/2019

ENTRADA	HORA	PROVA	CARATER	SEXO
07:00:00	07:10:00	110 m c/barreiras	DECATLO 6	Masculino
07:00:00	07:20:00	5.000 m rasos	Final	Masc. Fem.
-	07:30:00	Lançamento do disco	DECATLO 7	Masculino
07:10:00	07:30:00	Salto triplo	Final	Masculino
07:50:00	08:00:00	110 m c/barreiras	Final por tempo	Masculino
08:00:00	08:20:00	Lançamento do dardo	Final	Feminino
08:10:00	08:25:00	100 m c/barreiras	Final por tempo	Feminino
08:25:00	08:45:00	Salto em distância	HEPTATLO 5	Feminino
08:40:00	08:50:00	3.000 m c/Obstáculos	Final	Masculino
09:00:00	09:10:00	3.000 m c/Obstáculos	Final	Feminino
-	09:20:00	Salto com Vara	DECATLO 8	Masculino
09:00:00	09:20:00	Salto triplo	Final	Feminino
-	09:40:00	Lançamento do dardo	HEPTATLO 6	Feminino
09:30:00	09:40:00	200 m rasos	Final por tempo	Masculino
09:40:00	09:50:00	200 m rasos	Final por tempo	Feminino
-	09:50:00	800 m rasos	HEPTATLO 7	Feminino
10:00:00	10:20:00	4 x 400 m	Final	Masculino
10:30:00	10:50:00	4 x 400 m	Final	Feminino
-	11:00:00	Lançamento do dardo	DECATLO 9	Masculino
-	11:55:00	1.500 m rasos	DECATLO 10	Masculino

REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO

Obs. As entradas dos atletas no local de competições deverão obedecer a tabela a seguir:

Provas de pista em caráter de FINAL	Apresentar-se 10' min. antes do início da prova.
Provas de pista em caráter de SEMIFINAL	Apresentar-se 20' min. antes do início da prova.
Provas de campo em caráter de FINAL	Apresentar-se 20' min. antes do início da prova.
Provas de campo (salto c/vara)	Apresentar-se 30' min. antes do início da prova.
Provas combinadas	Apresentar-se conforme tempos acima para a primeira prova da etapa

IMPLEMENTOS	PESO	DISCO	DARDO	MARTELO
Feminino	4,0kg	1,0kg	600 g	4,0kg
Masculino	7,260 kg	2,0kg	800 g	7,260kg

PROVA	CATEGORIA	ALTURA
3.000 m c/ obstáculos	Masculino	0,914m
	Feminino	0,762m
110 m c/ barreiras	Masculino	1,067m
100 m c/ barreiras	Feminino	0,838m
400 m c/ barreiras	Masculino	0,914m
	Feminino	0,762m

obs : As alturas iniciais e as tábuas de impulsão serão definidas no Congresso Técnico.

Karina Rocha da Silva / Gerencia do Dep. Técnico

Elias Gonçalves Pereira / Auxiliar do Dep. Técnico