



**Local:** Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa (COTP)

**Endereço:** Rua Pedro de Toledo, 1809 - Vila Clementino, São Paulo - SP

## PROGRAMA-HORÁRIO

### 1ª ETAPA

26 de julho - SEXTA - TARDE		
HORÁRIO	PROVA	CATEGORIA
12:30	Lanç. do Disco	F 60+
14:00	5.000m Marcha	F / M 60+
14:00	S. em Distância	F / M 60+
14:00	Peso	F / M 60+
16:00	Martelete	F / M 60+
16:00	10.000m	F / M 55+

### 2ª ETAPA

27 de julho - SÁBADO - MANHÃ		
HORÁRIO	PROVA	CATEGORIA
07:30	3.000m c/obst	M30 a 59
08:00	Lanç. do Disco	M30 a 54
08:15	2.000 m c/obst	F Todas e M60+
09:00	10.000m	F30 a 54
09:00	S. com Vara	F / M Todas
10:00	10.000m	M45 a 54
10:00	Lanç. do Martelo	F30 a 59
10:30	S. em Distância	M30 a 59
10:45	10.000m	M30 a 44
11:30	100m	F Todas
11:30	Lanç. do Martelo	M30 a 59
11:50	100m	M Todas
12:15	800m	F / M Todas
12:45	Solenidade de boas vindas	

### 3ª ETAPA

27 de julho - SÁBADO - TARDE		
HORÁRIO	PROVA	CATEGORIA
13:00	400m c/barr	F30 a 49 e M30 a 59
13:30	Lanç. do Disco	M55+
13:30	Arr. do Peso	F30 a 59
13:40	300m c/barr	F50 a 69 e M60 a 79
14:10	200m c/barr	F70+ e M80+
14:30	200m	F Todas
14:30	S. em Altura	M Todas
14:30	S. em Distância	F30 a 59
15:00	200m	M Todas
15:00	Lanç. do Disco	F30 a 59
15:30	Arr. do Peso	M30 a 59
16:00	Rev. 4 x 100m	F Todas
17:00	Rev. 4 x 100m	M Todas

### 4ª ETAPA

28 de julho - DOMINGO - MANHÃ		
HORÁRIO	PROVA	CATEGORIA
07:30	3.000m Marcha	F / M Todas
07:30	S. em Altura	F Todas
08:00	Lanç. do Martelo	M60+
08:30	5.000m	F Todas
08:30	Lanç. do Dardo	F60+
09:30	5.000m	M60+
09:30	Lanç. do Martelete	M30 a 59
10:00	Lanç. Dardo	F30 a 59
10:00	S. Triplo	M Todas
10:30	5.000m	M45 a 59
11:30	5.000m	M30 a 44
12:00	400m	F Todas
12:30	400m	M Todas

### 5ª ETAPA

28 de julho - DOMINGO - TARDE		
HORÁRIO	PROVA	CATEGORIA
13:00	Lanç. do Martelete	F30 a 59
13:30	110m c/barr	M30 a 49
13:30	S. Triplo	F Todas
13:50	100m c/barr	F30 a 39 e M50 a 69
14:00	Lanç. do Dardo	M30 a 59
14:20	80m c/barr	F40+ e M70+
14:40	1.500m	M Todas
15:30	1.500m	F Todas
15:00	Lanç. do Martelo	F60+
16:00	Lanç. do Dardo	M60+
16:15	5.000m Marcha	F / M 30 a 59
17:15	Rev. 4 x 400m	Misto Todas

**OBS 1:** Todas as provas de pista serão corridas em final por tempo (F/T).

**OBS 2:** A chamada no portão para entrada das provas de pista será 15 min antes do início da prova.

**OBS 3:** A chamada no portão para entrada das provas de campo será 30 min antes do início da prova.

Competição autorizada pela:

