

## PROGRAMA HORÁRIO

**Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 13/março/2020**

(por motivos imprevistos poderá haver alterações no horário de provas)

Entrada na pista	Horas	Prova	Sexo	Escalão	Ensaios
	18:30	5000 mx/ 10000 mx	Mas./Fem.	Todos	
	18:40	Triplo + Quadruplo	Mas./Fem.	Todos	
	18:40	Martelo	Mas./Fem.	Todos	
	18:40	110 mb	Mas	Todos	Séries
	18:50	100 mb	Mas	Inic	Séries
	19:00	100 mb	Fem	Todos	Séries
	19:10	80 mb	Fem	Inic	Séries
	19:20	60 mb	Mas./Fem.	Todos	Séries
	19:30	Disco	Mas./Fem.	Todos	
	19:30	400 mb / 300 mb	Mas./Fem.	Todos	Séries
	19:40	200	Mas./Fem.	Todos	Séries
	19:50	3000 m/1000 m	Mas./Fem.	Todos	Séries

## PROGRAMA HORÁRIO

**Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 14/março/2020**

(por motivos imprevistos poderá haver alterações no horário de provas)

Horas	Prova	Sexo	Escalão	Ensaios
14:30	Comp.	Fem.	DA	3 saltos - A
14:30	Comp.	Mas.	DA	3 saltos - B
15:00	Comp.	Fem.	Benj	3 saltos - A
15:00	Comp.	Mas.	Benj	3 saltos - B
15:00	Peso	Fem.	Todos	4 lançamentos
15:00	Altura	Fem	Todos	
15:00	100 m	Mas/DA	Todos	Séries
15:10	100 m	Fem/DA	Todos	Séries
15:15	80 m	Mas./DA	Inic	Séries
15:20	Dardo	Mas./Fem.	DA	3 lançamentos
15:20	80 m	Fem./DA	Inic	Séries
15:30	Comp.	Mas.	Todos	4 saltos
15:30	60 m	Mas/DA	Inf.	Séries
15:35	60 m	Fem./DA	Inf.	Séries
15:40	50 m	DA	Todos	Séries
15:45	Bola	Mas./Fem.	DA	3 lançamentos
15:45	Peso	Mas./Fem.	DA	3 lançamentos
15:50	400 mx/800 mx/1500 mx	DA.	Todos	Séries
16:00	Altura	Mas	Todos	
16:15	Comp.	Fem	Todos	4 saltos
16:15	Peso	Mas	Todos	4 lançamentos
16:30	Dardo	Mas./Fem.	Todos	4 lançamentos
16:30	400 m	Mas./Fem	Todos	Séries
16:40	300 m	Mas./Fem	Todos	Séries
16:50	250 m	Mas./Fem	Todos	Séries
17:00	1.000 m	Mas./Fem.	Inf.	Séries
17:10	1.000 m	Mas./Fem.	Inic.	Séries
17:20	1.000 m	Mas./Fem.	Juv.	Séries

**Nota: os clubes devem apresentar as inscrições dos atletas o mais antecipadamente possível.**