

PROGRAMA HORÁRIO ATLETISMO

Local: Pista de Atletismo Lagoão - Apucarana

1ª Etapa - 16/07/2022 - Sábado - Manhã

Início	Prova	Naípe	Fase
08:00h	10.000m Rasos	Masculino/Feminino	Final
	Salto em Altura	Masculino	Final
	Salto em Distância	Feminino	Final
08:20h	Lançamento do Dardo (600g)	Feminino	Final
08:40h	100m Rasos	Masculino	Decatlo 1
09:00h	100m Rasos	Feminino	Semifinal
09:10h	Salto em Distância	Masculino	Decatlo 2
09:20h	100m Rasos	Masculino	Semifinal
09:40h	Lançamento do Dardo (800g)	Masculino	Final
	400m com barreiras (0,914m)	Masculino	Final por Tempo
10:00h	Salto em Altura	Feminino	Final
	400m com barreiras (0,762m)	Feminino	Final por Tempo
10:30h	Arremesso do Peso (7,260kg)	Masculino	Decatlo 3
	Lançamento do Disco (1,0kg)	Feminino	Final
11:00h	100m Rasos	Feminino	Final
11:15h	100m Rasos	Masculino	Final
11:30h	Revezamento 4x400 Misto		

Local: Pista de Atletismo Lagoão - Apucarana

2ª Etapa - 16/07/2022 - Sábado - Tarde

Início	Prova	Naípe	Fase
13:30h	100m com barreiras (0,838m)	Feminino	Heptatlo 1
	Lançamento do Martelo (4,0kg)	Feminino	Final
	Salto em Altura	Masculino	Decatlo 4
	Arremesso do Peso (7,260Kg)	Masculino	Final
13:40h	100m com barreiras (0,838m)	Feminino	Final por Tempo
	Salto em Distância	Masculino	Final
14:00h	110m com Barreiras (1,067m)	Masculino	Final por Tempo
14:20h	3.000m com obstáculos (0,914m)	Masculino	Final
	Arremesso do Peso (4,0Kg)	Feminino	Final
14:50h	3.000m com obstáculos (0,762m)	Feminino	Final
	Salto em Altura	Feminino	Heptatlo 2
	Lançamento do Martelo (7,26kg)	Masculino	Final
	Salto Triplo	Feminino	Final
15:00h	1.500m Rasos	Masculino	Final
15:15h	1.500m Rasos	Feminino	Final
15:25h	400m Rasos	Masculino	Decatlo 5
15:35h	400m Rasos	Masculino	Final por Tempo
15:50h	Arremesso do Peso (4,0kg)	Feminino	Heptatlo 3
15:55h	400m Rasos	Feminino	Final por Tempo
16:00h	Lançamento do Disco (2,0kg)	Masculino	Final
16:15h	200m Rasos	Feminino	Heptatlo 4
16:35h	Revezamento 4x100m	Masculino	Final
16:50h	Revezamento 4x100m	Feminino	Final
17:10h	10.000m/5.000m Marcha Atlética	Masculino/Feminino	Final

Local: Pista de Atletismo Lagoão - Apucarana

3ª Etapa – 17/07/2022 – Domingo – Manhã			
Início	Prova	Naípe	Fase
08:00h	110m com barreiras (1,067m)	Masculino	Decatlo 6
	Salto com Vara	Feminino	Final
	Salto em Distância	Feminino	Heptatlo 5
08:10h	5.000m Rasos	Masculino	Final
08:30h	Lançamento do Disco (2,0kg)	Masculino	Decatlo 7
08:50h	5.000m Rasos	Feminino	Final
09:00h	Lançamento do Dardo (600g)	Feminino	Heptatlo 6
09:20h	Salto Triplo	Masculino	Final
09:30h	200m Rasos	Masculino	Final por Tempo
09:40h	Salto com Vara	Masculino	Decatlo 8
09:50h	200m Rasos	Feminino	Final por Tempo
10:00h	800m Rasos	Feminino	Heptatlo 7
10:20h	800m Rasos	Masculino	Final por Tempo
10:40h	800m Rasos	Feminino	Final por Tempo
11:00h	Lançamento do Dardo (800g)	Masculino	Decatlo 9
11:10h	Revezamento 4x400m	Masculino	Final
11:20h	Revezamento 4x400m	Feminino	Final
11:50h	1.500m Rasos	Masculino	Decatlo 10

Observações:

1) Altura da Barra para o Salto em Altura			2) Altura da Barra para o Salto com Vara	
	Altura Feminino	Altura Masculino	Vara Feminino	Vara Masculino
Altura inicial	1,25m	1,50m	1,70m	2,40m
De 10cm em 10cm			1,70m a 2,50m	2,40m a 4,00m
De 05cm em 05cm	1,25m a 1,55m	1,50m a 2,00m	2,50m em diante	4,00 em diante
De 03cm em 03cm	1,55m em diante	2,00m em diante		

3) Altura da Barra para o Salto em Altura e Salto como Vara – Combinadas			
	Salto em Altura – Heptatlo	Salto em Altura - Decatlo	Salto com Vara – Decatlo
Altura inicial	1,25m	1,50m	2,20m
De 10cm em 10cm			2,20m em diante
De 03cm em 03cm	1,30m em diante	1,50m em diante	

4) Os atletas deverão se apresentar na Câmara de Chamada, com a seguinte antecedência do Horário do início das provas:

- Corridas: 20 minutos antes
- Salto com Vara: 40 minutos antes
- Demais provas de Campo: 25 minutos antes

Este programa-horário poderá sofrer alterações à critério do Diretor Geral da competição.