



**CAMPEONATO ESTADUAL DE ATLETISMO MASTER
REALIZAÇÃO AVEGA EM PARCERIA COM O CETE
14 e 15 de setembro de 2024– Porto Alegre / RS**

PROGRAMA 14/09/2024 – SÁBADO			
1º ETAPA - MANHÃ	PROVAS	CATEGORIAS	
09.00	3000 Marcha Atletica	Feminino	Final todas as Categorias
	3000 Marcha Atletica	Masculino	Final todas as Categorias
	Salto em Distancia	Masculino	Final todas as Categorias
	Lançamento do Dardo	Feminino	Final todas as Categorias
09.30	3000 m c/ obstaculos	Masculino	Final (M30 a 55 anos)
10.00	2000m c/obstaculos	Feminino	Final(F35 em diante + M 60+
10.30	400 metros rasos	Feminino	Final Todas Categorias
	Salto em Altura	Masculino	Final Todas Categorias
	Arremesso de Peso	Feminino	Final Todas Categorias
	Lançamento do Dardo	Masculino	Final Todas Categorias
10.30	Salto em Distância	Feminino	Final Todas Categorias
10.50	400 metros rasos	Masculino	Final Todas Categorias
11.30	110 metros c/ barreiras	Masculino	Final (M35 a 50 anos)
11.40	100 metros c/barreiras	Feminino	Final(F35 a 39 anos)
11.50	100 metros c/barreiras	Masculino	Final (M50 a 65 anos)
12.00	80 metros c/barreiras	Feminino	Final (F 40 a 70+)
12:10	80 metros c/barreiras	Masculino	Final (M70+)
	Revezamento 4x100	Masculino	
	Revezamento 4x100	Feminino	
2º ETAPA - TARDE	PROVAS	CATEGORIAS	
14.00	100 metros rasos	Feminino	Final Todas Categorias
	lançamento do Martelo	Feminino	Final Todas Categorias
	Arremesso de Peso	Masculino	Final Todas Categorias
14.20	100 metros rasos	Masculino	Final Todas Categorias
14.45	5000 metros rasos	Masculino	Final (M30 a 49 anos)
15.20	5000 metros rasos	Masculino	Final (M50 em diante)
15.45	lançamento do Martelo	Masculino	Final Todas Categorias
	Salto Triplo	Masculino	Final Todas Categorias
	Salto Triplo	Feminino	Final Todas Categorias
16.00	5000 metros rasos	Feminino	Final Todas Categorias
16.40	400 metros c/barreira	Masculino	Final (M30 a 55 anos)
17.00	300 metros c/barreira	Masculino	Final (M60 a 75 anos)
17.10	300 metros c/barreira	Feminino	Final (F40 a 65 anos)
17.50	800 metros rasos	Feminino	Final Todas Categorias
18.10	800 metros rasos	Masculino	Final Todas Categorias
	Revezamento 4x400	Masculino	
	Revezamento 4x400	Feminino	
PROGRAMA -15/09/2024 – DOMINGO			
3º ETAPA - MANHÃ	PROVAS	CATEGORIAS	
07:30	5000 Marcha Atletica	Masc/Feminino	Final Todas Categorias
09.00	1500 metros rasos	Feminino	Final Todas Categorias
	lançamento do Disco	Masculino	Final Todas Categorias
	Salto em Altura	Feminino	Final Todas Categorias
09.15	1500 metros rasos	Masculino	Final Todas Categorias
09.30	10000 metros rasos	Feminino	Final Todas Categorias
10.40	10000 metros rasos	Masculino	Final Todas Categorias
10.15	Lançamento do Disco	Feminino	Final Todas Categorias
11.30	200 metros rasos	Feminino	Final Todas Categorias
11.40	200 metros rasos	Masculino	Final Todas Categorias
12.00	Rev 4x100,200,400,800m	Feminino	Misto
12.15	Rev 4x100,200,400,800m	Masculino	Misto
12.30		encerramento	