



16 de Maio de 2026 – Porto Alegre / RS

PROGRAMA -16/05/2026 -SÁBADO MANHÃ			
	PROVAS	CATEGORIAS	
MANHÃ	ABERTURA		
07:00	3.000 Marcha Atlética	Masculino/Feminino	Todas Categorias
07:40	400 m com Barreiras	Masculino	Todas Categorias
08:00	400 metros rasos	Feminino	Todas Categorias
08:00	Lançamento do Martelo	Masculino/Feminino	Todas Categorias
08:15	400 metros rasos	Masculino	Todas Categorias
08:30	Salto em Distância	Masculino/Feminino	Todas Categorias
08:30	100m rasos	Feminino	Todas Categorias
08:45	800m rasos	Feminino	Todas Categorias
09:15	Arremesso de Peso	Masculino/Feminino	Todas Categorias
09:30	800m rasos	Masculino	Todas Categorias
10:00	100 metros	Masculino	Todas Categorias
10:20	Salto em Altura	Masculino/Feminino	Todas Categorias
10:30	Lançamento do Disco	Masculino/Feminino	Todas Categorias
10:40	100m com Barreiras	Masculino/Feminino	F30 a 39 / M50 a 69
10:40	110m com Barreiras	Masculino/Feminino	F30 a 39 / M50 a 69
11:20	Revezamento 4x100	Feminino	Todas Categorias
11:40	Revezamento 4x100	Masculino	Todas Categorias
PROGRAMA -16/05/2026 -SÁBADO TARDE			
	PROVAS	CATEGORIAS	
13:00	Cerimonia de Abertura		
13:30	300m com Barreiras	Masculino/Feminino	F50 a 69/ M60 a 79
13:45	3.000 com Obstáculos	Masculino	Todas Categorias
14:10	Lançamento do Dardo	Masculino/Feminino	Todas Categorias
14:30	1500 metros	Masculino	Todas Categorias
14:30	Salto Triplo	Masculino/Feminino	Todas Categorias
15:00	1500 metros	Feminino	Todas Categorias
15:20	200 metros	Feminino	Todas Categorias
15:30	200 metros	Masculino	Todas Categorias
15:40	5.000 metros	Masculino	Todas Categorias
16:30	5.000 metros	Feminino	Todas Categorias
17:15	Revezamento 4x400	Masculino	Todas Categorias
17:30	Revezamento 4x400	Feminino	Todas Categorias