

PROPOSTA DE PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Prova	Escalão/Sexo	Observações
10.30	100m Barreiras	Juv. M	Eliminatórias (91cm – 13 – 8,5 – 10,5)
	Lançamento Peso	Inic. M	4Kg – 4+2 Ensaios (exterior do estádio - Porta da Maratona)
	Salto Altura	Inic. M + Juv. M	1,25m; 1,30m... (5 em 5 cm)
	Salto Comprimento	Inic F	4+2 Ensaios (tábua a 2m) Caixa 1 (Porta da Maratona)
	Salto Comprimento	Juv. F	4+2 Ensaios (tábua a 2m) Caixa 2 (Chegadas)
10:45	80m Barreiras	Inic. M	Final (84cm – 13 – 8 – 11)
10:55	80m Barreiras	Juv. F	Eliminatórias (76cm – 13 – 8 – 11)
11:00	Lançamento Peso	Juv. M	5Kg – 4+2 Ensaios (exterior do estádio - Porta da Maratona)
11:10	60m Barreiras	Inic F	Final (76cm – 12-7,5-10,5)
11:15	Salto Comprimento	Inic M	4+2 Ensaios (tábua a 2m) Caixa 1 (Porta da Maratona)
11:25	100m	Juv. M	Eliminatórias
11.40	100m	Juv. F	Eliminatórias
	Salto Comprimento	Juv. M	4+2 Ensaios (tábua a 2m) Caixa 2 (Chegadas)
11.55	80m	Inic. F	Final
12.00	Salto Altura	Inic F + Juv. F	1,15m ... (5 em 5 cm)
12.05	80m	Inic. M	Final
12:15	100m Barreiras	Juv. M	Final
	Lançamento Peso	Inic. F + Juv. F	3Kg – 4 + 2 Ensaios (exterior do estádio - Porta da Maratona)
12:30	80m Barreiras	Juv. F	Final
12:45	100m	Juv. F	Final
12:50	100m	Juv. M	Final
13:00	1500m	Inic M	Final
13:10	1500m	Inic F	Final
13:20	1500m	Juv. M	Final
13:30	1500m	Juv. F	Final
13:40	4x80m	Inic. F	Final*
13:50	4x80m	Inic. M	Final
14:00	4x100m	Juv. F	Final
14:10	4x100m	Juv. M	Final

*As estafetas 4x80m podem ser em simultâneo (M+F)