



PROGRAMA-HORÁRIO

1ª Etapa – 30/05/2026 – Sábado – Manhã			
Início	Prova	Naípe	Fase
07h45	10.000m Rasos	Feminino	Final
09h00	Lançamento do Dardo (600g)	Feminino	Final
09h05	Salto em Altura	Masculino	Final
08h30	10.000m Rasos	Masculino	Final
09h00	100m Rasos	Masculino	Decatlo 1
09h30	100m Rasos	Masculino	Semifinal por Tempo
09h35	Salto em Distância	Masculino	Decatlo 2
10h00	100m Rasos	Feminino	Semifinal por Tempo
10h05	Salto com Vara	Masculino	Final
10h15	Salto em Altura	Feminino	Final
10h20	Arremesso do Peso (7,260Kg)	Masculino	Decatlo 3
10h30	3.000m com obstáculos (0,914m)	Masculino	Final
10h45	Lançamento do Dardo (800g)	Masculino	Final
10h50	3.000m com obstáculos (0,762m)	Feminino	Final
11h10	400m com barreiras (0,914m)	Masculino	Final por Tempo
11h30	400m com barreiras (0,762m)	Feminino	Final por Tempo
11h50	100m Rasos	Feminino	Final C
11h57	100m Rasos	Feminino	Final B
12h04	100m Rasos	Feminino	Final A
12h11	100m Rasos	Masculino	Final C
12h18	100m Rasos	Masculino	Final B
12h25	100m Rasos	Masculino	Final A

2ª Etapa – 30/05/2026 – Sábado – Tarde			
Início	Prova	Naípe	Fase
14h30h	100m com barreiras (0,838m)	Feminino	Heptatlo 1
14h35h	Lançamento do Disco (1,0kg)	Feminino	Final
14h40h	Salto em Altura	Masculino	Decatlo 4
14h50h	100m com barreiras (0,838m)	Feminino	Final por Tempo
15h10h	110m com Barreiras (1,067m)	Masculino	Final por Tempo
15h30h	400m Rasos	Masculino	Final por Tempo
15h40h	Salto em Distância	Masculino	Final
15h50h	400m Rasos	Feminino	Final por Tempo
15h55h	Salto em Altura	Feminino	Heptatlo 2
16h00h	Lançamento do Disco (2,0kg)	Masculino	Final



2ª Etapa – 30/05/2026 – Sábado – Tarde

<i>Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Naípe</i>	<i>Fase</i>
16h05h	Salto com Vara	Feminino	Final
16h10h	1.500m Rasos	Masculino	Final
16h25h	1.500m Rasos	Feminino	Final
16h40h	400m Rasos	Masculino	Decatlo 5
16h45h	Salto em Distância	Feminino	Final
16h50h	Arremesso do Peso (4,0kg)	Feminino	Heptatlo 3
16h55h	Revezamento 4x100m	Feminino	Final
17h00h	Lançamento do Martelo (4kg)	Feminino	Final
17h15h	Revezamento 4x100m	Masculino	Final
17h35h	200m Rasos	Feminino	Heptatlo 4
18h00	Revezamento 4x400m	Misto	Final

3ª Etapa – 31/05/2026 – Domingo – Manhã

<i>Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Naípe</i>	<i>Fase</i>
07h00	Meia-Maratona Marcha Atlética	Fem/Masc	Final
08h00	Salto em Distância	Feminino	Heptatlo 5
09h00	110m com Barreiras (1,067m)	Masculino	Decatlo 6
09h10	Lançamento do Dardo (600g)	Feminino	Heptatlo 6
09h20	Arremesso do Peso (7,260Kg)	Masculino	Final
09h30	5.000m Rasos	Masculino	Final
09h40	Lançamento do Disco (2,0kg)	Masculino	Decatlo 7
09h50	Salto Triplo	Feminino	Final
10h00	5.000m Rasos	Feminino	Final
10h30	800m Rasos	Feminino	Heptatlo 7
10h40	Salto com Vara	Masculino	Decatlo 8
10h45	Arremesso do Peso (4,0Kg)	Feminino	Final
10h50	200m Rasos	Feminino	Final por Tempo
11h10	200m Rasos	Masculino	Final por Tempo
11h15	Salto Triplo	Masculino	Final
11h30	800m Rasos	Masculino	Final por Tempo
11h50	800m Rasos	Feminino	Final por Tempo
11h40	Lançamento do Dardo (800g)	Masculino	Decatlo 9
12h30	Lançamento do Martelo (7,260kg/4kg)	Fem/Masc	Final
13h00	Revezamento 4x400m	Masculino	Final
13h15	Revezamento 4x400m	Feminino	Final
13h30	1.500m Rasos	Masculino	Decatlo 10

Após as inscrições, alterações poderão ser promovidas para o melhor andamento da competição.