



1ª Etapa - 05/09/2026 - Sábado – Manhã

Início	Prova	Naípe	Fase
09:00h	1.000m rasos	Masculino	Final por Tempo
09:05h	Salto em Distância	Feminino	Final
09:20h	1.000m rasos	Feminino	Final por Tempo
09:25h	Lançamento do Disco (750gr)	Feminino	Final
09:40h	100m com Barreiras	Masculino	Hexatlo 1
10:00h	75m rasos	Masculino	Semifinal por Tempo
10:05h	Salto em Altura	Masculino	Hexatlo 2
10:20h	75m rasos	Feminino	Semifinal por Tempo
10:35h	Salto com Vara	Masculino	Final
10:40h	Salto em Distância	Masculino	Final
11:05h	Lançamento do Disco (1,0Kg)	Masculino	Final
11:30h	Arremesso do Peso (4,0Kg)	Masculino	Hexatlo 3
11:40h	75m rasos	Masculino	Final
11:50h	75m rasos	Feminino	Final

2ª Etapa - 05/09/2026 - Sábado - Tarde

Início	Prova	Naípe	Fase
14:00h	100m com Barreiras (83,8 cm)	Masculino	Semifinal por Tempo
14:10h	Arremesso do Peso (3,0Kg)	Feminino	Final
14:15h	Lançamento do Dardo (600gr)	Masculino	Final
14:20h	80m com Barreiras (76,2 cm)	Feminino	Pentatlo 1
14:40h	80m com Barreiras (76,2 cm)	Feminino	Semifinal por Tempo
14:50h	Salto em Altura	Feminino	Pentatlo 2
15:10h	250m rasos	Masculino	Final por Tempo
15:40h	250m rasos	Feminino	Final por Tempo
15:45h	Lançamento do Dardo (500gr)	Feminino	Final
16:00h	Arremesso do Peso (4,0Kg)	Feminino	Pentatlo 3
16:05h	1.500m com Obstáculos (76,2 cm)	Masculino	Final
16:15h	Salto com Vara	Feminino	Final
16:20h	1.500m com Obstáculos (76,2 cm)	Feminino	Final
16:40h	100m com Barreiras (83,8 cm)	Masculino	Final
17:00h	80m com Barreiras (76,2 cm)	Feminino	Final
17:20h	Revezamento 4x75m	Feminino	Final por Tempo
17:40h	Revezamento 4x75m	Masculino	Final por Tempo



3ª Etapa - 06/09/2026 - Domingo - Manhã

Início	Prova	Naípe	Fase
08:30h	Salto em Distância	Masculino	Hexatlo 4
08:35h	3.000m Marcha Atlética	Feminino	Final
08:35h	5.000m Marcha Atlética	Masculino	Final
09:10h	2.000m rasos	Feminino	Final
09:15h	Salto Triplo	Feminino	Final
09:30h	2.000m rasos	Masculino	Final
09:20h	Lançamento do Dardo (600gr)	Masculino	Hexatlo 5
09:25h	Arremesso do Peso (4,0Kg)	Masculino	Final
09:50h	Salto em Altura	Masculino	Final
10:00h	300m com Barreiras (76,2 cm)	Masculino	Final por Tempo
10:05h	Salto em Distância	Feminino	Pentatlo 4
10:20h	Lançamento do Martelo (3,0kg)	Feminino	Final
10:30h	300m com Barreiras (76,2 cm)	Feminino	Final
11:00h	800m rasos	Masculino	Hexatlo 6
11:05h	Salto em Altura	Feminino	Final
11:10h	Salto Triplo	Masculino	Final
11:20h	800m rasos	Feminino	Pentatlo 5
11:30h	Lançamento do Martelo (4,0kg)	Masculino	Final
11:40h	Revezamento 4x250m	Misto	Final por Tempo

Este programa-horário poderá sofrer alterações ao final do prazo de inscrições ou à critério da Direção da Competição.

Cada Associação participante da competição pode inscrever até um máximo de cinco (5) atletas por prova individual, e uma equipe por revezamento, sendo que cada atleta poderá participar de duas (2) provas individuais e dos revezamentos.