



ASSOCIAÇÃO DE VETERANOS DE ATLETISMO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
R. Professor Eurico Rabelo, s/nº – Portão 11 - Maracanã –RJ - Tel.: 4101.9778
site - www.avatrj.com.br E-mail: avatrjavatrj@gmail.com
Facebook: <https://www.facebook.com/groups/245525898988704/>

PROGRAMA HORÁRIO

CAMPEONATO ESTADUAL MASTER 2024

1ª ETAPA – SÁBADO (MANHÃ) – 29 e 30 de JUNHO de 2024

HORA	PROVA	GÊNERO	CATEGORIA
7:30	3.000 m Marcha Atlética – Final / tempo	Masculino e Feminino	Todas
	Salto em Altura – Final	Feminino	Todas
	Lançamento do Martelo – Final	Masculino	50+
	Arremesso do Peso - Final	Feminino	Todas
8:00	1.500 metros rasos – Final / tempo	Feminino	Todas
8:20	1.500 metros rasos – Final / tempo	Masculino	Todas
8:50	80 metros S/barreiras – Final / tempo	Masculino e Feminino	M70 e 75 / F40+
	Salto em Altura – Final	Masculino	Todas
	Lançamento do Martelo – Final	Masculino	30 a 45
	Arremesso do Peso – Final	Masculino	50+
9:10	100 metros S/barreiras – Final / tempo	Masculino e Feminino	M50 a 65 / F30 e 35
9:30	110 metros S/barreiras – Final / tempo	Masculino	30 a 45
9:50	100 metros rasos – Final / tempo	Feminino	Todas
10:10	100 metros rasos – Final / tempo	Masculino	Todas
10:30	Lançamento do Martelo – Final	Feminino	Todas
	Arremesso do Peso – Final	Masculino	30 a 45



ASSOCIAÇÃO DE VETERANOS DE ATLETISMO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

R. Professor Eurico Rabelo, s/nº – Portão 11- Maracanã –RJ - Tel.: 4101.9778

site - www.avatrj.com.br E-mail: avatrjavatrj@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/245525898988704/>

2ª ETAPA - SÁBADO (TARDE)- DIA 29 e 30 de JUNHO de 2024

HORA	PROVA	GÊNERO	CATEGORIA
13:00	Lançamento do Disco – Final	Masculino	50+
	Salto em Distância – Final	Feminino	Todas
13:20	400 m rasos - Final p/ tempo	Feminino	Todas
13:40	400 m rasos – Final p/ tempo	Masculino	Todas
14:00	Lançamento do Disco – Final	Feminino	Todas
	Salto em Distância – Final	Masculino	Todas
15:00	Revezamento 4x100 m rasos – Final p/ tempo	Feminino	Todas
15:30	Lançamento do Disco – Final	Masculino	30 a 45
15:45	Revezamento 4x100 m rasos – Final p/ tempo	Masculino	Todas

ASSOCIAÇÃO DE VETERANOS DE ATLETISMO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

R. Professor Eurico Rabelo, s/nº – Portão 11- Maracanã –RJ - Tel.: 4101.9778

site - www.avatrj.com.br E-mail: avatrjavatrj@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/245525898988704/>



3ª ETAPA - DOMINGO (MANHÃ) – DIA 29 e 30 de JUNHO de 2024

HORA	PROVA	GÊNERO	CATEGORIA
7:30	5.000 metros rasos – Final por tempo	Feminino	Todas
	Salto triplo – Final	Masculino e Feminino	Todas
	Martelete – Final	Feminino	Todas
	Lançamento do Dardo – Final	Masculino	50+
8:20	5.000 metros rasos – Final / tempo	Masculino	Todas
8:50	200 metros rasos – Final por tempo	Feminino	Todas
	Martelete – Final	Masculino	Todas
	Lançamento do Dardo – Final	Feminino	Todas
9:20	200 metros rasos – Final por tempo	Masculino	Todas
9:40	800 metros rasos – Final por tempo	Feminino	Todas
10:00	800 metros rasos – Final por tempo	Masculino	Todas
10:30	Lançamento do Dardo – Final	Masculino	30 a 45
11:00	Revezamento 4x400 m – Final / tempo	Feminino	Todas
11:40	Revezamento 4x400 m – Final / tempo	Masculino	Todas