



**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](http://www.avatrj.com.br) E-mail: [avatrjavatrj@gmail.com](mailto:avatrjavatrj@gmail.com)  
Facebook: <https://www.facebook.com/groups/245525898988704/>

## PROGRAMA HORÁRIO ATUALIZADO

### CAMPEONATO ESTADUAL MASTER 2024

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

HORA	PROVA	GÊNERO	CATEGORIA
7:15	Lançamento do Martelo – Final	Masculino	TODAS
7:30	3.000 m Marcha Atlética – Final / tempo	Masculino e Feminino	Todas
	Salto em Altura – Final	Feminino	Todas
	Arremesso do Peso - Final (2 setores)	Feminino	Gr. A – 60+ Gr. B – 30 - 59
8:00	1.500 metros rasos – Final / tempo	Feminino	Todas
8:20	1.500 metros rasos – Final / tempo	Masculino	Todas
9:00	80 metros S/barreiras – Final / tempo	Masculino e Feminino	M70 e 75 / F40+
	Salto em Altura – Final	Masculino	Todas
	Arremesso do Peso – Final (2 setores)	Masculino	Gr. A – 50-59 Gr. B – 60+
	Lançamento do Martelo – Final	Feminino	Todas
9:20	100 metros S/barreiras – Final / tempo	Masculino e Feminino	M50 a 65 / F30 e 35
9:40	110 metros S/barreiras – Final / tempo	Masculino	30 a 45
10:00	100 metros rasos – Final / tempo	Feminino	Todas
10:30	100 metros rasos – Final / tempo	Masculino	Todas
11:00	Lançamento do Disco – Final	Masculino	30 a 54



**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](http://www.avatrj.com.br) E-mail: [avatrjavatrj@gmail.com](mailto:avatrjavatrj@gmail.com)**

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

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

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>GÊNERO</b>	<b>CATEGORIA</b>
<b>13:00</b>	<b>Lançamento do Disco – Final</b>	<b>Masculino</b>	<b>55+</b>
	<b>Salto em Distância – Final</b>	<b>Feminino</b>	<b>Todas</b>
<b>13:30</b>	<b>400 m rasos - Final p/ tempo</b>	<b>Feminino</b>	<b>Todas</b>
<b>14:00</b>	<b>400 m rasos – Final p/ tempo</b>	<b>Masculino</b>	<b>Todas</b>
<b>14:20</b>	<b>Salto em Distância – Final</b> <b>(2 setores)</b>	<b>Masculino</b>	<b>Gr. A – 35-54</b> <b>Gr. B – 55-70</b>
<b>14:30</b>	<b>Lançamento do Disco – Final</b>	<b>Feminino</b>	<b>Todas</b>
	<b>Arremesso do Peso – Final</b>	<b>Masculino</b>	<b>30 a 49</b>
<b>15:00</b>	<b>Revezamento 4x100 m rasos – Final p/ tempo</b>	<b>Feminino</b>	<b>Todas</b>
<b>15:40</b>	<b>Revezamento 4x100 m rasos – Final p/ tempo</b>	<b>Masculino</b>	<b>Todas</b>



**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.avatry.com.br](http://www.avatry.com.br) E-mail: [avatrjavatri@gmail.com](mailto:avatrjavatri@gmail.com)**

**Facebook: <https://www.facebook.com/groups/24552589898704/>**

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

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>GÊNERO</b>	<b>CATEGORIA</b>
7:15	Lançamento do Martetele – Final	Feminino	Todas
7:30	5.000 metros rasos – Final por tempo	Feminino	Todas
	Salto triplo – Final	Masculino e Feminino	Todas
	Lançamento do Dardo – Final (2 SETORES)	Masculino	Gr. A – 50 – 59 Gr. B – 60+
8:20	5.000 metros rasos – Final / tempo	Masculino	Todas
8:50	200 metros rasos – Final por tempo	Feminino	Todas
9:00	Lançamento do Martetele – Final	Masculino	Todas
	Lançamento do Dardo – Final (2 SETORES)	Feminino	Gr. A – 35 – 60 Gr. B – 65+
9:10	200 metros rasos – Final por tempo	Masculino	Todas
9:50	800 metros rasos – Final por tempo	Feminino	Todas
10:30	800 metros rasos – Final por tempo	Masculino	Todas
	Lançamento do Dardo – Final	Masculino	30 a 49
11:30	Revezamento 4x400 m – Final / tempo	Feminino	Todas
12:00	Revezamento 4x400 m – Final / tempo	Masculino	Todas