

**PROGRAMA HORÁRIO**  
**VIII CAMPEONATO ALAGOANO DE ATLETISMO MASTER**

**PROGRAMA HORÁRIO – 1ª ETAPA – SEXTA-FEIRA – 21/SET - 14:00**

14:00	SALTO TRIPLO	MAS	TODAS AS CATEGORIAS
	ARREMESSO DO PESO	FEM	TODAS AS CATEGORIAS
14:00	800 METROS	FEM	TODAS AS CATEGORIAS
14:30	800 METROS	MAS	TODAS AS CATEGORIAS
15:00	5000 METROS	FEM	TODAS AS CATEGORIAS
	ARREMESSO DO PESO	MAS	TODAS AS CATEGORIAS
	SALTO EM DISTÂNCIA	FEM	TODAS AS CATEGORIAS
16:40	5000 METROS	MAS	M50 ACIMA

**PROGRAMA HORÁRIO – 2ª ETAPA – SÁBADO – 22/SET - 07:00**

07:00	5000 METROS	MAS	M40 A M45
07:30	5000 METROS	MAS	M30 A M35
	LANÇAMENTO DO DISCO	MAS	TODAS AS CATEGORIAS
08:00	100M RASOS	FEM	TODAS AS CATEGORIAS
08:20	100M RASOS	MAS	TODAS AS CATEGORIAS
	LANÇAMENTO DO DISCO	FEM	TODAS AS CATEGORIAS
09:10	400M RASOS	FEM	TODAS AS CATEGORIAS
09:20	400M RASOS	MAS	TODAS AS CATEGORIAS
10:00	1500M RASOS	FEM	TODAS AS CATEGORIAS
10:30	1500M RASOS	MAS	TODAS AS CATEGORIAS

**PROGRAMA HORÁRIO – 3ª ETAPA – SÁBADO – 22/SET - 14:00**

14:00	SALTO EM DISTANCIA	MAS	TODAS AS CATEGORIAS
	LANÇAMENTO DO DARDO	FEM	TODAS AS CATEGORIAS
	200M RASOS	FEM	TODAS AS CATEGORIAS
14:30	200M RASOS	MAS	TODAS AS CATEGORIAS
	LANÇAMENTO DO DARDO	MAS	TODAS AS CATEGORIAS
15:00	REVEZ 4X100M	FEM	TODAS AS CATEGORIAS
15:30	REVEZ 4X100M	MAS	TODAS AS CATEGORIAS