



FEDERAÇÃO DE ATLETISMO DO PARANÁ
55º CAMPEONATO PARANAENSE CAIXA DE ATLETISMO ADULTOS – 2010
Pista de Atletismo da Universidade Estadual de Londrina
Londrina, 21 e 22 de agosto de 2010



PROGRAMA – HORÁRIO

1ª Etapa – 21/08/2010– Sábado – Manhã			
08:30	5.000m Rasos	Masculino	Final
09:00	5.000m Rasos	Feminino	Final
09:30	100m Rasos	Masculino	Semifinal
09:30	Lançamento do Martelo (7,260Kg)	Masculino	Final
09:35	Salto em Altura	Masculino	Final
09:45	100m Rasos	Feminino	Semifinal
10:00	100m Rasos	Masculino	Decatlo 1
10:30	1.500m Rasos	Masculino	Final
10:30	Salto em Distância	Masculino	Decatlo 2
10:40	Lançamento do Martelo (4,0kg)	Feminino	Final
10:40	1.500m Rasos	Feminino	Final
11:00	400m com barreiras (0,914m)	Masculino	Final por Tempo
11:05	Salto em Altura	Feminino	Final
11:15	Arremesso do Peso (7,260kg)	Masculino	Decatlo 3
11:20	400m com barreiras (0,762m)	Feminino	Final por Tempo
11:40	100m Rasos	Masculino	Final
11:50	100m Rasos	Feminino	Final
12:00	20.000m Marcha Atlética	Masc/Fem	Final

2ª Etapa – 21/08/2010 – Sábado – Tarde			
14:00	Lançamento do Disco (1,0kg)	Feminino	Final
14:00	Salto em Altura	Masculino	Decatlo 4
14:00	100m com barreiras (0,84m)	Feminino	Final
14:20	100m com barreiras (0,84m)	Feminino	Heptatlo 1
14:40	400m Rasos	Masculino	Final por Tempo
15:00	Salto em Altura	Feminino	Heptatlo 2
15:00	Salto em Distância	Masculino	Final
15:00	400m Rasos	Feminino	Final por Tempo
15:20	400m Rasos	Masculino	Decatlo 5
15:30	Lançamento do Disco (2,0kg)	Masculino	Final
15:40	3.000m com obstáculos (0,762m)	Feminino	Final
16:00	3.000m com obstáculos (0,914m)	Masculino	Final
16:00	Arremesso do Peso (4,0kg)	Feminino	Heptatlo 3
16:20	Salto em Distância	Feminino	Final
16:20	Revezamento 4x100m	Masculino	Final
16:30	Lançamento do Dardo (600g)	Feminino	Final
16:40	Revezamento 4x100m	Feminino	Final
17:00	200m Rasos	Feminino	Heptatlo 4



FEDERAÇÃO DE ATLETISMO DO PARANÁ

55º CAMPEONATO PARANAENSE CAIXA DE ATLETISMO ADULTOS – 2010

Pista de Atletismo da Universidade Estadual de Londrina

Londrina ,21 e 22 de agosto de 2010



PROGRAMA – HORÁRIO

3ª Etapa – 22/08/2010– Domingo – Manhã			
08:30	Salto com Vara	Feminino	Final
08:30	110m com barreiras (1,06m)	Masculino	Decatlo 6
08:40	10.000m Rasos	Masculino	Final
08:40	Salto em Distância	Feminino	Heptatlo 5
09:00	Lançamento do Disco (2,0kg)	Masculino	Decatlo 7
09:20	10.000m Rasos	Feminino	Final
09:30	Salto Triplo	Masculino	Final
09:30	Arremesso do Peso (7,260kg)	Masculino	Final
10:00	110m com Barreiras (1,06m)	Masculino	Final
10:00	Lançamento do Dardo (600g)	Feminino	Heptatlo 6
10:00	Salto com Vara	Masculino	Decatlo 8
10:10	200m Rasos	Masculino	Final por Tempo
10:30	200m Rasos	Feminino	Final por Tempo
10:30	Salto Triplo	Feminino	Final
10:40	Lançamento do Dardo (800g)	Masculino	Final
10:50	800m Rasos	Masculino	Final por Tempo
11:00	Arremesso do Peso (4,0kg)	Feminino	Final
11:10	Salto com Vara	Masculino	Final
11:20	800m Rasos	Feminino	Final por Tempo
11:30	Lançamento do Dardo (800g)	Masculino	Decatlo 9
11:30	800m Rasos	Feminino	Heptatlo 7
11:40	Revezamento 4x400m	Masculino	Final
12:00	Revezamento 4x400m	Feminino	Final
12:20	1.500m Rasos	Masculino	Decatlo 10

Observações:

1) Altura da Barra para o Salto em Altura Final e Salto com Vara Final:

Altura Feminino Altura Masculino Vara Feminino Vara Masculino

Inicial: 1,45m 1,70m 2,00m 3,00m

De 10cm em 10cm 2,00m a 2,60m 3,00m a 4,20m

De 05cm em 05cm 1,45m a 1,65m 1,70m a 2,05m 2,40m em diante 4,20m em diante

De 03cm em 03cm 1,65m em diante 2,05m em diante

2) Altura da Barra para as provas combinadas:

- Altura Decatlo: 1, 50m, elevada de 03cm em 03cm

- Altura Heptatlo: 1,30m, elevada de 03cm em 03cm

- Vara Decatlo: 2,50m, elevada de 10cm em 10cm

3) Os atletas deverão se apresentar na Câmara de Chamada, com a seguinte antecedência do horário de início das provas:

- Corridas: 20 minutos antes

- Salto com Vara: 40 minutos antes

- Demais provas de Campo: 25 minutos antes

Este programa-horário poderá sofrer alterações à critério do Diretor Geral da competição