



7ª Região Esportiva do Estado de São Paulo  
De 08 a 18 de Julho de 2024

## Programação de Atletismo

**Dia 10 de julho de 2024 - quarta feira**

Local - Instituto Federal  
End - Av dos Universitários, 145 - Jd Ipiranga  
**Congresso Específico - 18h**

**Dia 11 de julho de 2024 - quinta feira**

Local - Pista de Atletismo - Nova Tupã  
End - Rua Virginia Zoner Nave, 1150

**1º Dia** Confirmação 7:30 h

início 1º dia 08:00 h

08h00	5000 m rasos	Feminino	Final
08h45	100 m rasos	Decatlo	
	Lançamento do Disco	Feminino	Final
09h00	5000 m rasos	Masculino	Final Tempo
09h00	Salto em Distância	Decatlo	
09h30	100 m sobre barreiras	Heptatlo	
09h45	100 m sobre barreiras	Feminino	Final Tempo
10h00	100 m rasos	Feminino	Semifinal
	Salto com Vara	Feminino	Final
	Salto em Altura	Heptatlo	
	Arremesso do Peso	Decatlo	
10h20	100 m rasos	Masculino	Semifinal
11h00	110 m sobre barreiras	Masculino	Final Tempo
11h20	400 m rasos	Feminino	Final Tempo
11h30	400 m rasos	Masculino	Final Tempo
12:00	Lançamento do Disco	Masculino	Final
14h00	100 m rasos	Feminino	Final
	Salto em Distância	Feminino	Final
	Lançamento do Martelo	Feminino	Final
	Arremesso do Peso	Heptatlo	
	Salto em Altura	Decatlo	
14h45	100 m rasos	Masculino	Final
15h00	800 m rasos	Feminino	Final Tempo
	Salto com Vara	Masculino	Final
15h15	800 m rasos	Masculino	Final Tempo
15h30	200 m rasos	Heptatlo	
15h50	3km Marcha Atlética	Feminino	Final Tempo
	5Km Marcha Atlética	Masculino	Final Tempo
16h00	Lançamento do Martelo	Masculino	Final
	Arremesso do Peso	Feminino	Final
	Salto em Distância	Masculino	Final
	Salto em Altura	Feminino	Final
16h30	400 m rasos	Decatlo	
16h00	4x100 m rasos	Feminino	Final Tempo
16h30	4x100 m rasos	Masculino	Final Tempo



7ª Região Esportiva do Estado de São Paulo  
De 08 a 18 de Julho de 2024

## Programação de Atletismo

**Dia 12 de julho de 2024 - sexta feira**

Local - Pista de Atletismo - Nova Tupã

End - Rua Virginia Zoner Nave, 1150

**2º Dia- Confirmação- 07h30**

**Início de competição 2º dia: 08:00h**

08h00	110 m sobre barreiras	Decatlo	
08h15	10000 m rasos	Masculino	Final Tempo
08h45	Lançamento do Disco	Decatlo	
	Salto em Distância	Heptatlo	
09h15	10000 m rasos	Feminino	Final Tempo
	Salto em Altura	Masculino	Final
	Lançamento do Dardo	Heptatlo	
09h30	Salto Triplo	Feminino	Final
	Salto com Vara	Decatlo	
10h00	800 m rasos	Heptatlo	
	Lançamento do Dardo	Masculino	Final
10h20	400 m sobre barreiras	Feminino	Final Tempo
10h50	400 m sobre barreiras	Masculino	Final Tempo
11h15	200 m rasos	Feminino	Final Tempo
11h35	200 m rasos	Masculino	Final Tempo
<b>Confirmação - 13h00</b>			
14h00	Lançamento Do Dardo	Decatlo	
13h45	1500 m rasos	Feminino	Final Tempo
14h30	1500 m rasos	Masculino	Final Tempo
	Arremesso do Peso	Masculino	Final
	Salto Triplo	Masculino	Final
	Lançamento do Dardo	Feminino	Final
15h30	1500 m rasos	Decatlo	
16h00	4x400 m rasos	Feminino	Final Tempo
15h30	4x400 m rasos	Masculino	Final Tempo

Altura inicial e elevação da barra.

Salto com Vara Masculino- 2m20-de 20/20cm até 3m80, depois de 10/10cm até vencedor.

Salto com Vara Feminino-1m60- de 20/20cm até 2m60, depois de 10/10cm até vencedor

Salto com Vara Decatlo- 2m00- depois de 10/10cm até final.

Salto em Altura Feminino- 1m20-de 5/5cm até1m60, depois de 3/3cm até vencedor.

Salto em Altura Masculino-1m50- de 5/5cm até 2m00, depois de 3/3cm até vencedor.

Salto em Altura Heptatlo- 1m10- de 3/3cm até o final.

Salto com Altura Decatlo- 1m40- de 10/10cm até o final.



7ª Região Esportiva do Estado de São Paulo  
De 08 a 18 de Julho de 2024

## Índices de Atletismo para os Jogos Abertos

<b>Prova</b>	<b>Masculino</b>	<b>Feminino</b>
100m	11.24	12.95
200m	22.80	26.50
400m	49.70	59.95
800m	1.59.92	2.29.50
1.500m	4.08.70	5.20.60
5.000m	15.45.30	20.29.98
10.000m	33.10.00	41.10.30
Marcha	29.30.70	23.30.00
110m sobre Barreiras	15.55	-----
100m sobre Barreiras	-----	16.65
400m sobre Barreiras	58.08	1.14.97
4x100m	44.64	52.79
4x400m	3.28.50	4.13.10
Salto Triplo	13.93m	10.80m
Salto Altura	1.80m	1.50m
Salto Vara	3.60m	2.50m
Salto em Distancia	6.80m	5.30m
Arremesso do Peso	13.45m	10.50m
Lançamento do Disco	41.00m	35.05m
Lançamento do Dardo	50.60m	33.17m
Lançamento do Martelo	40.50m	38.00m.
Decatlo	4.800 pts	-----
Heptatlo	-----	3.200 ptos