

PROBA	SEXO	CATEGORIA	HORA	PROBA	SEXO	CATEGORIA
80 ML Tetra.	H	INF.	10:00	MARTELO 3Kg	H/M	INF.
				LONG.	H	INF.
				ALTURA	M	INF.
80 ML Tetra.	M	INF.	10:10			
80 ML	H	INF.	10:20			
80 ML	M	INF.	10:40			
80 Mv 0,84	H	INF.	11:00	LONG	M	INF.
				PESO 3Kg	H	INF.
				DISCO 800 gr	H/M	INF.
80 Mv 0.84 Tetra.	H	INF.	11:10			
80 Mv 0.76	M	INF.	11:15			
80 Mv 0.76 Tetra.	M	INF.	11:20			
500 ML	H	INF.	11:30			
500 ML	M	INF.	11:40			
1000 ML	H	INF.	11:50			
1000 ML	M	INF.	12:00	LONG. Tetra.	H/M	INF.
				PESO 3Kg	M	INF.
				ALTURA	H	INF.
				XAVALINA 500 gr	H	INF.
3000 ML	M/H	INF.	12:10			
150 ML	H	INF.	12:25			
150 ML	M	INF.	12:40			
220 Mv 0,76	H	INF.	12:55			
220 Mv 0,76	M	INF.	13:00	TRIPLE	H/M	INF.
				PÉRTEGA	H/M	INF.
				XAVALINA 400 gr	M	INF.
				PESO 3Kg Tetra.	H/M	INF.
1000 M Obs.	H/M	INF.	13:10			
3000 m Mar.	H/M	INF.	13:20			
4x80	H	INF.	13:55			
4x80	M	INF.	14:05			

*con táboas a 6m e 8m e carreira máxima de 15m

* nas probas de velocidade e valados non é obrigatorio

a saída de tacos nin a medición do vento

* cadencias das alturas:

- infantil: 0.90-0.95-1.00-1.05-1.10 (3/3)