



# APURAMENTO NACIONAL DE CLUBES - AÇORES

## PROGRAMA HORÁRIO

**Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 21/maio/2022**

(por motivos imprevistos poderá haver alterações no horário de provas)

Entrada na pista	Horas	Prova	Sexo	Ensaios
14:40	15:00	Martelo (4 kg)	Fem.	4
15:10	15:30	Comprimento	Fem.	4
15:10	15:30	Dardo (800 g)	Mas.	4
15:50	16:00	100 m	Mas.	Séries
16:00	16:10	100 m	Fem.	Séries
15:55	16:15	Altura	Fem	
15:35	16:15	Vara	Mas.	
16:10	16:20	1.500 m	Mas.	Séries
16:20	16:30	1.500 m	Fem.	Séries
16:30	16:40	400 m	Mas.	Séries
16:40	16:50	400 m	Fem.	Séries
16:40	17:00	Peso (7,260 kg)	Mas.	4
16:40	17:00	Comprimento	Mas.	4
16:50	17:00	5.000 m Marcha	Mas.	Séries
16:50	17:00	3.000 m Marcha	Fem.	Séries
16:55	17:45	Disco (1 kg)	Fem.	4
17:35	17:45	3.000 m Obst.	Fem.	Séries
17:50	18:00	4x100 m	Mas.	Séries
18:00	18:10	4x100 m	Fem.	Séries
18:10	18:20	5.000 m	Mas.	Séries
18:30	18:40	5.000 m	Fem.	Séries

### *Progressão das Fasquias*

Disciplina	Género	Progressão
Vara	Mas.	2,65 (+15)...3,70 (+12)...4,30 (+10)...5,00 (+5)
Altura	Fem.	1,30 (+5)....1,40 (+4)...1,52 (+3).....1,61 (+2)

# APURAMENTO NACIONAL DE CLUBES - AÇORES



## PROGRAMA HORÁRIO

**Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 22/maio/2022**

(por motivos imprevistos poderá haver alterações no horário de provas)

Entrada na pista	Horas	Prova	Sexo	Ensaios
09:40	10:00	Martelo (7,260 kg)	Mas.	4
09:50	10:00	3.000 m Obst.	Mas.	Séries
09:40	10:00	Triplo	Fem.	4
10:05	10:15	3.000 m	Mas.	Séries
10:20	10:30	3.000 m	Fem.	Séries
10:35	10:45	110 m barr.	Mas.	Séries
10:00	10:45	Vara	Fem.	
10:25	10:45	Altura	Mas.	
10:45	10:55	100 m barr.	Fem.	Séries
11:00	11:10	800 m	Mas.	Séries
11:10	11:20	800 m	Fem.	Séries
11:10	11:30	Dardo (600 g)	Fem.	4
11:10	11:30	Triplo	Mas.	4
11:20	11:30	400 m barr.	Mas.	Séries
11:30	11:40	400 m barr.	Fem.	Séries
11:40	11:50	200 m	Mas.	Séries
11:50	12:00	200 m	Fem.	Séries
11:55	12:15	Peso (4 kg)	Fem.	4
11:55	12:15	Disco (2 kg)	Mas.	4
11:40	12:10	4x400 m	Mas.	Séries
11:50	12:20	4x400 m	Fem.	Séries

### *Progressão das Fasquias*

Disciplina	Género	Progressão
Vara	Fem.	1,85 (+15)...2,45 (+12)...2,93 (+10)...3,53 (+5)
Altura	Mas.	1,65 (+5)....1,80 (+4)...1,92 (+3).....2,01 (+2)