



**65º
JOGOS
REGIONAIS**
SÃO PAULO
2ª Região Esportiva do Estado de São Paulo
De 02 a 12 de julho de 2023
Pindamonhangaba/SP

Programação de Atletismo

Dia 11 de julho de 2023 - terça feira

Local - C.E. João Carlos De Oliveira "João Do Pulo"

End.: Rua Eng. Orlando Drumond Murgel - São Benedito

Confirmação - abertura 07h30

Início de competição do 1º dia: 08h15

1º Dia

08h15	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	
	Lançamento do Disco	Masculino	Final
10h20	100 m rasos	Masculino	Semifinal
11h00	110 m sobre barreiras	Masculino	Final Tempo
11h30	400 m rasos	Feminino	Final Tempo
11h45	400 m rasos	Masculino	Final Tempo

Confirmação - abertura 12h45

Início de competição do 1º dia: 13h30

13h30	100 m rasos	Feminino	Final
	Salto em Distância	Feminino	Final
	Lançamento do Martelo	Feminino	Final
	Arremesso do Peso	Heptatlo	
	Salto em Altura	Decatlo	
13h45	100 m rasos	Masculino	Final
14h00	800 m rasos	Feminino	Final Tempo
	Salto com Vara	Masculino	Final
14h15	800 m rasos	Masculino	Final Tempo
14h30	200 m rasos	Heptatlo	
14h50	3km Marcha Atlética	Feminino	Final Tempo
	5Km Marcha Atlética	Masculino	Final Tempo
15h00	Lançamento do Martelo	Masculino	Final
	Arremesso do Peso	Feminino	Final
	Salto em Distância	Masculino	Final
	Salto em Altura	Feminino	Final
15h30	400 m rasos	Decatlo	
16h00	4x100 m rasos	Feminino	Final Tempo
16h30	4x100 m rasos	Masculino	Final Tempo



**65º
JOGOS
REGIONAIS**
SÃO PAULO
2ª Região Esportiva do Estado de São Paulo
De 02 a 12 de julho de 2023
Pindamonhangaba/SP

Programação de Atletismo

Dia 12 de julho de 2023 - quarta feira

Confirmação - abertura 07h30

Início de competição do 2º dia: 07h30

2º Dia

08h15	110 m sobre barreiras	Decatlo	
08h30	10000 m rasos	Feminino	Final
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

Confirmação - abertura 12h45

Início de competição do 1º dia: 13h30

13h00	Lançamento Do Dardo	Decatlo	
13h45	1500 m rasos	Feminino	Final Tempo
14h00	1500 m rasos	Masculino	Final Tempo
	Arremesso do Peso	Masculino	Final
	Salto Triplo	Masculino	Final
	Lançamento do Dardo	Feminino	Final
14h30	1500 m rasos	Decatlo	
15h00	4x400 m rasos	Feminino	Final Tempo
15h30	4x400 m rasos	Masculino	Final Tempo

Altura inicial e elevação da barra.

Salto com Vara Masculino- 2m80- 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- 1m25- de 5/5cm até 1m60, depois de 3/3cm até vencedor.

Salto em Altura Masculino-1m65- de 5/5cm até 2m00, depois de 3/3cm até vencedor.

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

Salto em Altura Heptatlo- 1m20- de 3/3cm até o final.



2ª Região Esportiva do Estado de São Paulo
De 02 a 12 de julho de 2023
Pindamonhangaba/SP

Índices de Atletismo para os Jogos Abertos

<i>Prova</i>	<i>Masculino</i>	<i>Feminino</i>
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	45.50m	38.00m
Decatlo	4.800 pts	-----
Heptatlo	-----	3.200pts