



**ASSOCIAÇÃO DE VETERANOS DE ATLETISMO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**  
**R. Professor Eurico Rabelo, s/nº – Portão 11 - Maracanã –RJ - Tel.: 4101.9778**  
**site - [www.avatrj.com.br](http://www.avatrj.com.br) E-mail: [avatrjavatrj@gmail.com](mailto:avatrjavatrj@gmail.com)**  
**Facebook: <https://www.facebook.com/groups/2455258988704/>**

## PROGRAMA HORÁRIO

### 31º CAMPEONATO ESTADUAL MASTER

1ª etapa - dia 28 de junho de 2025 (sábado / manhã)

HORA	PROVA	GÊNERO	CATEGORIA
7:15	Lançamento do Martelo – Final	Masculino	Todas
	3.000 Marcha Atlética – Final p/ tempo	Masculino / Feminino	Todas
7:30	Salto em Altura – Final	Feminino	Todas
	Arremesso do Peso – Final	Feminino	Setor A – Setor B -
8:00	1.500m rasos – Final p/ tempo	Feminino	Todas
8:30	1.500m rasos – Final p/ tempo	Masculino	Todas
9:00	80m c/barreira – Final p/ tempo	Masculino / Feminino Obs. Alturas e distâncias vide regulamento.	M70 e 75 / M 80+ F40 e 45 / F50 e 55 F60+
	Salto em Altura – Final	Masculino	Todas
	Lançamento do Martelo – Final	Feminino	Todas
	Arremesso do Peso – Final	Masculino	Setor A – 30 à 45 Setor B – 50+
9:20	100m S/barreira – Final p/ tempo	Masculino / Feminino	M50 a 65 F30 e 35
9:40	110m S/barreira – Final p/ tempo	Masculino	M30 e 45
10:00	100m rasos – Final p/ tempo	Feminino	Todas
10:30	100m rasos – Final p/ tempo	Masculino	Todas
11:00	Lançamento do Disco – Final	Masculino	M30 a 45



**ASSOCIAÇÃO DE VETERANOS DE ATLETISMO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

**R. Professor Eurico Rabelo, s/nº – Portão 11 - Maracanã –RJ - Tel.: 4101.9778**

**site - [www.avatrj.com.br](http://www.avatrj.com.br) E-mail: [avatrijavatrj@gmail.com](mailto:avatrijavatrj@gmail.com)**

**Facebook: <https://www.facebook.com/groups/245525898988704/>**

## **PROGRAMA HORÁRIO**

### **31º CAMPEONATO ESTADUAL MASTER**

**2ª etapa - dia 28 de junho de 2025 (sábado / tarde)**

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>GÊNERO</b>	<b>CATEGORIA</b>
<b>13:00</b>	<b>Lançamento do Disco – Final</b>	<b>Masculino</b>	<b>M50+</b>
	<b>Salto em Distância – Final</b>	<b>Feminino</b>	<b>Todas</b>
	<b>400m rasos – Final por tempo</b>	<b>Feminino</b>	<b>Todas</b>
<b>14:00</b>	<b>400m rasos – Final por tempo</b>	<b>Masculino</b>	<b>Todas</b>
<b>14:30</b>	<b>Salto em Distância – Final</b>	<b>Masculino</b>	<b>Setor A – Setor B -</b>
	<b>Lançamento do Disco – Final</b>	<b>Feminino</b>	<b>Todas</b>
<b>15:20</b>	<b>Revezamento 4x100 – Final p/ tempo</b>	<b>Feminino</b>	<b>Todas</b>
<b>16:00</b>	<b>Revezamento 4x100 – Final p/ tempo</b>	<b>Masculino</b>	<b>Todas</b>



**ASSOCIAÇÃO DE VETERANOS DE ATLETISMO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**  
**R. Professor Eurico Rabelo, s/nº – Portão 11 - Maracanã –RJ - Tel.: 4101.9778**  
**site - [www.avatrj.com.br](http://www.avatrj.com.br) E-mail: [avatrijavatrj@gmail.com](mailto:avatrijavatrj@gmail.com)**  
**Facebook: <https://www.facebook.com/groups/245525898988704/>**

## PROGRAMA HORÁRIO

### 31º CAMPEONATO ESTADUAL MASTER

3ª etapa - dia 29 de junho de 2025 (Domingo / manhã)

HORA	PROVA	GÊNERO	CATEGORIA
7:15	Lançamento do Martetele – Final	Feminino	Todas
	300 m S/Barreira – Final p/ tempo	Masculino e Feminino Obs. Alturas e distâncias vide regulamento.	M60/65 e M70+ F50/55 e F60+
7:30	Salto Triplo – Final	Masculino e Feminino	Todas
	Lançamento do Dardo – Final (2 setores)	Masculino	Setor A – Setor B -
	5.000 m rasos – Final p/ tempo	Feminino	Todas
8:30	5.000 m rasos – Final p/ tempo	Masculino	Todas
	Lançamento do Martetele – Final	Masculino	Todas
9:00	Lançamento do Dardo – Final	Feminino	Todas
9:20	200 m rasos – Final p/ tempo	Feminino	Todas
9:40	200 m rasos – Final p/ tempo	Masculino	Todas
10:00	800 m rasos – Final p/ tempo	Feminino	Todas
10:30	800 m rasos – Final p/ tempo	Masculino	Todas
11:20	Revezamento 4x400 – Final p/ tempo	Feminino	Todas
11:40	Revezamento 4x400 – Final p/ tempo	Masculino	Todas