



# Associação Master de Atletismo do Amazonas

## 11º Torneio da Amizade da AMAM

### Programa Horário

09/06 – Entrega do Kit – 9h00 às 20h00

Congresso Técnico: dia 09/06 - 18h30min

Horário		(11/06) – Manhã			
Entrada Pista	Início Prova	Prova		Naípe	Categoria
7:00	7:30	Arremesso do Peso	Final	Masc/Fem e PCD's	Todas
7:00	7:30	Salto em Distância	Final	Masc	Todas
7:00	7:45	100m rasos	Final	Masc/Fem e e PCD's	Todas
8:30	8:45	800m	Final p/ tempo	Masc/Fem	Todas
8:30	9:00	Lançamento do Disco	Final	Masc/Fem e PCD's	Todas
8:45	9:15	Salto em Distância	Final	Fem	Todas
Horário		Sábado (11/06) – Tarde			
Entrada Pista	Início Prova	Prova		Naípe	Categoria
15:00	15:30	Salto em Altura	Final	Masc/Fem	Todas
15:00	15:30	Lançamento do Martelo	Final	Masc/Fem	Todas
15:15	15:30	200m rasos	Final p/ tempo	Masc/Fem e PCD's	Todas
15:30	15:45	1500m	Final p/ tempo	Masc/Fem	Todas
16:15	17:00	3.000m Marcha	Final p/ tempo	Masc/Fem	Todas
17:15	17:30	5000m	Final p/ tempo	Masc/Fem	Todas
18:00	18:45	4 x 100m	Final	Misto (2 homens + 2 mulheres)	Todas
Horário		Domingo (12/06) – Manhã			
Entrada Pista	Início Prova	Prova		Naípe	Categoria
6:45	7:00	10.000m	Final p/ tempo	Masc/Fem	Todas
7:00	7:30	Lanç. do Martetele	Final	Masc/Fem	Todas
8:00	8:30	Lançamento do Dardo	Final	Masc/Fem e PCD's	Todas
8:00	9:00	400m rasos	Final p/ tempo	Masc/Fem e PCD's	Todas
10:00	10:30	Revezamento 4x100	Final p/ tempo	Masc/Fem	Todas
Horário		Domingo (12/06) – Tarde - CORRIDINHA KIDS			
Entrada Pista	Início Prova				
15:45	16:00	50 metros		Masc/Fem	02 a 04 anos
16:00	16:15	100 metros		Masc/Fem	04 a 06 anos
16:15	16:30	150 metros		Masc/Fem	07 a 08 anos
16:30	16:45	200 metros		Masc/Fem	09 a 10 anos
16:45	17:00	250 metros		Masc/Fem	11 a 12 anos
17:00	17:15	300 metros		Masc/Fem	13 a 16 anos

\*\*\*\*\* Horário sujeito a alteração (dia permanece)