

## XVI GRAN PRIX DO MERCOSUL 2021

10 de dezembro de 2021- Sexta -feira - 1ª Etapa- Tarde			
Horário	Prova	Sexo	Categoria
14:00	Cross Country	Masc/ Fem	Final Todas Categorias
11 de dezembro de 2021 - Sábado- 2ª Etapa – Manhã			
Horário	Prova	Sexo	Categoria
07:00	3.000 Marcha Atlética	Masculino/Feminino	Final Todas Categorias
7:30	5.000 metros	Feminino	50+
8:10	5.000 metros	Feminino	30 - 45
8:15	Lançamento do Dardo	Feminino	30 - 55
8:30	Salto em Distância	Feminino	60+
8:30	Lançamento de Martelo	Masculino	60+
8:45	<b>100m Rasos</b>	<b>Masculino</b>	<b>Semi-Final- Todas Categorias</b>
9:15	<b>100m Rasos</b>	<b>Feminino</b>	<b>Semi-Final- Todas Categorias</b>
9:10	Salto com Vara	Masculino	Todas Categorias
9:45	5.000 metros	Masculino	60+
9:30	Salto em Distância	Masculino	70+
10:00	Lançamento de Dardo	Feminino	60+
10:15	Lançamento de Martelo	Masculino	30 - 55
10:20	5.000 metros	Masculino	50 e 55
10:30	Salto em Distância	Feminino	30 - 40
10:50	5.000 metros	Masculino	40 e 45
11:15	5.000 metros	Masculino	30 e 35
11:45	<b>100m</b>	<b>Masculino</b>	<b>Final Todas Categorias</b>
12:00	<b>100m</b>	<b>Feminino</b>	<b>Final Todas Categorias</b>
12:15	<b>INTERVALO ALMOÇO</b>		
13:00	<b>CERIMONIA ABERTURA</b>		
11 de dezembro de 2021 – Sábado - 3ª Etapa- Tarde			
Horário	Prova	Sexo	Categoria
13:30	Lançamento de Dardo	Masculino	30 - 45
13:30	Lançamento do Martelo	Feminino	60+
13:30	400 metros com Barreiras	Masculino	30 - 55
13:40	400 metros com Barreiras	Feminino	30 - 45
13:50	300 metros com Barreiras	Masculino	60 - 75
14:00	300 metros com Barreiras	Feminino	50 - 65
14:10	200 metros com Barreiras	Masculino	80+
14:20	200 metros com Barreiras	Feminino	70+
14:20	Salto em Distância	Masculino	50 - 65
14:25	<b>200m Rasos</b>	<b>Feminino</b>	<b>Semi-Final- Todas Categorias</b>
14:35	<b>200m Rasos</b>	<b>Masculino</b>	<b>Semi-Final- Todas Categorias</b>
15:05	Lançamento de Dardo	Masculino	50 +
15:15	Salto com Vara	Feminino	Todas Categorias
15:30	Salto em Distância	Masculino	30 - 45
16:00	Lançamento de Martelo	Feminino	30-55
16:00	<b>200m Rasos</b>	<b>Feminino</b>	<b>Final Todas Categorias</b>
16:15	<b>200m Rasos</b>	<b>Masculino</b>	<b>Final Todas Categorias</b>
16:40	Salto em Distância	Feminino	45 - 55
16:45	800m	Feminino	Todas Categorias
17:00	800m	Masculino	Todas Categorias
17:30	Revezamento 4x100m	Feminino	Todas Categorias
17:40	Revezamento 4x100m	Masculino	Todas Categorias
12 de dezembro de 2021 – domingo - 4ª Etapa- Manhã			
Horário	Prova	Sexo	Categoria

## Planilha1

7:00	5.000 Marcha Atlética	Masculino/Feminino	Final Todas Categorias
7:30	10.000m	Feminino	Todas Categorias
7:30	10.000m	Masculino	70+
8:00	Salto em Altura	Masculino	60+
8:40	Lançamento do Disco	Feminino	30-55
8:40	10.000m	Masculino	55- 65
8:50	Salto Triplo	Feminino	60+
9:00	Arremesso do Peso	Masculino	30-55
9:30	10.000m	Masculino	45- 50
9:50	Salto em Altura	Masculino	30- 40
9:50	Salto Triplo	Feminino	30- 55
10:00	Lançamento do Disco	Feminino	60+
10:00	10.000m	Masculino	30- 40
10:15	Arremesso do Peso	Masculino	60+
10:50	110m com Barreiras	Masculino	30- 45
11:00	100m com Barreiras	Masculino	50 -65
11:00	Salto em Altura	Masculino	45- 55
11:10	Lançamento do Martetele	Masculino	Todas Categorias
11:20	100m com Barreiras	Feminino	30- 35
11:40	80m com Barreiras	Masculino	70+
11:45	80m com Barreiras	Feminino	40+
12:00	400m Rasos	Feminino	Todas Categorias
12:30	400m Rasos	Masculino	Todas Categorias
<b>12 de dezembro de 2021- domingo- 5ª Etapa – Tarde</b>			
<b>Horário</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>	<b>Categoria</b>
14:00	1.500 metros rasos	Feminino	Todas Categorias
14:00	Lançamento de Disco	Masculino	50-65
14:30	Arremesso de Peso	Feminino	30 - 55
14:30	Salto em Altura	Feminino	60+
14:30	1.500 metros rasos	Masculino	Todas Categorias
15:00	Lançamento de Disco	Masculino	70+
15:00	Salto Triplo	Masculino	30 – 55
15:30	Salto em Altura	Feminino	30-55
15:45	Arremesso de Peso	Feminino	60+
16:00	Lançamento de Disco	Masculino	30 - 45
16:00	Salto Triplo	Masculino	60+
16:15	<b>2.000 metros com obstáculos</b>	Feminino	Todas Categorias
16:30	<b>2.000 metros com obstáculos</b>	Masculino	60+
16:45	<b>3.000 metros com obstáculos</b>	Masculino	30-55
16:55	Revezamento 4x400	Feminino	Todas Categorias
17:00	lançamento Martetele	Feminino	Todas Categorias
17:25	Revezamento 4x400	Masculino	Todas Categorias
18:00	<b>ENCERRAMENTO /PREMIAÇÃO</b>		

