

# Campeonato Nacional de Sub-20 (Juniões)

## Vagos - Pista de Atletismo

### Sábado - 30 de Junho de 2018

14:00	Martelo (6 kg)	Masc	
14:30	100 m	Masc	DEC
15:00	100 m bar (0,84)	Fem	HEP
15:10	Comprimento	Masc	DEC
15:15	Vara	Masc	
15:20	Martelo (4 kg)	Fem	
15:40	Altura	Fem	HEP
15:40	100 m	Masc	1/2 Final
16:00	Comprimento	Masc	
16:00	100 m	Fem	1/2 Final
16:05	Altura	Fem	
16:20	Peso (6 kg)	Masc	DEC
16:20	400 m	Masc	Séries
16:40	Disco (1 kg)	Fem	
16:40	400 m	Fem	Séries
17:00	1 500 m	Masc	Séries
17:20	1 500 m	Fem	Séries
17:40	Altura	Masc	DEC
17:40	100 m	Masc	Final
17:45	Peso (4 kg)	Fem	HEP
17:50	100 m	Fem	Final
17:55	Vara	Fem	
18:00	Dardo (800 g)	Masc	
18:05	5 000 m	Masc	
18:15	Comprimento	Fem	
18:20	Peso (6 kg)	Masc	
18:25	3 000 m Obst	Fem	Séries
18:45	4x100 m	Fem	Séries
19:00	4x100 m	Masc	Séries
19:15	200 m	Fem	HEP
19:20	Dardo (600 g)	Fem	
19:25	400 m	Masc	DEC
19:35	10 000 m Marcha	Masc	Pistas 1 a 4
19:35	10 000 m Marcha	Fem	Pistas 5 a 8

### Domingo - 1 de Julho de 2018

08:45	Disco (1,750 kg)	Masc	
09:05	110 m bar (1,00)	Masc	DEC
09:30	3 000 m Obst	Masc	Séries
09:30	Triplo Salto	Fem	
09:40	Altura	Masc	
09:45	3 000 m	Masc	Séries
09:45	Disco (1,750 kg)	Masc	DEC
10:00	3 000 m	Fem	Séries
10:05	Comprimento	Fem	HEP
10:20	110 m Bar (1,00)	Masc	1/2 Final
10:35	100 m Bar (0,84)	Fem	1/2 Final
10:50	200 m	Masc	Séries
11:00	Vara	Masc	DEC
11:05	200 m	Fem	Séries
11:20	400 m Bar (0,91)	Masc	Séries
11:25	Triplo Salto	Masc	
11:30	Dardo (600 g)	Fem	HEP
11:35	400 m Bar (0,76)	Fem	Séries
11:55	800 m	Masc	Séries
12:05	Peso (4 kg)	Fem	
12:15	800 m	Fem	Séries
12:30	110 m Bar (1,00)	Masc	Final
12:45	100 m Bar (0,84)	Fem	Final
13:00	Dardo (800 g)	Masc	DEC
13:05	800 m	Fem	HEP
13:15	4x400 m	Masc	Séries
13:40	4x400 m	Fem	Séries
14:00	1 500 m	Masc	DEC

### MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura (Fem)	1,53 (+4) --> 1,65 (+3) --> 1,77 (+2)
Altura (Masc)	1,80 (+4) --> 1,92 (+3) --> 2,16 (+2)
Vara (Fem)	2,25 (+15) --> 2,70 (+12) --> 3,18 (+10) --> 3,58 (+7)
Vara (Masc)	3,35 (+15) --> 3,80 (+12) --> 4,28 (+10) --> 4,68 (+7)