



FEDERACION MEXICANA DE ATLETISMO, AC
90o. CAMPEONATO NACIONAL DE 1a. FUERZA
SAN JOSE DEL CABO, BAJA CALIFORNIA SUR
21 a 23 DE MAYO DE 2010



PRIMER DIA: VIERNES 21 DE MAYO, 2010

EVENTO	HORA	PRUEBA	RAMA	ORDEN
101	15:30	100 Metros Planos	Varonil	DECATLON (1)
102	15:40	Lanzamiento de Martillo	Femenil	Eliminatoria y Final
103	15:45	Salto con Garrocha	Varonil	Final
104	15:50	100 Metros Planos	Femenil	Semifinal
105	16:00	Salto de Altura	Femenil	Final
106	16:05	100 Metros Planos	Varonil	Semifinal
107	16:10	Salto de Longitud	Varonil	DECATLON (2)
108	16:15	10,000 Metros Caminata	Femenil	Final
109	16:30	Lanzamiento del Disco	Varonil	Eliminatoria y Final
110	17:00	400 Metros Planos	Femenil	Semifinal
111	17:10	Lanzamiento de Jabalina	Varonil	Eliminatoria y Final
112	17:15	400 Metros Planos	Varonil	Semifinal
113	17:30	Lanzamiento de Bala	Varonil	DECATLON (3)
114	17:45	CARRERA DIA MUNDIAL DEL ATLETISMO		
	18:00	CEREMONIA DE INAUGURACION		
115	18:20	1,500 Metros Planos	Femenil	Final
116	18:30	Lanzamiento de Bala	Femenil	Eliminatoria y Final
117	18:35	1,500 Metros Planos	Varonil	Final
118	18:40	Salto de Longitud	Varonil	Eliminatoria y Final
119	18:50	100 Metros Planos	Femenil	Final
120	19:00	Salto de Altura	Varonil	DECATLON (4)
121	19:05	100 Metros Planos	Varonil	Final
122	19:15	10,000 Metros Planos	Varonil	Final
123	19:50	Relevo 4 x 100 Metros	Femenil	Semifinal
124	20:00	Relevo 4 x 100 Metros	Varonil	Semifinal
125	20:15	400 Metros Planos	Varonil	DECATLON (5)





FEDERACION MEXICANA DE ATLETISMO, AC
90o. CAMPEONATO NACIONAL DE 1a. FUERZA
SAN JOSE DEL CABO, BAJA CALIFORNIA SUR
21 a 23 DE MAYO DE 2010



SEGUNDO DIA: SABADO 22 DE MAYO, 2010

EVENTO	HORA	PRUEBA	RAMA	ORDEN
201	15:30	110 Metros con Vallas	Varonil	DECATLON (6)
202	15:35	Lanzamiento de Martillo	Varonil	Eliminatoria y Final
203	15:45	100 Metros con Vallas	Femenil	HEPTATLON (1)
204	15:50	Salto con Garrocha	Femenil	Final
205	15:55	400 Metros Planos	Femenil	Final
206	16:00	Lanzamiento del Disco	Femenil	Eliminatoria y Final
207	16:10	400 Metros Planos	Varonil	Final
208	16:20	Salto de Altura	Femenil	HEPTATLON (2)
209	16:30	5,000 Metros Planos	Varonil	Final
210	16:35	Lanzamiento del Disco	Varonil	DECATLON (7)
211	16:50	10,000 Metros Planos	Femenil	Final
212	17:00	Salto Triple	Femenil	Eliminatoria y Final
213	17:40	3,000 Mts. Con Obstáculos	Femenil	Final
214	17:45	Salto con Garrocha	Varonil	DECATLON (8)
215	18:00	10,000 Metros Caminata	Varonil	Final
216	18:10	Lanzamiento de Bala	Varonil	HEPTATLON (3)
217	19:00	Relevo 4 x 100 Metros	Femenil	Final
218	19:10	Relevo 4 x 100 Metros	Varonil	Final
219	19:15	Lanzamiento de Jabalina	Varonil	DECATLON (9)
220	19:20	Relevo 4 x 400 Metros	Femenil	Semifinal
221	19:30	Relevo 4 x 400 Metros	Varonil	Semifinal
222	19:45	200 Metros Planos	Femenil	HEPTATLON (4)
223	20:00	1,500 Metros Planos	Varonil	DECATLON (10)





FEDERACION MEXICANA DE ATLETISMO, AC
90o. CAMPEONATO NACIONAL DE 1a. FUERZA
SAN JOSE DEL CABO, BAJA CALIFORNIA SUR
21 a 23 DE MAYO DE 2010



TERCER DIA: DOMINGO 23 DE MAYO, 2010

EVENTO	HORA	PRUEBA	RAMA	ORDEN
301	9:00	5,000 Metros Planos	Femenil	Final
302	9:05	Salto de Longitud	Femenil	HEPTATLON (5)
303	9:30	110 Metros con Vallas	Varonil	Semifinal
304	9:45	100 Metros con Vallas	Femenil	Semifinal
305	9:55	200 Metros Planos	Femenil	Semifinal
306	10:00	Lanzamiento de Jabalina	Femenil	Eliminatoria y Final
307	10:10	200 Metros Planos	Varonil	Semifinal
308	10:15	Salto de Longitud	Femenil	Eliminatoria y Final
309	10:20	400 Metros con Vallas	Femenil	Final C/R.
310	10:25	Salto de Altura	Varonil	Final
311	10:35	400 Metros con Vallas	Varonil	Final C/R.
312	10:40	Lanzamiento de Bala	Varonil	Eliminatoria y Final
313	10:45	Lanzamiento de Jabalina	Femenil	HEPTATLON (6)
314	10:50	3,000 Metros con Obstaculos	Varonil	Final
315	11:10	200 Metros Planos	Femenil	Final
316	11:20	200 Metros Planos	Varonil	Final
317	11:30	100 Metros con Vallas	Femenil	Final
318	11:35	Salto Triple	Varonil	Eliminatoria y Final
319	11:40	110 Metros con Vallas	Varonil	Final
320	11:50	800 Metros Planos	Femenil	Final C/R.
321	12:00	800 Metros Planos	Varonil	Final C/R.
322	12:10	800 Metros Planos	Femenil	HEPTATLON (7)
323	12:20	Relevo 4 x 400 Metros	Femenil	Final
324	12:30	Relevo 4 x 400 Metros	Varonil	Final

