



**JOGOS DESPORTIVOS PAN-AMERICANOS**  
**27 de julho a 10 de agosto de 2019**  
**Lima, Peru**

**Índices exigidos pela APA**

<b>Masculino</b>	<b>Prova</b>	<b>Feminino</b>
10.30	100m	11.60
20.60	200m	23.40
46.10	400m	53.45
1.48.80	800m	2.04.00
3.47.50	1.500m	4.22.00
14.10.00	5.000m	16.48.00
29.50.00	10.000m	34.10.00
	100m c/ barreiras	13.20
13.80	110m c/ barreiras	
50.70	400m c/ barreiras	56.30
8.55.00	3.000m c/ obstáculos	10.15.00
2.20.00	Maratona	2.50.00
1.25.00	20km de Marcha Atlética	1.37.00
4.15.00	50km de Marcha Atlética	4.55.00
Convite	4x100m	Convite
Convite	4x400m	Convite
2.22	Salto em Altura	1.80
5.20	Salto com Vara	4.15
7.90	Salto em Distancia	6.48
16.50	Salto Triplo	13.60
18.50	Arremesso do Peso	16.30
60.00	Lançamento do Disco	54.30
68.00	Lançamento do Martelo	65.40
76.00	Lançamento do Dardo	53.00
7.300	Decatlo/Heptatlo	5.570

**Período de obtenção do índice:**  
**01 de janeiro de 2019 a 16 de junho de 2019.**

**Para as provas de Maratona e 50km de marcha Atlética, o período para obtenção de índice será de 01 de setembro de 2018 até 05 de maio de 2019.**