



# JUSTAS DE ATLETISMO LAI

ESTADIO JOSÉ A. FIGUEROA FREYRE - MAYAGUEZ, P.R.

## PROGRAMA DE COMPETENCIAS

JUEVES, 30 DE ABRIL 2026

Núm.	Evento	Género	Hora Evento	Ronda
101	*Lanzamiento Martillo	Masculino	8:30 AM	Final
102	*Lanzamiento Martillo	Femenino	10:20 AM	Final
103	*Lanzamiento Jabalina	Masculino	3:00 PM	Final
104	*Impulso Bala	Femenino	4:00 PM	Final
105	400 metros vallas	Femenino	4:40 PM	Semifinal
106	400 metros vallas	Masculino	5:00 PM	Semifinal
107	100 metros	Femenino	5:20 PM	Semifinal
108	100 metros	Masculino	5:35 PM	Semifinal
109	10,000 metros marcha	Masculino	5:50 PM	Final
110	Salto Largo	Femenino	6:00 PM	Final
111	400 metros	Femenino	7:05 PM	Semifinal
112	Salto Alto	Masculino	7:10 PM	Final
113	400 metros	Masculino	7:25 PM	Semifinal
114	10,000 metros	Femenino	7:45 PM	Final
115	10,000 metros	Masculino	8:45 PM	Final

**\*Eventos de lanzamientos se celebrarán en la Universidad Interamericana de San Germán.**

## VIERNES, 1 DE MAYO DE 2026

Núm.	Evento	Género	Hora Evento	Ronda
201	*Lanzamiento Disco	Masculino	8:30 AM	Final
202	*Lanzamiento Disco	Femenino	10:20 AM	Final
203	*Impulso Bala	Masculino	3:00 PM	Final
204	*Lanzamiento Jabalina	Femenino	4:00 PM	Final
205	100 metros vallas	Femenino	4:30 PM	Semifinal
206	Salto con Pértiga	Femenino	4:35 PM	Final
207	110 metros vallas	Masculino	4:55 PM	Semifinal
208	Triple Salto	Femenino	5:00 PM	Final
209	800 metros	Femenino	5:15 PM	Semifinal
210	800 metros	Masculino	5:30 PM	Semifinal
211	10,000 marcha	Femenino	5:50 PM	Final
212	Salto Largo	Masculino	7:00 PM	Final
213	200 metros	Femenino	7:15 PM	Semifinal
214	200 metros	Masculino	7:30 PM	Semifinal
215	5,000 metros	Femenino	7:45 PM	Final
216	5,000 metros	Masculino	8:15 PM	Final
217	4 x 400 metros	Mixto	8:45 PM	Final

**\*Eventos de lanzamientos se celebrarán en la Universidad Interamericana de San Germán.**



# JUSTAS DE ATLETISMO LAI

ESTADIO JOSÉ A. FIGUEROA FREYRE - MAYAGUEZ, P.R.

## PROGRAMA DE COMPETENCIAS SÁBADO, 2 DE MAYO DE 2026

Núm.	Evento	Género	Hora Evento	Ronda
301	4 x 100 metros	Femenino	4:00 PM	Final
302	4 x 100 metros	Masculino	4:10 PM	Final
303	Salto Alto	Femenino	4:15 PM	Final
304	Salto con Pértiga	Masculino	4:20 PM	Final
305	Triple Salto	Masculino	4:25 PM	Final
306	400 metros vallas	Femenino	4:35 PM	Final
307	400 metros vallas	Masculino	4:45 PM	Final
308	100 metros	Femenino	4:55 PM	Final
309	100 metros	Masculino	5:05 PM	Final
310	800 metros	Femenino	5:15 PM	Final
311	800 metros	Masculino	5:25 PM	Final
312	100 metros vallas	Femenino	5:40 PM	Final
313	110 metros vallas	Masculino	5:50 PM	Final
314	400 metros	Femenino	6:00 PM	Final
315	400 metros	Masculino	6:10 PM	Final
	<b>ABANDERADAS</b>		<b>6:15 PM</b>	
316	3,000 metros obstáculos	Femenino	6:55 PM	Final
317	3,000 metros obstáculos	Masculino	7:10 PM	Final
318	200 metros	Femenino	7:30 PM	Final
319	200 metros	Masculino	7:40 PM	Final
320	1,500 metros	Femenino	7:50 PM	Final
321	1,500 metros	Masculino	8:05 PM	Final
322	4 x 400 metros	Femenino	8:15 PM	Final
323	4 x 400 metros	Masculino	8:25 PM	Final

**Nota:** Este programa de competencias es un instrumento de trabajo, por lo cual puede ser modificado de acuerdo con las circunstancias existentes.

Preparado por Tania M. Toro Agrait – Directora de Competencias LAI