

**CAMPEONATOS PAN-AMERICANOS DE ATLETISMO SUB-20**  
**19 a 21 de julho de 2019**  
**San José, Costa Rica**

**Índices exigidos pela CBAt**

<b>Masculino</b>	<b>Prova</b>	<b>Feminino</b>
10.41	100m	11.68
21.07	200m	23.78
46.74	400m	53.42
01.50.08	800m	02.07.8
03.52.68	1.500m	04.29.57
---	3.000m	09.45.13
14.48.15	5.000m	17.16.75
31.29.15	10.000m	---
13.68	110m c/barreiras	
	100m c/barreiras	13.59
51.45	400m c/barreiras	58.59
9.15.08	3.000m c/obstáculos	10.36.20
42.49.71	10.000m Marcha Atlética	49.02.06
40.48	4x100m	46.25
3.10.74	4x400m	03.45.94
2.15	Altura	1.79
7.46	Distância	6.09
15.75	Triplo	13.09
5.08	Vara	4.00
18.78	Peso	14.73
57.53	Disco	49.67
68.58	Dardo	50.86
69.74	Martelo	57.75
7.186	Decatlo / Heptatlo	5.325

**Período de obtenção do índice:**  
**01 de janeiro de 2019 a 02 de julho de 2019**