



II TROFEO LUGO R.C. By Ramos Lourés

VENRES, 28 de Decembro de 2018

O Lugo Running Club By Ramos Lourés organiza o II Trofeo Lugo R.C By Ramos Lourés, o vindeiro **VENRES 28 de decembro de 2018**, en xornada de tarde, *no Módulo cuberto do Estadio Gregorio Pérez Rivera*, coa colaboración da Delegación en Lugo da Federación Galega de Atletismo.

REGULAMENTO

Art. 1. Poderán participar todos os atletas federados que se atopen en calquera das seguintes condicións:

- Atletas que teñan fichado ó longo da tempada actual (2018/19) por algún Club pertencente a Galicia.
- Atletas con ficha pola Federación Galega de Atletismo aínda que pertezcan a clubs de outras Comunidades Autónomas.
- Atletas de categoría **sub14 ata veteranás**.
- O resto de atletas con ficha por outra Federación e noutros clubs non pertencentes a Federación Galega de Atletismo deberán aboar 5€ coa recollida do dorsal.
- **Todos os atletas que se inscriban, non participen finalmente e non manden a súa renuncia ata 24h antes do comezo do programa. Serán sancionados cunha multa de 5€ que deberá ser aboada para poder tomar parte en calqueira control ou proba oficial organizada nesta Delegación de Lugo.**

Art.2. A inscrición terá un custo de 1€, que deberá ser aboado a través da páxina de carreiras galegas. Neste enlace única e exclusivamente se fai a compra do dorsal.

As inscricións faranse a través do sistema online da web da RFEA (<https://isis.rfea.es/sirfea2/>) ata as 22:00 horas do luns anterior á celebración das probas. Unha vez rematado o prazo de inscrición, todas as inscricións feitas a través do enlace da RFEA que non houbesen aboado o importe do dorsal serán anuladas.

Non se admitirán inscricións fora de prazo nin o mesmo día da proba.

Art. 3. **A proba terá carácter solidario, colaborando co importe recaudado das inscricións coa Fundación Juan Soñador.**

Art. 4. Cada atleta retirará o seu dorsal na secretaría da competición **ata 60 minutos antes da saída de cada proba**. Pasado este período non se admitirá a participación do atleta.

Art. 5. Os atletas deberán empregar o dorsal outorgado pola organización de forma totalmente visible, en toda a superficie. O incumprimento desta norma será motivo de descalificación. Será responsabilidade dos atletas levar consigo 4 imperdibles para a colocación do dorsal, a organización non facilitará imperdibles.

Art. 6. O **acceso ao módulo** será **restrinxido**, Os adestradores que desexen acceder, deberán enviar un **email** a delegaciongalugo@gmail.com ata o domingo 23 para recibir a acreditación para o acceso as zonas habilitadas para eles.

Art. 7. Nas **probos de velocidade indícarase a mellor marca**. As series realizaránse agrupando os atletas por marcas, aqueles atletas que non indiquen mellor marca serán incluídos aleatoriamente no resto das series.



Art. 8. FINALES 60 m.l. Clasificaránse para a final as 12 mellores marcas das series previas na proba absoluta.

Debido a gran solicitude de participación para tentar non deixar a ningún dos inscritos sen participación vémonos na obriga de modificar o horario para tentar encaixar todas as probas e coas mellores condicións para os atletas.

Art. 9. MELLORA:

SALTO LONXITUDE sub 16: 4 saltos todos os atletas.

LANZAMENTOS DE PESO MIXTO: 4 lanzamentos + 2 mellora para os 4 mellores atletas de cada sexo.

TRIPLE SALTO MIXTO 1:

Participarán as 10 mellores marcas inscritas de cada sexo
4 saltos + 2 mellora para os 5 mellores de cada sexo.

TRIPLE SALTO MIXTO 2:

Participarán o resto de atletas
4 saltos para todos os participantes. Non optarán aos premios.

Art. 10.

HORARIO DEFINITIVO

HOMES	HORA	MULLERES
**LANZAMIENTO PESO (sub 16)	16:15	SALTO LONXITUDE (sub 14)
60 mv (sub 14)	16:30	**LANZAMIENTO PESO (sub 16)
	16:40	60 mv (sub 14)
	16:50	60 mv (0.76) - (sub 16-sub 18)
SALTO CON PÉRTEGA (sub 16-vet)	17:00	SALTO CON PÉRTEGA (sub 16-vet)
	17:10	60 mv (0.84)
SALTO LONXITUDE (sub 14)	17:15	
60 mv (0.91) - (sub 16)	17:20	
60 mv (0.91) - (sub 18)	17:30	
60 mv (1.00-1.067) - (sub 20-sen)	17:35	
**LANZAMIENTO PESO (sub 18)	17:45	**LANZAMIENTO PESO (sub 18)
60 ml (sub 14)	18:00	60 ml (sub 14)
	18:20	SEMIFINAIS 60 ml (sub 16-vet)
TRIPLE SALTO (sub 16-vet) 1**	18:40	TRIPLE SALTO (sub 16-vet) 1**
SALTO DE ALTURA (sub 16-vet)		
SEMIFINAIS 60 ml (sub 16-vet)	18:50	
**CEREMONIA PREMIACIÓN sub14	19:10	**CEREMONIA PREMIACIÓN sub14
**LANZAMIENTO PESO (6kg - 7.26kg)	19:15	**LANZAMIENTO PESO (4kg)
	19:40	FINAL B-A 60ml (sub 16-vet)
FINAL B-A 60ml (sub 16-vet)	19:50	
TRIPLE SALTO (sub 16-vet) 2**	20:00	TRIPLE SALTO (sub 16-vet) 2**
CEREMONIA PREMIACIÓN	20:10	CEREMONIA PREMIACIÓN



Art. 11. CADENCIAS:

- Salto de altura masculino: 1.40-50-55.....80-83.....
- Salto con pértiga mixto: 2.00-2.20-2.40...3.80-3.90.....

Art. 12. PREMIACIÓN:

Trofeo conmemorativo patrocinado por Caixabank, empresa colaboradora do evento para o vencedor de cada proba da categoría sub 14 e para as 3 mellores marcas absolutas por táboa IAAF de cada sexo.

Lote de produtos para as 3 mellores marcas absolutas por táboa IAAF de cada sexo.

Será obrigatorio acudir a cerimonia de premiación para levar o trofeo e o agasallo.

Os participantes na proba de triple salto 2 non optarán a premiación.

Art. 13. Todo o non disposto no presente regulamento resolverase de acordo coas normas da I.A.A.F

En Lugo, a 25 de decembro de 2018



Asdo. José Manuel Peña Rodríguez
Director Técnico da Delegación da FGA en Lugo

ORGANIZA:



COLABORAN:



Complexo Deportivo de Elviña, Avenida de Glasgow, 13
15008 A Coruña. - T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com

