

1ª LIGA INDIVIDUAL DE LANZAMENTOS LARGOS (cambios en amarillo)

*Organizan: **CLUB ATLÉTICA A SILVA-MILLARAI0-ATLETISMO SANTIAGO-ATLETISMO CELTA.**

*Patrocinan: **Concello de CANGAS**

*Colaboran: **Federación Galega de Atletismo.**

Reglamento :

-Podrán participar todos l@s atletas FEDERAD@S, desde SUB 14 a Máster.

-La competición constará de 8 competiciones a desarrollar en las PISTAS MUNICIPALES DE CANGAS (como mínimo, las 3 primeras) en jornada de MAÑANA , siendo en las siguientes fechas:

1ª JORNADA: **16 diciembre 2018 (Cangas)**

2ª JORNADA: **19 enero 2019 (Cangas)**

3ª JORNADA: **10 febrero 2019 (Cangas)**

4ª JORNADA: Marzo, según calendario. (Cangas)

5ª JORNADA: Abril, según calendario. (Ferrol?)

6ª JORNADA: Mayo, según calendario. (Ferrol?)

7ª JORNADA: Junio, según calendario. (Ferrol?)

8ª JORNADA: Julio, según calendario. (Ferrol?)

-Puntuarán las 3 mejores jornadas de cada atleta, siendo la puntuación de cada jornada la siguiente:

*Ganador = tantos puntos como Nº de participantes +1 ; 2º = Nº de participantes ; 3º Nº de participantes -1...y así sucesivamente.

*Se realizarán clasificaciones por sexos y categorías.

-Importe único de inscripción de 4 € PARA CADA JORNADA (importe íntegro, para pago de jueces y gastos de competición). Se abonará en el momento de la retirada del dorsal, entregándose dorsal Nominativo, valetero para posteriores jornadas.

-Inscripciones a través de la plataforma de la RFEA.

-HORARIO modificado, 1ª JORNADA:

HORA	1ª JORNADA-16 dic
9:30	Martillo 3 y 4 kg
11:15	Jabalina 400-500-600gr
13:00	Disco 800 gr, 1 kg

***Pasarán a la MEJORA LAS 8 MEJORES MARCAS, independientemente de la categoría y peso.**

*Homologación de artefactos: 40 m antes de su prueba ,para disco y martillo y 1 h antes para jabalina.

*Entrega de trofeos a l@s 3 primer@s de cada categoría, sexo y disciplina, que más puntos consiga, sumando al menos 3 de las 8 jornadas. Se entregarán en la 7ª y 8ª jornada, según categorías.