

1ª LIGA INDIVIDUAL DE LANZAMENTOS LARGOS:

*Organizan: **CLUB ATLÉTICA A SILVA-MILLARAO-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 2ª JORNADA:

HORA	2ª JORNADA-19 ENERO
16:00	Disco 1.5, 1.75 y 2 kg
17:15	Martillo 5, 6 y 7.260 kg
18:30	Jabalina 700-800 gr

***Passarán 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.