

III JORNADA PREVIA DE ATLETISMO EN PISTA "XOGADE"

III CONTROL DE MARCAS

11 de Maio de 2019 – "Estadio Municipal de Calabagueiros" – O Barco –

Organiza: Delegación Valdeorresa de Atletismo da F.G.A.

Patrocina: Servizo Provincial de Deportes da Xunta de Galicia.

Control: Comité Valdeorrés de Xuices da F.G.A.

Cronometraje: Eléctrica FinishLynx.

HORARIO						
100 m.v.	Absoluto	Mulleres	16.45	Salto de Lonxitude	Alevín-sub12	M-H
				Lanzamento de Martelo	Infantil-sub14	M-H
				Lanzamento de Martelo	Sub16/Sub18	Mulleres
50 m.l.	Benxamín-sub10	Mulleres	16.50			
50 m.l.	Benxamín-sub10	Homes	17.00			
60 m.l.	Alevín-sub12	Mulleres	17.10			
60 m.l.	Alevín-sub12	Homes	17.20			
80 m.l.	Infantil-sub14	Mulleres	17.30			
80 m.l.	Infantil-sub14	Homes	17.40	Lanzamento de Disco	Infantil-sub14	M-H
				Lanzamento de Disco	Sub16/Sub18	M-H
100 m.l.	Absoluto	Homes	17.50			
80 m.v.	Infantil-sub14	Mulleres	18.00	Salto de Lonxitude	Infantil-sub14	M-H
80 m.v.	Infantil-sub14	Homes	18.10			
500 m.l.	Benxamín-sub10	Mulleres	18.20			
500 m.l.	Benxamín-sub10	Homes	18.25			
500 m.l.	Alevín-sub12	Mulleres	18.30	Lanzamento de Pelota	Benxamín-sub10	M-H
500 m.l.	Alevín-sub12	Homes	18.35			
500 m.l.	Infantil-sub14	Mulleres	18.40			
500 m.l.	Infantil-sub14	Homes	18.45			
300 m.l.	Cadete-sub16	Mulleres	18.50			
4 X 60 m.l.	Benxamín-sub10	Mulleres	19.05			
4 X 60 m.l.	Benxamín-sub10	Homes	19.10			
4 X 60 m.l.	Alevín-sub12	Mulleres	19.20			
4 X 60 m.l.	Alevín-sub12	Homes	19.25			
4 X 80 m.l.	Infantil-sub14	Mulleres	19.35			
4 X 80 m.l.	Infantil-sub14	Homes	19.40			
			19.50	Lanzamento de peso	Infantil-sub14	M-H
				Salto de Lonxitude	Absoluto	M-H
1 km. Marcha	Benxamín-sub10	M-H	19.55			
			20.00	Salto de Pérttega	Infantil-sub14	M-H
				Salto de Pérttega	Absoluto	M-H

PARTICIPANTES: Atletas coa licencia xogade en vigor para a tempada 2019.

INSCRIPCIÓNS: Na Web da RFEA <https://isis.rfea.es/sirfea2/>, **ata as 23:59 horas do mércores 08 de Maio.**

PARTICIPACIÓNS MÁXIMAS:

Benxamín e Alevín: Cada atleta poderá participar nun máximo de 2 probas. No caso de ser carreiras, só una poderá superar os 250 m.

Infantil: Cada atleta poderá participar como máximo entres probas das que compoñen o programa, respectando sempre a seguinte norma:

3 concursos, 1 concurso e 2 carreiras, ou 2 concursos e 1 carreira. No caso de participar en 2 carreiras só unha poderá superar os 250m

Nos CONCURSOS os atletas disporán de tres intentos.

TABOAS DE LONXITUDE SUB10/SUB12 A 1 e 2 m.

TABOAS DE LONXITUDE SUB14/SUB16 A 1 e 3 m.

Os atletas que participan no relevo poden facer súas probas individuais a maiores, cada clube so poderá presentar un máximo de dous relevos por categoría e sexo.

LANZAMENTO DE MARTELO :

Marca mínima de participación no martelo sub16/sub18 mulleres, 35 m. para atletas pertencentes a clubes no ourensáns

LANZAMENTO DE DISCO :

Marca mínima de participación no disco para atletas de clubes no ourensáns (mulleres: 26 m.) e (homes: 30 m.)

LONXITUDE ABSOLUTA :

Táboa a 3 m.

Se admitiran atletas de clubes non ourensáns e de non chegar a 12 se completaran as prazas ata 12 coas mellores marcas da tempada actual dos inscrit@s.

Haberá 6 intentos ata 8 participantes, se houbese mais de 8 participantes 4 intentos para cada un.

PERTEGA ABSOLUTA :

Cadencia pértega absoluta mulleres: 3,02, 3,12, 3, 32 e de 5 Cm. en 5 Cm.

Cadencia pértega absoluta Home: 4,02, 4, 22, 4, 42 e de 10 Cm. en 10 Cm.

A Retirada de dorsais efectuarase por equipos, entregándose os dorsais a unha persoa representante de cada equipo, que deberá informar a Secretaría de Competición das baixas producidas na inscrición dos atletas do seu equipo para facilitar a confección das series e concursos.

NORMATIVA: Libro de Normas Técnicas do programa Xogade ou no seu defecto a normativa RFEA ou IAAF.

O DELEGADO TÉCNICO

Agustín González Ruiz
(asinado no orixinal)

O DELEGADO DA F.G.A EN VALDEORRAS

Manuel Rodríguez Teijeiro
(asinado no orixinal)