

HORARIOS LIGA ABANCA LUGO

JORNADA 3-----30 NOVIEMBRE

HOMES	HORA	MULLERES
		60 mv (sub-14)
LANZAMENTO PESO (sub-14)	10:15	SALTO LONXITUDE (sub-10)
		SALTO ALTURA (sub-12)
60 mv (sub-14)	10:30	
50 ml (sub-10)	10:45	
	11:00	LANZAMENTO PESO (sub-14)
60 ml (sub-12)	11:05	
SALTO LONXITUDE (sub-10)	11:15	
60 ml (sub-14)	11:25	
SALTO ALTURA (sub-12)	11:40	60 ml (sub-12)
	12:00	50 ml (sub-10)
TRIPLO SALTO (sub-14)	12:20	60 ml (sub-14)
500 ml (sub-12)	12:50	
	12:55	500 ml (sub-12)
	13:05	500 ml (sub-14)
500 ml (sub-14)	13:10	
500 ml (sub-10)	13:20	TRIPLO SALTO (sub-14)
	13:25	500 ml (sub-10)
4x50m (sub-10)*	13:30	
	13:35	4x50m (sub-10)*
4x50m (sub-12)*	13:40	
	13:45	4x50m (sub-12)*
4x50m (sub-14)*	13:50	
	13:55	4x50m (sub-14)*

Cadencias salto altura sub-12: 0.94-1.00-1.06-1.12-1.16-1.20-1.24-1.27-1.30..

A proba de relevos non puntúa para a Liga Abanca polo que se realizará no módulo cuberto na modalidade de ida e volta

Os atletas non poderán saír ata recibir a testemuña na man.

Poderán saír desde a posición de tacos ou de pé.

Só se permitirá presentar 1 equipo por club