

VIII LIGA GALEGA ABANCA DE CATEGORÍAS MENORES DE INVERNO

Xornada B - Control Marcas

16 de novembro do 2019 "Estadio Municipal de Calabagueiros" – O Barco –

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

Patrocina: ABANCA

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

Cronometraxe: Eléctrica FinishLynx.

HORARIO			
10.45	Salto de Pértega	SUB14	Mulleres-Homes
11.30	4x50 m.lisos ABANCA+ Control	SUB10	Mulleres
11.40	4X50 m.lisos ABANCA+ Control	SUB10	Homes
11.50	4X60 m.lisos ABANCA+ Control	SUB12	Mulleres
12.00	4x60 m.lisos ABANCA+ Control	SUB12	Homes
12.10	4x60 m.lisos ABANCA+ Control	SUB14	Mulleres-Homes
12.20	300 m.lisos Control	Absoluto	Mulleres
12.25	300 m.lisos Control	Absoluto	Homes
12.30	Salto de Altura	SUB10	Mulleres-Homes
	Lanzamento de Peso	SUB12	Mulleres-Homes
	Salto de Lonxitude ABANCA+ Control	SUB14-SUB16-SUB18	Mulleres-Homes
13.30	500 m. lisos	SUB12	Mulleres
13.40	500 m. lisos	SUB12	Homes
13.45	500 m. lisos	SUB10	Mulleres
13.50	500 m. lisos	SUB10	Homes
14.00	500 m. lisos	SUB14	Mulleres-Homes

PARTICIPANTES: Atletas con licencia federativa en vigor para a tempada 2018-2019.

INSCRIPCIÓN: Na Web da RFEA <https://isis.rfea.es/sirfea2/>, ata o mércores 13 de Novembro as 23:00 horas

Os atletas deberán aportar na inscrición a súa mellor marca na proba na que participen para facilitar a confección das series e deberán cumprir co requisito da mínima de participación si a proba o require. Aceptaranse as mellores marcas de acordo ó número de participantes establecido para cada proba. Unha vez finalizado o prazo, e recibidas as inscricións poderá ser rectificado o horario da Competición, publicándose na web www.atletismo.gal

Retirada de dorsais e confirmación de participación en Secretaría de Competición ata 45' antes do inicio da proba na que se atope inscrito, fora de este prazo non se autorizará a participación.

NORMATIVA: Libro de Normas Técnicas da FGA ou no seu defecto a normativa RFEA ou IAAF.

PARTICIPACIÓNS:

LANZAMIENTO DE PESO:

Haberá 3 intentos.

Peso 2kg.

SALTO DE ALTURA:

Cadencia salto de altura Mulleres e Homes: 0'80 - 0'84 – 0'88 – 0'92 – 0'96 e de 3 en 3 cm.

SALTO DE LONXITUDE:

Haberá 3 intentos

Táboas a 1 m. e 3 m. (Control)

SALTO DE PERTEGA:

Cadencia salto de pértega Mulleres e Homes:

O DELEGADO TÉCNICO

Agustín González Ruiz

(asinado no orixinal)

O DELEGADO DA F.G.A EN VALDEORRAS

Manuel Rodríguez Teijeiro

(asinado no orixinal)