



CONTROL DE MARCAS ESTADIO DA ALTA – A POBRA DO CARAMIÑAL .

DOMINGO 22 DE DECEMBRO DE 2019

O Concello da Pobra do Caramiñal, a Asociación de Atletismo e Deportes do Barbanza, o Club Atletismo Negreira, o Club Atlético A Silva, o Club Atletismo O Pino e o Club Ames Atletismo, baixo o control técnico do Comité Galego de Xuices da Federación Galega de Atletismo, organizarán un control federado de marcas o vindeiro domingo 22 de decembro do 2019 no Estadio da Alta (Cabío, A Pobra do Caramiñal).

As probas estarán suxeitas ao seguinte regulamento:

REGULAMENTO

- En todos os concursos pasarán a mellora as 8 melloras marcas tanto femininas como masculinas.
- As series de velocidade, medio fondo e fondo estableceranse por marcas, para o cal será necesario que as mesmas se reflexen no momento de realizar a inscrición.
- As inscricións realizaranse a través do sistema online na web da RFEA (<https://isis.rfea.es/sirfea2/>) ata as **22:00 horas do xoves 19 de decembro do 2019**. Permitirase a participación de categorías menores dadas de alta no programa XOGADE. Deberán remitir a súa inscrición ao email santiago@atletismo.gal indicando o nome e apelidos, data de nacemento, clube e identificador do seguro.

PROGRAMA DE PROBAS

HORARIO

CARREIRAS	HORA	CONCURSOS
3000 m.l. absoluto masc.	10.30	
800 m.l. Absoluto fem.	10.45	
800 m.l. Absoluto masc.	10.55	Peso Mixto (sub 14 e sup)
50 m.l. sub 10 fem.	11.10	
50 m.l. sub 10 masc.	11.25	
60 m.l. sub 12 fem.	11.40	
60 m.l. sub 12 masc.	11.55	Triplo Fmno (sub 14 e sup)
60 m.l. sub 14 fem.	12.10	
60 m.l. sub 14 masc.	12.25	
60 m.l. absoluto fem. (sub 16 e sup.)	12.45	
60 m.l. absoluto masc. (sub 16 e sup.)	13.00	Xavelina Mixta (sub 14 e sup)
400 m.l. Absoluto fem.	13.15	
400 m.l. Absoluto masc.	13.25	
500 m.l. sub 10 - sub12 – sub 14 fem.	13.35	
500 m.l. sub 10 - sub12 – sub 14 masc.	13.45	

O SEGUINTE HORARIO PODERA SER MODIFICADO EN FUNCIÓN DAS INSCRICIONS RECIBIDAS

A Organización non facilitará imperdibles aos participantes. Os atletas deberán competir coa camisola oficial do seu clube. Os dorsais deberán ser recollidos de xeito previo na secretaría de competición ubicada no propio Estadio da Alta.

Todo o non disposto no presente regulamento resolverase, por esta orde, de acordo as normas Técnicas da F.G.A., R.F.E.A. e I.A.A.F..

PREGASE NON INSCRIBIRSE EN CASO DE DUBIDA DE ASISTENCIA.

SEXAMOS RESPONSABLES CO TRABALLO DOS DEMAIS