



HORARIO DEFINITIVO DO 18-19/12/2021

VII CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE CLUBS DE PROBAS COMBINADAS EN PISTA CUBERTA

TROFEO ABANCA 2021 PISTA CUBERTA

CONTROL FGA PISTA CUBERTA 2021

HORARIO DEFINITIVO - XORNADA DE MAÑÁ 18/12/2021					
HORA	CARREIRAS	CAT/MODALIDADE	LONXITUDE	ALTURA	PESO
10:00	60 mv	COMB MULLERES A			
10:08	60mv	COMB MULLERES A			
10:24	60 ml	COMB HOMES A			
10:32	60 ml	COMB HOMES A			
10:38				MULLERES A	
10:58	60 mv	COMB HOMES Master			
11:05	60 mv	COMB MULLERES B	HOMES A		
11:11	60 mv	COMB MULLERES C			
11:17	60 mv	COMB MULLERES C			
11:23	60 ml	COMB HOMES B			
11:35					MULLERES A
11:47			HOMES B		
11:53					
11:59	60 ml	COMB HOMES C		MULLERES B	
12:05	60 ml	Homes			
12:11	60 ml	Homes			HOMES A
12:17	60 ml	Homes			
12:23	60 ml	Mulleres			
12:29	60 ml	Mulleres	HOMES C		
12:35	60 ml	Mulleres			
12:41	60 ml	Mulleres			
13:05				MULLERES C	MULLERES B



HORARIO DEFINITIVO - XORNADA DE TARDE 18/12/2021

HORA	CARREIRAS	CAT./MODALIDADE	LONXITUDE	ALTURA	PESO
16:30			MULLERES A	HOMES A	HOMES B
17:10					MULLERES C
17:26			MULLERES B		
17:42				HOMES B	
17:58					HOMES C
18:08					
18:14			MULLERES C		
18:29	800	COMB MULLERES			
18:36	800	COMB MULLERES			
18:43	800	COMB MULLERES			
18:50	200	Homes			
18:57	200	Homes			
19:04	200	Homes		HOMES C	
19:11	200	Homes			
19:18	200	Homes			
19:25	200	Homes			
19:32	200	Homes			
19:39	1000	COMB HOMES Master			
19:46	600	COMB MULLERES			
19:53	200	Mulleres			
20:00	200	Mulleres			
20:07	200	Mulleres			
20:14	200	Mulleres			
20:21	200	Mulleres			
20:28	200	Mulleres			



HORARIO DEFINITIVO - XORNADA DE MAÑÁ 19/12/2021

HORA	CARREIRAS	CAT/MODALIDADE	LONXITUDE	ALTURA	PESO	PÉRTEGA
10:00	60 mv	COMB HOMES	Sub 10 Homes	Sub 10 Mulleres	Sub 10 Mulleres	
10:10	60 MV	Abs - Sub 20 Homes				
10:10	60 mv	COMB HOMES SUB 20				
10:20	60 mv	COMB HOMES SUB 18				
10:30	60 MV	Sub 18 Homes				
10:42	60 mv	COMB HOMES SUB 16				
10:52	60 MV	Sub 16 Homes				
10:56			Sub 10 Mulleres	Sub 10 Homes	Sub 10 Homes	
11:04	60 MV	Abs Mulleres - Sub 18				COMB HOMES
11:14	60 MV	Sub 16 Mulleres				
11:20	50	Sub 10 A Homes				
11:25	50	Sub 10 B Homes				
11:30	50	Sub 10 A Mulleres				
11:35	50	Sub 10 B Mulleres				
11:40	60	Sub 12 A Homes				
11:45	60	Sub 12 B Homes				
11:50	60	Sub 12 A Mulleres			Sub 12 Mulleres	
11:55	60	Sub 12 B Mulleres	Sub 12 Homes	Sub 12 Mulleres		
12:00	1000	COMB HOMES				
12:08	500	Sub 10 A Homes				
12:13	500	Sub 10 B Homes				
12:18	500	Sub 10 A Mulleres				
12:23	500	Sub 10 B Mulleres				
12:28	500	Sub 12 A Homes				
12:33	500	Sub 12 B Homes				
12:38	500	Sub 12 A Mulleres				
12:43	500	Sub 12 B Mulleres				
12:48	1000	Sub 10 A Homes			Sub 12 Homes	
12:55	1000	Sub 10 B Homes				
13:02	1000	Sub 10 A Mulleres	Sub 12 Mulleres	Sub 12 Homes		
13:09	1000	Sub 10 B Mulleres				
13:16	1000	Sub 12 A Homes				
13:23	1000	Sub 12 B Homes				
13:30	1000	Sub 12 A Mulleres				
13:37	1000	Sub 12 B Mulleres				
13:44	1000	COMB HOMES				
13:55	4x50	Sub 10 A Homes				
14:01	4x50	Sub 10 B Homes				
14:07	4x50	Sub 10 C Homes				
14:13	4x50	Sub 10 A Mulleres				
14:19	4x50	Sub 10 B Mulleres				
14:25	4x50	Sub 10 C Mulleres				
14:31	4x60	Sub 12 A Homes				
14:37	4x60	Sub 12 B Homes				
14:43	4x60	Sub 12 C Homes				
14:49	4x60	Sub 12 A Mulleres				
14:55	4x60	Sub 12 B Mulleres				
15:01	4x60	Sub 12 C Mulleres				



HORARIO DEFINITIVO - XORNADA DE TARDE 19/12/2021

HORA	CARREIRAS	CAT/MODALIDADE	FOSO	ALTURA	PESO	PÉRTEGA
16:30			Triplo Sub 14 Homes		Sub 14 Mulleres	Sub 14 Homes
17:00	60 mv	Sub 14 A Homes				
17:08	60 mv	Sub 14 B Homes				
17:16	60 mv	Sub 14 A Mulleres				
17:24	60 mv	Sub 14 B Mulleres		Sub 14 Mulleres		
17:30	500	Sub 14 A Homes				
17:35	500	Sub 14 B Homes	Triplo Sub 14 Mulleres			
17:40	500	Sub 14 A Mulleres				
17:45	500	Sub 14 B Mulleres				
17:53	60	Sub 14 A Homes				
17:58	60	Sub 14 B Homes				
18:03	60	Sub 14 A Mulleres				
18:08	60	Sub 14 B Mulleres				Sub 14 Mulleres
18:15	1000	Sub 14 A Homes				
18:22	1000	Sub 14 B Homes				
18:29	1000	Sub 14 A Mulleres				
18:36	1000	Sub 14 B Mulleres	Lonx. Sub 14 Homes	Sub 14 Homes		
18:43	2000	Sub 14 A Homes				
18:55	2000	Sub 14 B Homes				
19:07	2000	Sub 14 A Mulleres				
19:19	2000	Sub 14 B Mulleres				
19:35	4x1/2 vuelta	Sub 14 A Homes	Lonx. Sub 14 Mulleres		Sub 14 Homes	
19:43	4x1/2 vuelta	Sub 14 B Homes				
19:51	4x1/2 vuelta	Sub 14 A Mulleres				
19:59	4x1/2 vuelta	Sub 14 B Mulleres				

LIGA ABANCA

Relevos

A proba de relevos será de 4x50 ou 4x60 (segundo a categoría) e farase de ida e volta na zoa central. Nos cambios, o receptor e o testigo deberán encontrarse integramente por detrás da liña de cambio (meta ou saída de 50, 60).

Cadencias

Pértega Homes e Mulleres Sub 14: 1,50-1,70-1,90-2,02-2,14-2,24 10/10
 Altura Homes e Mulleres Sub 14: 1,00-1,10-1,18-1,26-1,34-1,40-1,45 3/3
 Altura Homes e Mulleres Sub 12: 1,00-1,08-1,16-1,21-1,25-1,29-1,33 3/3
 Altura Homes e Mulleres Sub 10: 0,84-0,92-0,98-1,03-1,08-1,13-1,17 3/3

Poderán baixar de 10 en 10 ata a altura de inicio en altura e de 30 en 30 en pértega, sempre que o permitan os saltómetros e a altura sexa superior a da colchoneta.

Táboas de triplo 6 e 8.



ACCESO AO PÚBLICO

Segundo normativa actual, o acceso a Expourense será ata completar o 80% do aforo máximo permitido e será imprescindible para o acceso a presentación do certificado de vacinación COVID desde os 12 anos a excepción dos atletas que van a competir (Sub 14, Sub 12 e Sub 10), que deberán presentar a Declaración Responsable.

Terá a mesma consideración que o certificado de vacinación:

- certificado da realización dun test de antíxenos ou PCR negativo cunha antelación máxima de 72h á celebración da proba.
- certificado médico conforme se superou a infección por COVID-19 nun período comprendido entre os 11 e os 180 días anteriores a celebración da proba.

SERVIZO DE RESTAURACIÓN

O servizo de restaurante en EXPOURENSE non estará dispoñible o fin de semana do 18 e 19 de decembro de 2021, dispóndose do servizo de restauración de AIXIÑA a poucos metros da Pista de Atletismo Cuberta de Ourense.

É preciso que os atletas e clubs interesados realicen reserva antes do sábado 18 de decembro no seguinte teléfono:

RESERVAS: 650 560 053 (José Rodríguez)

AIXIÑA

Rúa Recaredo Paz, 1 - 32005 Ourense

<https://goo.gl/maps/weZWUw3FoTYpsayV9>

MENÚ SÁBADO

PRIMERO PLATO: ENSALADA DE PASTA

SEGUNDO PLATO: MILANESA DE TENREIRA CON PATACAS FRITAS

POSTRE: FRUTA, IOGUR, FLAN

BEBIDAS

MENÚ DOMINGO

PRIMER PLATO: MACARÓNS CON CARNE

SEGUNDO PLATO: MUSLO DE POLO CON PATACAS FRITAS

POSTRE: FRUTA, IOGUR, FLAN

BEBIDAS

PREZO: 12€