

XORNADA ATLETISMO PISTA
Categorías: (masculino e feminino)
**NORMATIVA XERAL DA MODALIDADE DE ATLETISMO PISTA INDIVIDUAL
DAS XORNADAS PROGRAMADAS CURSO 2021/2022
ZONAS: CORUÑA - FERROL**
HORARIOS DEFINITIVOS 03 DE ABRIL 2022

CARREIRAS	SEXO	CATEGORÍA	HORA	CONCURSOS	SEXO	CATEGORÍA
80 m v 0, 84	H	Infantil	10:00	Martelo 2 kg	H/M	Infantil
				Lonxitude A-B	H	Infantil
				Peso 3 Kg.	H	Infantil
				Altura	M	Infantil
80 m v 0, 76	M	Infantil	10:05			
60 m Triathlon	H	Alevín	10:10			
60 m Triathlon	M	Alevín	10:25			
80 m	H	Infantil	10:45	Martelo	H/M	Cadete
80 m	M	Infantil	11:00	Lonxitude A-B	M	Infantil
				Peso 2 kg Triathlon	M	Alevín
			11:30	Disco 800 gr.	H/M	Infantil
				Pértega	H/M	Infantil
500 m	H	Infantil	11:35			
500 m	M	Infantil	11:40			
1000 m	H	Infantil	11:50	Lonxitude	H	Alevín
1000 m	M	Infantil	11:57			
3000 m	M/H	Infantil	12:05	Peso 3 kg.	M	Infantil
			12:15	Xavalina 500 gr.	H	Infantil
150 m	H	Infantil	12:20			
150 m	M	Infantil	12:30	Triplo A-B	H/M	Infantil
			12:45	Altura	H	Infantil
220 m v 0,76	H	Infantil	12:55			
220 m v 0,76	M	Infantil	13:00			
				Xavalina 400 gr.	M	Infantil
				Peso 2 kg	H	Alevín
1000 m	H/M	Infantil	13:10	Lonxitude	M	Alevín
2000 Marcha	H/M	Infantil	13:20			
4x80	H	Infantil	13:40			
4x80	M	Infantil	13:50			

Táboas:

triplo 6 e 8 , carreira limitada a 15 metros

lonxitude infantil 2 e 3 metros

lonxitude alevín táboa a 1 metro

* Cadencias das alturas:

-infantil: 0.90-0.95-1.00-1.05-1.10 (3/3)

Cadencias pértega :1,80-1,90-2,00 10/10

XORNADA ATLETISMO PISTA
Categorías: (masculino e feminino)

CARREIRAS	SEXO	CATEGORÍA	HORA	CONCURSOS	SEXO	CATEGORÍA
2000 marcha	H/M	Alevín	16:30	Pelota 300gr	M	Alevín
				Lonxitude A-B	M	Alevín
50 m Triatlón	H	Benxamín	16:45			
50 m Triatlón	M	Benxamín	16:50			
60 m	H	Alevín	16:55			
			17:20	Peso 1kg. Triatlón	H	Benxamín
60 m	M	Alevín	17:30	Altura	H	Alevín
				Lonxitude Triatlón	M	Benxamín
			17:50	Peso 2 kg.	H	Alevín
				Lonxitude A	H	
500 m	H	Alevín	18:10			
500 m	M	Alevín	18:20			
			18:30	Peso 2 kg.	M	Alevín
1000 m	H	Alevín	18:35	Altura	M	Alevín
1000 m	M	Alevín	18:50	Lonxitude B	H	Alevín
2000 m	H-M	Alevín	19:05			
4x60	H	Alevín	19:20			
4x60	M	Alevín	19:30	Peso 1kg. Triatlón	M	Benxamín
				Pelota 300gr	H	Alevín
				Lonxitude Triatlón	H	Benxamín

TÁBOA DE LONXITUDE 1 METRO

Cadencias altura

-alevín: 0.85-0.90-0.95-1.00-1.05 (3/3)