

**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 27 DE MARZO 2022**

CARREIRAS	SEXO	CATEGORÍA	HORA	CONCURSOS	SEXO	CATEGORÍA
2000 marcha	H/M	Alevín	10:00	Pelota 300gr	M	Alevín
				Lonxitude A-B	M	Alevín
50 m Triatlón	H	Benxamín	10:15			
50 m Triatlón	M	Benxamín	10:20			
60 m	H	Alevín	10:25			
			10:50	Peso 1kg. Triatlón	H	Benxamín
			10:50			
60 m	M	Alevín	11:00	Altura	H	Alevín
				Lonxitude Triatlón	M	Benxamín
			11:20	Peso 2 kg.	H	Alevín
				Lonxitude A	H	
500 m	H	Alevín	11:40			
500 m	M	Alevín	11:50			
			12:00	Peso 2 kg.	M	Alevín
1000 m	H	Alevín	12:05	Altura	M	Alevín
1000 m	M	Alevín	12:20	Lonxitude B	H	Alevín
2000 m	H-M	Alevín	12:35			
4x60	H	Alevín	12:50			
4x60	M	Alevín	13:05			
			13:10	Peso 1kg. Triatlón	M	Benxamín
				Pelota 300gr	H	Alevín
				Lonxitude Triatlón	H	Benxamín

\* Cadencias das alturas:

-alevín: 0.85-0.90-0.95-1.00-1.05-1,10-1,15 (3/3)

TÁBOA DE LONXITUDE 1 METRO

**XORNADA ATLETISMO PISTA**  
**Categorías: (masculino e feminino)**

CARREIRAS	SEXO	CATEGORÍA	HORA	CONCURSOS	SEXO	CATEGO+D2+D+D2:J21
1000 marcha	H/M	Benxamín	<b>16:30</b>	Lonxitude	M	Benxamín
			<b>16:45</b>	Pelota 200gr	M	Benxamín
				Peso 1kg.	H	Benxamín
<b>80 m Tetratlón</b>	<b>H</b>	<b>Infantil</b>	<b>16:45</b>			
<b>80 m Tetratlón</b>	<b>M</b>	<b>Infantil</b>	<b>17:05</b>			
50 m	H	Benxamín	<b>17:25</b>			
			<b>17:30</b>	<b>Peso 3kg. Tetratlón</b>	<b>H</b>	<b>Infantil</b>
				<b>Lonxitude Tetratlón</b>	<b>M</b>	<b>Infantil</b>
50 m	M	Benxamín	<b>18:05</b>	Altura	M-H	Benxamín
			<b>18:10</b>	Pelota 200gr A	H	Benxamín
500 m	H	Benxamín	<b>18:30</b>	<b>Peso 3kg. Tetratlón</b>	<b>M</b>	<b>Infantil</b>
				<b>Lonxitude Tetratlón</b>	<b>H</b>	<b>Infantil</b>
500 m	M	Benxamín	<b>18:45</b>			
1000 m	H-M	Benxamín	<b>18:50</b>	Pelota 200gr B	H	Benxamín
<b>80mv Tetra n 84</b>	<b>M</b>	<b>Infantil</b>	<b>19:10</b>			
<b>80 mv Tetra n 76</b>	<b>H</b>	<b>Infantil</b>	<b>19:30</b>	Lonxitude A-B	H	Benxamín
				Peso 1kg.	M	Benxamín
4x50	H	Benxamín	<b>19:50</b>			
4x50	M	Benxamín	<b>20:10</b>			

\* Cadencias das alturas:

-benxamín: 0.80-0.85-0.90-0.95-1.00 (3/3)

BENXAMÍN TÁBOA A 1 METRO  
 INFANTIL TABOA A 2 E 3 METROS