



V TROFEO DE NADAL LUGO RUNNING CLUB

VENRES, 23 de Decembro de 2022

O **Lugo Running Club** organiza o **V Trofeo de Nadal Lugo R.C.** o vindeiro **Venres 23 de decembro de 2022**, en xornada de tarde, *no módulo cuberto do Estadio Gregorio Pérez Rivera de Lugo*, coa colaboración da Delegación en Lugo da Federación Galega de Atletismo.

REGULAMENTO

Art. 1. Poderán participar todos os atletas federados que cumpran as seguintes condicións:

- Atletas con ficha pola F.G.A. ó longo da tempada actual (2022) que pertencen a clubes galegos ou de outras CC.AA.
- Atletas da categoría **sub-16 en diante**.

Art. 2. As **inscricións** faranse a través da web da RFEA (<https://sdp.rfea.es/>) ata as **23:59 do DOMINGO 18 de decembro**. **Non se admitirán inscricións fora de prazo**. **Existirá unha cota de inscrición de 3€** para todos os atletas.

O luns ás 12:00h publicarase a lista de admitidos provisionais. Cada clube ingresará a cota resultante das inscricións dos seus atletas na conta **ES77 2100 2183 5902 0033 0666** antes do martes ás 20:00h, enviando xustificante do ingreso ao email lugorunningclub@gmail.com.

O mércores ás 10:00h publicarase a lista de admitidos definitiva.

Art. 3. Os atletas retirarán os dorsais na zona habilitada ata 60' antes do inicio da súa proba.

Os resultados publicarase na web da FGA <https://www.atletismo.gal>.

Art. 4. Os atletas deberán empregar o dorsal outorgado pola organización de forma totalmente visible, en toda a superficie. O incumprimento desta norma será motivo de descalificación. Será responsabilidade dos atletas levar consigo 4 alfinetes para a colocación do dorsal.

Art. 5. O **aceso á instalación será restrinxido**.

Os adestradores que queiran acceder, deberán cubrir o formulario habilitado ao efecto no sitio web <https://www.atletismo.gal> para recibir a acreditación correspondente que lle permita o acceso as zonas habilitadas para eles.

Art. 6. **Nas probas de velocidade indícase a mellor marca**. As series realizaranse agrupando os atletas por marcas, aqueles atletas que non indiquen mellor marca serán incluídos aleatoriamente no resto das series.

Art. 7. **FINAIS 60 m.I.** Clasificaranse para a final as 12 mellores marcas das series previas.

Art. 8. PARTICIPACIÓN:

Cada atleta poderá participar nun máximo de 2 probas (máximo 1 concurso). No caso de estar inscrito e admitido en + probas o clube deberá comunicar a baixa antes do luns ás 20.00h ao correo electrónico lugorunningclub@gmail.com.

De non facer dito trámite a organización procederá a rexeitar a inscrición do atleta nas probas que esté peor clasificado.

A selección de participantes farase segundo as marcas de inscrición.

A organización reservase o dereito de invitar a algún atleta que considere oportuno.



**Federación
Galega de
Atletismo**



Complexo Deportivo de Elviña, Avenida de Glasgow, 13
15008 A Coruña. - T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com



**XUNTA
DE GALICIA**



**DEPORTE
GALEGO**

PROBA	PARTICIPANTES	TENTATIVAS OU CADENCIA
SALTO LONXITUDE A	12	4 tentativas + 2 mellora para 4 primeiros
SALTO LONXITUDE B	8+8	4 tentativas
SALTO CON PÉRTEGA B	8	2.00-2.30-2.60-80-3.00-3.15-30-40-50...
SALTO CON PÉRTEGA A	8	3.50-3.70-3.90-4.05-4.20-4.35-4.50....
LANZAMENTO PESO B	8+8	4 tentativas
LANZAMENTO PESO A	12	4 tentativas + 2 mellora para 4 primeiros
60 ml	10 series	
60 mv	4 series	

Art. 11.

HORARIO PROVISIONAL

HOMES	HORA	MULLERES
SALTO CON PÉRTEGA B	17:00	SALTO CON PÉRTEGA B
LANZAMENTO DE PESO B		LANZAMENTO DE PESO B
SALTO LONXITUDE B		SALTO LONXITUDE B
	17:20	60 mv 0.76 (sub 16/18)
	17:40	60 mv 0.84
60 mv 0.91 (sub-16)	17:55	
60 mv 0.91 - 1.00 - 1.06	18:10	SALTO LONXITUDE A
LANZAMENTO DE PESO A		
SEMIFINAIS - 60 ml	18:30	
SALTO CON PÉRTEGA A	19:00	SALTO CON PÉRTEGA A
	19:15	SEMIFINAIS - 60 ml
SALTO LONXITUDE A	19:15	LANZAMENTO DE PESO A
FINAL A-B 60ml	20:00	
	20:10	FINAL A-B 60ml
CEREMONIA PREMIACIÓN	20:30	CEREMONIA PREMIACIÓN

As series de 60ml comezarán polas series cos participantes con mellor marca de inscrición.

Art. 12. PREMIACIÓN:

Agasallo conmemorativo e lote embutidos Torre de Núñez para as 5 mellores marcas masculinas e femininas segundo táboa I.A.A.F da reunión atlética. Nas probas de velocidade teranse en conta as marcas da final para o cálculo dos puntos I.A.A.F.

Será obrigatorio acudir á cerimonia de premiación.

Art. 13. Todo o non disposto no presente regulamento resolverase de acordo coas normas da F.G.A., R.F.E.A. e W.A.

En Lugo, a 13 de novembro de 2022

O Delegado en Lugo da F.G.A.

(asinado no orixinal)

ORGANIZA:



COLABORAN: