

**PROVINCIAL XOGADE ATLETISMO EN PISTA
A CORUÑA**

- Condicións de participación.

Poderán participar aquelas persoas que tomaran parte nalgunha das xornadas previas de atletismo en pista de XOGADE e cumpran co descrito no seguinte apartado. Cada atleta poderá participar nunha carreira e nun concurso, sempre e cando teñan participado en dita modalidade nas xornadas previas. Nas **remudas**, cada entidade poderá presentar un **equipo A e outro B**; sempre e cando tivesen participado nunha xornada previa. Ao igual que nas xornadas previas as remudas non contabilizaran como proba.

- Inscricións.

Realizaranse a traves da plataforma de inscricións da RFEA. Aqueles participantes que non teñan licenza federada deberán enviar o documento excel a competicion@atletismo.gal para poder inscribilos. O prazo rematará o luns anterior a data de competición ás 23:59 h.

INDICAR A MARCA DE INSCRICIÓN NO CAMPO DORSAL

Só se poderán inscribir aqueles atletas que teñan rexistros iguais ou superiores aos descritos nas seguintes táboas. Ditas táboas foron elaboradas coa marca nº 30 do ranking de XOGADE da provincia de A Coruña con data do 10/05/2023. As marcas realizadas na xornada prevista o día 13/05/23 serán válidas para a inscrición.

Serán admitidas para participar as **16 mellores marcas inscritas** en cada unha das probas e categorías. Publicarase un listado de admitidos provisionais, abrirase un prazo para as renuncias e posteriormente publicaranse os admitidos definitivos.

Benxamín		
Proba	Masculino	Feminino
50	9"30	9"49
400	1'28"81	1'32"12
Lonxitude	6 puntos	6 puntos
Tesoira	6 puntos	5 puntos
Peso	-	-
Pelota	6 puntos	3 puntos

Alevín		
Proba	Masculino	Feminino
60	10"29	10"22
500	1'43"48	1'47"19
1000 marcha	-	-
Lonxitude	2,83	2,75
Altura	1,00	1,00
Peso	3,19	3,46
Pelota	18,41	12,68

Infantil		
Proba	Masculino	Feminino
80	13"47	12"35
80v	18"70	17"34
1000	-	4'00"77
2000 marcha	-	14'47"31
Lonxitude	3,70	3,70
Altura	-	1,11
Peso	5,26	5,10
Disco	-	-
Xavelina	-	9,21



- Horarios provisionais.

Provincial Benxamín – Alevín					
Hora	Carreiras	Lonxitude	Altura	Peso	Pelota
10:00	1000 m.Mar.	Ale. Mas	Ben Fem	Ben Mas	Ale. Fem
11:00	50 m.l. BF	Ale. Fem	Ale. Mas	Ben Fem	Ben Mas
11:15	50 m.l. BM				
11:30	60 m.l. AM				
11:45	60 m.l. AF				
12:00	400 m.l. BF	Ben Mas	Ale. Fem	Ale. Mas	Ben Fem
12:15	400 m.l. BM				
12:30	500 m.l. AF				
12:45	500 m.l. AM				
13:00		Ben Fem	Ben Mas	Ale. Fem	Ale. Mas
13:20	4x50 mixto				
13:40	4x60 mixto				

Provincial Infantil					
Hora	Carreiras	Lonxitude	Altura	Peso	L. Longos
16:30	2000 m.Mar.		Inf. Fem		Disco Mixto
17:00		Inf. Fem			
17:10				Inf. Fem	
17:30	1000 m.l. IF				Xavelina IF
17:45	1000 m.l. IM				
18:00			Inf. Mas		
18:05	80 m.v. IM			Inf. Mas	
18:20	80 m.v. IF	Inf. Mas			
18:30					Xavelina IM
18:40	80 m.l. IM				
19:00	80 m.l. IF				
19:40	4x80 mixto				

- Cadencias salto de altura

Benxamín: 0,80-0,88-0,96-1,02-1,07-1,11 e de 3 en 3 cm.

Alevín: 0,92-1,01-1,07-1,13-1,17-1,21 e de 3 en 3 cm.

Infantil: 1,05-1,11-1,17-1,22-1,27 e de 3 en 3 cm.

- Táboas lonxitude

Benxamín e alevín: 1 m.

Infantil: 2 m.