

**XL COPA DEPUTACIÓN OURENSE DE ATLETISMO
1ª XORNADA – TEMPADA 2023
17 de Maio do 2.023
Pista de atletismo Estadio Municipal “Calabagueiros” - O Barco -**

1. ORGANIZACIÓN

A Delegación en Valdeorras da Federación Galega de Atletismo organiza, co patrocinio da Deputación Provincial de Ourense, a XXXX Copa Deputación de Ourense, o vindeiro día 17 de Maio do 2023, na Pista do atletismo do Estadio Municipal “Calabagueiros” – O Barco

| Hora | Carreira | Categoría | Serie | Concurso | Categoría |
|-------|---------------|-------------------|-------|--|---|
| 17:30 | 110 m.v | Sub18 Homes | 1 | Salto de Altura Salto de Lonxitude Lanzamento de Martelo | Sub10 M-H Sub12 Mulleres Sub14/16 M-H |
| 17:35 | 100 m.v | Sub16/18 Mulleres | 1 | | |
| 17:45 | 50 m.l | Sub 8 M-H | 1 | | |
| 17:50 | 100 m.l | Absoluto Homes | 1 | | |
| 17:55 | 100 m.l | Absoluto Mulleres | 1 | | |
| 18:00 | 100 m.l | Absoluto Mulleres | 2 | | |
| 18:10 | 50 m.l | Sub10 Homes | 2 | | |
| 18:15 | 50 m.l | Sub10 Mulleres | 1 | Lanzamento de Peso | Sub10 M-H |
| 18:20 | 60 m.l | Sub12 Homes | 1 | Salto de Lonxitude | Sub12 Homes |
| 18:25 | 60 m.l | Sub12 Homes | 2 | Lanzamento de Disco | Sub16 M-H Master70 H |
| 18:30 | 60 m.l | Sub12 Mulleres | 1 | | |
| 18:35 | 60 m.l | Sub12 Mulleres | 2 | | |
| 18:45 | 60 m.l | Sub12 Mulleres | 3 | Lanzamento de Pelota | Sub10 M-H |
| 18:50 | 80 m.l | Sub14 Homes | 1 | | |
| 18:55 | 80 m.l | Sub14 Mulleres | 1 | | |
| 19:05 | 200 m.l | Absoluto M-H | 1 | Salto de Lonxitude | Sub8 M-H |
| 19:10 | 600 m.l | Sub16 M-H | 2 | | |
| 19:15 | 500 m.l | Sub12/14 Mulleres | 1 | Salto de Lonxitude | Sub10 M-H |
| 19:25 | 500 m.l | Sub12/14 Homes | 1 | | |
| 19:30 | 2.000 m.l | Sub12 M-H | 1 | | |
| 19:38 | 2.000 m.l | Sub14 M-H | 1 | | |
| 19:50 | 1.000 m. Obst | Sub14 M-H | 1 | | |
| 20:05 | 1.000 m.l | Sub10/12 M-H | 1 | | |

PATROCINA:



COLABORA:



| | | | | | | | |
|--------------|-------------|-------|----------|---|------------------------|-----------------------|-------------------|
| 20:15 | 500 m.l | Sub10 | Homes | 1 | Lanzamento de Xavelina | Sub14/16 Master 70 | Mulleres Homes |
| 20:20 | 500 m.l | Sub10 | Mulleres | 1 | Triplo Salto | Sub14 Absoluto | M-H |
| 20:30 | 1.000 m.l | Sub16 | M-H | 1 | | | |
| 20:45 | 300 m.v | Sub16 | Mulleres | 1 | | | |
| 20:55 | 1 Km Marcha | Sub10 | M-H | 1 | | | |

3. REGULAMENTO:

Art. 1. Poderán participar os atletas que teñan ficha o longo da tempada actual (2023) Terán preferencia os atletas de clubs ourensáns e no caso de quedar prazas vacantes, serán admitidos os atletas en función das súas mellores marcas da tempada 2022 e 2023

Art. 2. As inscricións faranse a través do sistema online da web da RFEA (<https://sdp.rfea.es/>) ata as 23,59 do día 13 de maio

•Non se admitirán inscricións fora de prazo.

Art. 3. Participación:

•Nos concursos os participantes das categorías Sub10 e Sub12 terán 3 intentos.

•Nos concursos Sub 14 haberá 4 intentos, excepto si son 8 ou menos, que disporán de 6.

•Nas probas de lanzamentos longos, o numero total de atletas non excedera os 14 participantes.

en caso de que os clubs ourensáns teñan mais de 14 participantes, os clubs ourensáns disporán como mínimo de dúas prazas entre mulleres e homes. e despois terán preferencia os citados clubs pero en función das mellores marcas.

•Táboas de lonxitude:

Sub 8/10: 1 m.

Sub12: 1 m. e 2 m.

•Táboas triplo salto, en función das inscricións recibidas.

•Cadencias altura: 0,81-0,86-0,91-0,96-0,99 e de 3 en 3 cm.

Art. 4. Os atletas deberán empregar o dorsal outorgado pola organización de forma totalmente visible no peito.

Art. 5. Os participantes serán publicados na web da FGA.

Art. 6. O non disposto no presente regulamento resolverase de acordo as normas da F.G.A., R.F.E.A. e W.A.

En O Barco a 15 de Maio de 2.023

O DELEGADO TÉCNICO
PRESIDENTE A.D. VALDEORRAS
Agustín González Ruiz

(asinado no orixinal)

O DELEGADO DA F.G.A EN VALDEORRAS
Manuel Rodríguez Teijeiro

(asinado no orixinal)

PATROCINA:



COLABORA:

