



## XL COPA DEPUTACIÓN OURENSE DE ATLETISMO 3<sup>aa</sup> XORNADA – TEMPADA 2023

### HORARIO DEFINITIVO

#### 1. ORGANIZACIÓN

**A Delegación en Ourense da Federación Galega de Atletismo organiza, co patrocinio da Deputación Provincial de Ourense, a XL Copa Deputación de Ourense – 3<sup>a</sup> Xornada, o sábado, 21 de outubro de 2.023 na Pista de Calabagueiros – O BARCO DE VALDEORRAS - Ourense**

#### 2. PROGRAMA DE COMPETICION (DEFINITIVO)

HORA	PROBA	CATEGORÍA		PARTICIPANTES
<b>16:00</b>	<b>150 m</b>	<b>S14</b>	<b>F</b>	<b>10</b>
<b>16:00</b>	<b>ALTURA</b>	<b>SUB12</b>	<b>M/F</b>	<b>3</b>
<b>16:00</b>	<b>PELOTA</b>	<b>SUB 12</b>	<b>M/F</b>	<b>10</b>
<b>16:00</b>	<b>Lonxitude</b>	<b>S10</b>	<b>M</b>	<b>8</b>
<b>16:10</b>	<b>150m</b>	<b>S14</b>	<b>M</b>	<b>4</b>
<b>16:15</b>	<b>100 m.</b>	<b>ABS</b>	<b>F</b>	<b>6</b>
<b>16:20</b>	<b>100 m.</b>	<b>ABS</b>	<b>M</b>	<b>3</b>
<b>16:25</b>	<b>50 m</b>	<b>S8</b>	<b>F</b>	<b>8</b>
<b>16:35</b>	<b>50 m</b>	<b>S8</b>	<b>M</b>	<b>11</b>
<b>16:40</b>	<b>50 m</b>	<b>S10</b>	<b>F</b>	<b>4</b>
<b>16:45</b>	<b>50 m</b>	<b>S10</b>	<b>M</b>	<b>7</b>
<b>16:55</b>	<b>60 m</b>	<b>S12</b>	<b>F</b>	<b>10</b>
<b>17:00</b>	<b>Jabalina</b>	<b>S14</b>	<b>F/M</b>	<b>10</b>
<b>17:00</b>	<b>Lonxitude</b>	<b>S10</b>	<b>F</b>	<b>9</b>
<b>17:05</b>	<b>60 m</b>	<b>S12</b>	<b>M</b>	<b>6</b>
<b>17:10</b>	<b>500 m.</b>	<b>S10</b>	<b>F</b>	<b>4</b>
<b>17:15</b>	<b>500 m.</b>	<b>S10</b>	<b>M</b>	<b>4</b>
<b>17:20</b>	<b>500 m.</b>	<b>S12</b>	<b>F</b>	<b>4</b>
<b>17:25</b>	<b>500 m.</b>	<b>S12</b>	<b>M</b>	<b>6</b>
<b>17:35</b>	<b>1000 M</b>	<b>S14</b>	<b>M/F</b>	<b>4</b>
<b>17.45</b>	<b>TRIPLE</b>	<b>S14/16/18</b>	<b>M/F</b>	<b>6</b>
<b>17:30</b>	<b>MARTILLO</b>	<b>S14/16/ABS</b>	<b>M/F</b>	<b>5</b>
<b>18:25</b>	<b>1 KMmarc</b>	<b>SUB 10</b>	<b>M/F</b>	<b>4</b>
<b>18:35</b>	<b>2 KMmarc</b>	<b>Sub 12/14</b>	<b>M/F</b>	<b>5</b>

- **TABOAS.**
- **LONXITUDE.- 1 m**
- **TRIPLE.- 8, 10 Y 11 M**
- **ALTURA CADENCIAS.- : 0.99-1.06-1.12-1.17-1.22-1.25 e de 3 en 3 Cm**
- **Nos concursos da categoria sub 10 /12 os participantes disporan de 3**



**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 C.I.F. G15103500



**intentos por participante.**

**Nas categorías sub 14/16 disporan de 4 intentos os lanzamentos e saltos horizontais**

### 3. PARTICIPACIÓN

---

**Poderán participar os/as atletas federados/as con licenza federativa en vigor para a tempada actual (2023).**

### 4. INSCRICIÓN

---

**As inscricións faranse a través da web da RFEA**

**<https://sdp.rfea.es/auth/login>, ata as 22:00 h. do martes, 17 de outubro de 2023.**

**A organización dará prioridade á participación dos atletas con licenza por clubs da provincia de Ourense. Cada club ourensán terá dereito como mínimo a un atleta por proba.**

**No caso de ser superado o tope de inscricións, aplicarase o criterio de mellores marcas nas tempadas 2022 e 2023 na proba específica. Entre aqueles/as atletas inscritos/as sen marca, terán preferencia na inscrición os atletas de clubs da provincia de Ourense.**

**Nas probas mixtas, garantirase como minimo que @s atletas de cada categoria ocupen o 50% das prazas disponibéis, e que tanto as mulleres e homes dispoñan como minimo do mesmo numero de prazas.**

#### LIMITACIÓN NA INSCRICIÓN

**Cada atleta so poderá realizar e inscribirse nun máximo de 2 probas. Rexeitárase a inscrición dos atletas inscritos en mais de 2 probas, non serán admitidos en ningunha delas e non se admitirá a súa participación.**

#### BAIXAS

**Comunicar renuncias ata as 22:00 do mércores día 18 de outubro de 2023 no correo electrónico: [tinin-adas@hotmail.com](mailto:tinin-adas@hotmail.com). Calquera cambio producido despois deberá asumir unha multa de 3€.**



**DEPUTACIÓN  
OURENSE**



**A responsabilidade das inscricións dos atletas, salvo que sexan independentes, corresponderá ao seu club. Aplicaranse as seguintes penalizacións polo incumprimento da normativa de inscricións:**

- **Se o/a atleta, previamente inscrito/a non participa finalmente a sanción será de 3€ por atleta inscrito/a e por proba, salvo causa xustificada e comunicada por escrito no correo electrónico [valdeorras@atletismo.gal](mailto:valdeorras@atletismo.gal) con unha antelación mínima de 24 horas. No caso de lesión deberá acreditarse o xustificante facultativo.**
- **Non acreditar a veracidade nas inscricións enviadas a F.G.A. 6€ por atleta con datos falsos.**

## 5. DORSAIS

---

**Os participantes retirarán o seu dorsal no lugar establecido pola Organización.**

**Os atletas deberán utilizar o dorsal outorgado pola organización de forma totalmente visible no peito. O incumprimento de esta norma será motivo da descualificación.**

**Será responsabilidade dos atletas levar consigo imperdibles ou calquera outro sistema para a colocación do dorsal.**

## 6. RESULTADOS

---

**Os resultados serán publicados en directo na web <https://atletismo.gal/>**

## 7. NORMATIVA

---

**Todo o non disposto no presente regulamento resolverase, por esta orde, de acordo as normas da FGA, RFEA e WA.**

**En Ourense a 3 de outubro de 2023**



**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 C.I.F. G15103500



**O DELEGADO FGA EN OURENSE**

**Manuel Rguez Teijeiro**

**Asinado no orixinal**

**O DIRECTOR TECNICO DELEGACION**

**Agustin Gonzalez Ruiz**



(Actividade subvencionada pola Excma. Deputación Provincial de Ourense)