



V Control Pista Cuberta S.G. Pontevedra – C.A. Sada

Lugar e Data: Ourense (Expourense) xoves 4 de xaneiro de 2024
Organiza: Sociedad Gimnástica de Pontevedra e Club Atletismo Sada
Control Técnico: Comité Galego de Xuíces da FGA

REGULAMENTO **modificado**

1) Horario:

HOMES		Límite Participantes	HORA	Límite Participantes	MULLERES	
Peso Pértega	Sub 16 en adiante	8	17:00	8	Sub16 - Sub18	60 m.v. 0,76
	Sub16 en adiante	7		8	Sub 16 en adiante	Peso Pértega
			17:05	7	S16-18- W40-45	60 m.v. 0,76
			17:10	8	Sub20 en adiante	60 m.v. 0,84
60 v 0,91	Sub 16	8	17:16			
60 v 0,91	Sub 18	8	17:21			
60 v	S20-Abs-M40-45	7	17:27			
			17:35	48	Sub16 en adiante	60 m.l. Semifinal
60 m.l. Semifinal	Sub16 en adiante	48	18:05			
Lonxitude	Sub16 en adiante	8	18:20	8	Sub16 en adiante	Lonxitude
			18:35	12	Sub 16	300 m.l.
300 m.l.	Sub 16	6	18:45			
			18:50	14	Sub 18 en adiante	1.500 m.l.
1.500 m.l.	Sub 18 en adiante	23	18:58			
			19:13	12	Sub 18 en adiante	400 m.l.
400 m.l.	Sub 18 en adiante	12	19:23			
			19:33	16	Sub16 en adiante	60 m.l. Final A-B
60 m.l. Final A-B	Sub16 en adiante	16	19:38			
Altura	Sub16 en adiante	5	19:45	5	Sub16 en adiante	Altura
Triplo	Sub16 en adiante	6	19:45	6	Sub16 en adiante	Triplo
			19:53	10	Sub 16	1000 m.l.
1000 m.l.	Sub 16	10	20:00			
			20:10	24	Sub 18 en adiante	200 m.l.
200 m.l.	Sub18 en adiante	24	20:30			

- 2) A inscrición terá un custo de 3€ por atleta participante. O abono realizarase na recollida do dorsal polo encargado do club correspondente. **NON SE ENTREGARÁN DORSAIS INDIVIDUALMENTE.**
- 3) O máximo de probas permitidas é de 2 por participante. Atletas dos clubs organizadores poderán tomar parte nunha 3ª proba sempre e cando esta sexa unha carreira.



- 4) Na proba de lonxitude a táboa a estará situada a 3 m.
- 5) As persoas participantes en lonxitude e peso terán 3 intentos máis 3 de mellora para as 8 mellores dos cales 4 serán homes e 4 mulleres.
- 6) Na proba de triplo as táboas serán de 7, 9 e 11 metros, todos disporán de 4 intentos.
- 7) As **cadencias:**

Altura: 1,30 – 1,35 – 1,40 – 1,44 – 1,48 – 1,52 – 1,55 e de 3 en 3 cm.

Pértega: 1,80 – 2,00 de 15 en 15 cm ata 3,80 e de 10 en 10 cm.

- 8) Pasarán ás finais de 60 m.l. os 16 mellores tempos das semifinais de 60 m.l.
- 9) Na proba de 200 m. utilizaranse as rúas da 1 á 6. As mellores marcas correrán polas rúas 4, 5 e 6.
- 10) O horario poderá sufrir modificacións en función dos inscritos/as.
- 11) Inscricións: ata as 22:00 horas do domingo 31 de decembro de 2023 pola SDP da RFEA.
- 12) No caso superar o límite de participantes, terán preferencia na admisión os atletas das entidades organizadoras. Seguidamente, atletas de clubs asociados e por último as mellores marcas da tempada 23 na proba correspondente (deberán indicarse no campo dorsal para poder telas en conta).
- 13) Poderase confirmar a participación e recoller o dorsal, ata 50' antes do comezo de cada proba. Os dorsais serán recollidos por un responsable de cada club que deberá abonar en efectivo a totalidade das inscricións dos dorsais que recolla.
- 14) Os/As atletas deberán empregar o dorsal outorgado pola organización. Esta non facilitará imperdibles.
- 15) Reclamacións: Segundo manual da W.A.
- 16) A organización non se fai responsable dos danos morais ou materiais que poidan producirse con motivo da disputa desta competición.