



XL COPA DEPUTACIÓN OURENSE DE ATLETISMO 5ª XORNADA – TEMPADA 2023

PROGRAMA DE COMPETICIÓN – **RECTIFICADO SEGUNDO INSCRICIÓN**

HORA	PROBA	CATEGORÍA		PARTICIPANTES
18:30	500 m.	S8	M	12
18:30	Peso	S14 – S16 – S18 – Abs	F	5+5+3+2
18:30	Lonxitude	S14	M	11
18:36	500 m.	S8	F	12
18:42	500 m.	S10	M	15+14
18:54	500 m.	S10	F	13+13
19:15	1.000 m.	S12	M	10+10
19:20	Lonxitude	S16 – S18 – Abs	M	6+4+3
19:31	1.000 m.	S12	F	9+9
19:47	1.000 m.	S14	M	14
19:55	1.000 m.	S14	F	13
20:00	Peso	S14 – S16 – S18 – Abs	M	4+5+1+3
20:03	1.000 m.	S16	M	8
20:11	1.000 m.	S16	F	4
20:15	Lonxitude	S14 – S16	F	7+6
20:25	60 m.		M	46
20:55	60 m.		F	69
21:20	Lonxitude	S18 – Abs	F	4+5

- Táboas de lonxitude (1 e 3 Metros) e 4 intentos por participante.
- Lanzamento de peso 3 intentos + 3 millora para os 8 millores participantes independentemente da categoría.