

# CONTROL EXPOURENSE

Sábado 30 de decembro. Pista cuberta de Expourense, Ourense.

**Organiza:** Real Club Celta de Vigo, Atletismo Femenino Celta, Atletismo Vila de Cangas, Club Atletismo Santiago e Club Atletismo Rías Baixas.

**PROGRAMA** (o horario poderá sufrir modificacións unha vez recibidas as inscricións)

HOMES		HORA	MULLERES	
60mv (1.067-0.991m)	sub20 en adiante			
Altura	sub14-16-18-20	10.30	sub14-16-18-20	Altura
Loxitude	sub16 en adiante			
		10.40	sub20 en adiante	60mv (0.838m)
		10.50	sub16-18	60mv (0.762m)
		11.00	sub16 en adiante	60m lisos
60m lisos	sub16 en adiante	11.30		
Peso	sub16 en adiante	11.50	sub16 en adiante	Peso
		12.00	sub18 en adiante	200m
Pértega	sub16 en adiante	12.15	sub16 en adiante	Pértega
200m	sub18 en adiante	12.30		
		13.00	sub14 en adiante	Loxitude
		13.00	sub16	1000m
3000m	sub18 en adiante	13.10		
		13.30	sub18 en adiante	400m
400m	sub18 en adiante	13.50		
		14.10	sub16 en adiante	3000m

Hora límite de homologación de artefactos: 16.20

Inscricións na extranet da RFEA (<https://sdp.rfea.es>) ata o luns 25 de decembro ás 21:00.

Os atletas poderán competir coas categorías propias á tempada 2024.

As notificacións de baixas ata o martes 26 de decembro ás 15:00 no correo [atleriasbaixas@gmail.com](mailto:atleriasbaixas@gmail.com).

Nos concursos haberá un máximo de 12 inscritos.

No lanzamento de peso e salto de loxitude haberá mellora para 8 mellores atletas (4 homes y 4 mulleres no peso)

A táboa do salto de loxitude estará situada a 3m.

Terán preferencia os atletas dos clubs organizadores. E os clubs reseérvanse o dereito de admisión dos inscritos.

A cadencia do salto con pértega será: 2.00 de 20 en 20cm ate 3.00 de 15 en 15 ate 3.60cm e de 10 en 10cm. E a do salto de altura será: 1.25 e de 5 en 5cm.