

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 | | | |
| | | 10.42 | sub20 en adiante | 60mv (0.838m) |
| | | 10.50 | sub16-18 | 60mv (0.762m) |
| | | 11.05 | sub16 en adiante | 60m lisos |
| 60m lisos | sub16 en adiante | 11.35 | | |
| Peso | sub16 en adiante | 11.50 | sub16 en adiante | Peso |
| | | 12.05 | sub18 en adiante | 200m |
| Pértega | sub16 en adiante | 12.15 | sub16 en adiante | Pértega |
| 200m | sub18 en adiante | 12.35 | | |
| | | 13.00 | sub14 en adiante | Lonxitude |
| | | 13.05 | sub16 | 1000m |
| 3000m | sub18 en adiante | 13.15 | | |
| | | 13.35 | sub18 en adiante | 400m |
| 400m | sub18 en adiante | 13.55 | | |
| | | 14.10 | sub16 en adiante | 3000m |

Hora límite de homologación de artefactos: 10.50

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.

Nos concursos haberá un máximo de 12 inscritos.

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

A táboa do salto de lonxitude 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.