



## Control de marcas de Inverno CAR

23/12/2023 Expourense

| HORARIO | CARREIRAS                     | CONCURSOS                               | CONCURSOS                                  |
|---------|-------------------------------|---|--|
| 10:00   | 500m FemInino Sub 14 Serie 2  | Lanzamento de Peso Mixto Sub 10         | Salto de Lonxitude Mixto Sub 10            |
| 10:05   | 500m FemInino Sub 14 Serie 1  |   |  |
| 10:10   | 500m Masculino Sub 14 Serie 2 |   |  |
| 10:15   | 500m Masculino Sub 14 Serie 1 |   |  |
| 10:20   | 500m FemInino Sub 12 Serie 2  |   |  |
| 10:25   | 500m FemInino Sub 12 Serie 1  |   |  |
| 10:30   | 500m Maculino Sub 12 Serie 2  |   |  |
| 10:35   | 500m Maculino Sub 12 Serie 1  |   |  |
| 10:40   | 500m FemInino Sub 10 Serie 2  |   |  |
| 10:45   | 500m FemInino Sub 10 Serie 1  |   |  |
| 10:50   | 500m Maculino Sub 10 Serie 2  |   |  |
| 10:55   | 500m Masculino Sub 10 Serie 1 |   | Salto de Lonxitude Mixto Sub 12            |
| 11:00   | 1500m FemInino Serie 1        |   |  |
| 11:08   | 1500m Masculino Serie 1       | Salto de Altura Mixto Sub 16 en adiante |  |
| 11:15   | 1500m Masculino Serie 2       |   |  |
| 11:24   | 60m FemInino Serie 1          |   |  |
| 11:28   | 60m FemInino Serie 2          |   |  |
| 11:32   | 60m FemInino Serie 3          |   |  |
| 11:36   | 60m FemInino Serie 4          |   |  |
| 11:40   | 60m FemInino Serie 5          |   |  |
| 11:44   | 60m FemInino Serie 6          |   |  |
| 11:48   | 60m Masculino Serie 1         |   |  |
| 11:52   | 60m Masculino Serie 2         |   |  |
| 11:56   | 60m Masculino Serie 3         |   |  |
| 12:00   | 60m Masculino Serie 4         |   |  |
| 12:04   | 60m Masculino Serie 5         |   |  |
| 12:08   | 60m Masculino Serie 6         |   | Salto de Lonxitude Mixto Sub 14 en adiante |
| 12:15   | 800m FemInino Serie 1         |   |  |
| 12:21   | 800m FemInino Serie 2         |   |  |
| 12:28   | 800m Masculino Serie 1        |   |  |
| 12:33   | 800m Masculino Serie 2        |   |  |
| 12:40   | 600m FemInino Serie 1         |   |  |
| 12:45   | 600m FemInino Serie 2         |   |  |
| 12:50   | 600m Masculino Serie 1        |   |  |
| 12:55   | 600m Masculino Serie 2        |   |  |
| 13:00   | 400m Feminino Serie 1         |   |  |
| 13:05   | 400m Feminino Serie 2         |   |  |
| 13:10   | 400m Masculino Serie 1        |   |  |
| 13:15   | 400m Masculino Serie 2        |   |  |

➤ **Lean atentamente o 2º gráfico ca explicación da participación, mínimas e cadencia**

1. O 23 de Decembro a Asociación deportiva CAR organiza o "Control de Marcas de Inverno CAR" coa colaboración de Rodavigo, Talleres Pontesea e Taxis Redondela.
2. Inscripcións na SDP da RFEA (<https://sdp.rfea.es/>) ata as 22:00h do **Luns 18 de Decembro**
3. No caso de superar o límite de participantes, terán preferencia na admisión os atletas da entidade organizadora (Asociación Deportiva CAR), seguidamente os atletas cas mellores marcas da tempada 2023.
4. Nos concursos habrá un máximo de: 16 atletas nos concursos Sub 10, un máximo de 20 atletas na lonxitude sub 12 e sub 14 en adiante, e na altura habrá un máximo de 14 atletas.
5. Tanto no lanzamento de peso Sub 10 mixto como no salto de lonxitude Sub 10 mixto comezarán lanzando/saltando as nenas xa que teñen o 500m Sub 10 antes, para as que fagan concurso + carreira.
6. Entrega de dorsais individual. A organización non facilitará imperdibles.
7. Todo o non contemplado no presente reglamento resolverase, por este orden, dacordo as normas da F.G.A., R.F.E.A. e W.A.

| Horario | Carreiras   | Concursos   | Concursos   |
|---------|---|---|---|
| 10:00   | 500m Feminino Sub 14<br>Nos 500m Máximo 2 series e 18 atletas     | Lanzamento de Peso Mixto Sub 10.<br><b>3 intentos. Máximo 16 atletas.</b><br>De haber máis inscritos có número de plazas, admitiránse 8 Feminino e 8 Masculino, se nun sexo non se chega ós 8 inscritos, o outro sexo pode tener máis atletas.<br>Exemplo 10 + 6        | Salto de Lonxitude Mixto Sub 10.<br><b>(3 intentos e táboa a 1m). Máximo 16 atletas.</b><br>De haber máis inscritos có número de plazas, admitiránse 8 Feminino e 8 Masculino, se nun sexo non se chega ós 8 inscritos, o outro sexo pode tener máis atletas.<br>Exemplo 7 + 9        |
| 10:10   | 500m Masculino Sub 14   |   |   |
| 10:20   | 500m Feminino Sub 12  |   |   |
| 10:30   | 500m Maculino Sub 12  |   |   |
| 10:40   | 500m Feminino Sub 10  |   |   |
| 10:50   | 500m Maculino Sub 10  |   |   |
| 11:00   | 1500m Feminino Sub 18 en adiante<br>Máximo 1 serie e 14 atletas   |   | Salto de Lonxitude Mixto Sub 12.<br><b>(3 intentos e táboas a 1m e 3m). Máximo 20 atletas.</b><br>De haber máis inscritos có número de plazas, admitiránse 8 Feminino e 8 Masculino, se nun sexo non se chega ós 8 inscritos, o outro sexo pode tener máis atletas.<br>Exemplo 12 + 8 |
| 11:08   | 1500m Masculino Sub 18 en adiante<br>Máximo 2 series e 24 atletas | Salto de Altura Mixto Sub 16 en adiante.<br><b>Cadencia 1,36-1,41-1,46-1,51-1,56-1,60-1.64-1.68-1.72-1.76-1.79-1.82-1.84-1.86 y de 2 en 2)</b><br><b>Máximo 14 atletas.</b><br>7 Feminino e 7 Masculino.<br><b>Mínima Feminina 1,36</b><br><b>Mínima Masculina 1,60</b> |   |
| 11:24   | 60m Feminino de Sub 14 en adiante. Máximo 48 atletas (6series)    |   |   |
| 11:48   | 60m Masculino de Sub 14 en adiante . Máximo 48 atletas (6series)  |   |   |
| 12:15   | 800m Feminino Absoluta<br>Máximo 2 series e 18 atletas            |   | Salto de Lonxitude Mixto Sub 14 en adiante.<br><b>4 intentos. Máximo 20 atletas. (12:08)</b><br>De haber máis inscritos có número de plazas, admitiránse 8 Feminino e 8 Masculino, se nun sexo non se chega ós 8 inscritos, o outro sexo pode tener máis atletas<br>Ejemplo 14 + 6    |
| 12:28   | 800m Masculino Absoluta<br>Máximo 2 series e 18 atletas           |   |   |
| 12:40   | 600m Feminino Sub 16<br>Máximo 2 series e 18 atletas              |   |   |
| 12:50   | 600m Masculino Sub 16<br>Máximo 2 series e 18 atletas             |   |   |
| 13:00   | 400m Feminino Absoluta<br>Máximo 2 series e 12 atletas            |   |   |
| 13:10   | 400m Masculino Absoluta<br>Máximo 2 series e 12 atletas           |   |   |



**DEPORTE  
GALEGO**



**XUNTA  
DE GALICIA**



**Deputación  
Pontevedra**