

XORNADA A – Pontevedra 03/03/24					
Hora	Carreiras	Foso	Altura	Peso	L. Longos
10:00	1000 m.l. IM	Lonxitude AF	Inf. Fem		Disco Mix
10:10	1000 m.l. IF				
10:25	50 m.l. BF				
10:50	50 m.l. BM				Xavelina IF
11:00		Lonxitude AM			
11:15	60 m.l. AF				
11:30			Inf. Mas		
11:50	60 m.l. AM				
12:00		Lonxitude BF			Xavelina IM
12:20	80 m.l. IF				
12:30		Lonxitude BM			
12:45				Ale. Mix	
12:50	80 m.l. IM				
13:05				Ben Mix	
13:20	4x60 mixto				
13:35	4x50 mixto				

* Dorsais: serán recollidos polo delegado da entidade en secretaría

* Todas as probas de lonxitude estarán divididas en 2 fosos de saltos (A e B) repartidos por entidades. Táboa a 1 m.

* Cadencia Altura: 0,95 de 5 e 5 cm ata 1,25 e de 3 en 3 cm