

XORNADA A – Vigo 06/04/24					
Hora	Carreiras	Foso	Altura	Peso	L. Longos
16:30		Lonxitude AF	Inf. Fem	Ale. Mas	Disco Mixto
16:45	1000 m.l. IM				
17:00	1000 m.l. IF				
17:20	50 m.l. BF				
17:30		Lonxitude AM		Ale. Fem	
17:40	50 m.l. BM				Xavelina IF
18:00	60 m.l. AF				
18:15			Inf. Mas		
18:30	60 m.l. AM	Lonxitude BF		Ben Mas	
18:50					Xavelina IM
19:00	80 m.l. IF	Lonxitude BM			
19:20	80 m.l. IM			Ben Fem	
19:40	4x60 mixto				
19:55	4x50 mixto				

Altura:

Cadencia: 0,95 - 1,00 - 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,25 e de 3 en 3 cm.

Limitación na carreira de aproximación: 10m

Lonxitude:

Táboa a 1 m.

Limitación na carreira de aproximación: Benxamín 10 m. e Alevín 15 m

Sistema de puntuación en categoría benxamín:

Proba	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos
Lonxitude	≤1,99 m.	≥2,00 m.	≥2,35 m.	≥2,70 m.	≥3,05 m.
Peso	≤2,99 m.	≥3 m.	≥4 m.	≥5 m.	≥6 m.