

XORNADA A – Vigo 02/03/24					
Hora	Carreiras	Foso	Altura	Peso	L. Longos
10:00		Lonxitude AF	Inf. Fem		Disco Mixto
10:20	1000 m.l. IM				
10:30	1000 m.l. IF				
10:50	50 m.l. BF				
11:00		Lonxitude AM			
11:10	50 m.l. BM				Xavelina IF
11:30	60 m.l. AF		Inf. Mas		
11:35				Ale. Mas	
12:00	60 m.l. AM	Lonxitude BF			
12:20				Ale. Fem	Xavelina IM
12:30	80 m.l. IF	Lonxitude BM			
12:50	80 m.l. IM				
13:05				Ben Mix	
13:10	4x60 mixto				
13:25	4x50 mixto				

* Dorsais: serán recollidos polo delegado da entidade en secretaría

* Lonxitude AF e AM 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