



# RIAZOR ATLETISMO



Federación Galega  
de Atletismo



Ayuntamiento de A Coruña  
Concello da Coruña

## 4º CONTROL CLUB RIAZOR 2024

20 de XUÑO de 2024

### HORARIO

HORA	HOMES	MULLERES	FOSO	LANZAMENTOS
17:00	110 mv (0,91-0,99)		TRIPLO ABS H-M	PESO H-M
17:05	100 mv Master 65			
17:12		100 mv (0,76)		
17:20	100 ABS			
17:40		100 ABS		
18:00			ALTURA ABS H-M	XAVELINA H-M
18:13	500 S10-12-14			
18:23		500 S14		
18:28		500 S10-12		
18:34	600 S16			
18:40		600 S16		
18:46	800 ABS			
18:58		800 ABS	LONXITUDE MULLERES	
19:05	1500 ABS			
19:12		300 ABS		
19:36	200 ABS			
20:00		200	LONXITUDE HOMES	
20:12		300 mv S16		
20:19	300 mv S16			
20:25	400 ABS			
20:38		1000 Abs		
20:54	4X100			

**Cadencias altura: 1.20-1,25-1,30-1,34 4/4**

**Homologación de artefactos ata unha hora antes da proba.**



**RIAZOR**ATLETISMO



**Federación Galega  
de Atletismo**



Ayuntamiento de A Coruña  
Concello da Coruña