



Control de marcas de Pista Curta CAR

22/12/2024

Horario	Carreiras	Concursos	Concursos
10:00	3000m Masculino Sub 16+	Salto de Lonxitude Sub 10 Mixto e Sub 12 Mixto	Salto de Altura Sub 10 Mixto e Sub 12 Mixto
10:15	1500m Feminino		
10:32	1500m Masculino		
10:45	1000m Feminino Sub 16		
10:51	1000m Masculino Sub 16		
10:56	1000m Feminino Sub 14		
11:02	1000m Masculino Sub 14		
11:07	1000m Feminino Sub 12		
11:13	1000m Masculino Sub 12		
11:18	500m Feminino Sub 10	Salto de Lonxitude Mixto. Sub 14 en adiante. (11:15)	
11:28	500m Masculino Sub 10		
11:38	60m Feminino Sub 12+		Salto de Altura Mixto. Sub 14 en adiante. (11:45)
12:08	60m Masculino Sub 12+		
12:35	800m Feminino	Lanzamento de Peso Mixto con 4kg (12:30)	
12:45	800m Masculino		
12:55	400m Feminino		
13:10	400m Masculino		
13:25	Final 60m Femenino		
13:30	Final 60m Masculino		
13:34	50m Fem Sub 8		
13:38	50m Masc Sub 8		

➤ Lean atentamente o 2º gráfico ca explicación da participación, mínimas, cadencias etc.

Regulamento:

1. A inscrición no control terá un custo de 3€ por atleta. O abono realizarase no momento de recollida do dorsal polo delegado do club. NON SE ENTREGARÁN DORSAIS DE FORMA INDIVIDUAL.
2. Poderase inscribir nun máximo de DÚAS probas.
3. No caso de superar o límite de participantes, terán preferencia os atletas da entidade organizadora, seguidamente os atletas cas mellores marcas da tempada 2024 e 2023.
4. Autorízase, ós atletas que cambian de categoría na seguinte tempada, a participar coas distancias, medidas e artefactos autorizados da categoría inmediatamente superior. 5. Inscricións na plataforma da RFEA ata as 22:00 horas do Luns 16 de Decembro.
5. Inscricións na extranet da RFEA ata las 22:00 horas do Luns 16 de Decembro.
6. Salto de Altura Sub 10 e 12 mixto. **Máximo 20 plazas e 14 saltos por atleta.**
Cadencia 0.84-0.91-0.97-1.02-1.07-1.12-1.16-1.20 e de 4 en 4.
7. Salto de Altura Sub 14 + Mixto. Máximo 14 plazas. 7 Fem e 7 Masc
Cadencia (1.38-1.44-1.50-**1.55-1.60-1.64**-1.68-**1.72-1.76**-1.80-1.84-**1.88-1.91** e de 3 en 3)
8. Salto de Lonxitude Sub 10 a 12 mixto. Haberá 4 intentos, máximo de 20 participantes.
Táboas a 1m e 3m.
9. Salto de Lonxitude Absoluto Mixto Sub 14+. Máximo 16 participantes. 8 homes e 8 mulleres.
Haberá 3 intentos e mellora (4 homes e 4 mulleres á mellora). Táboa a 2m e 3m.
10. Accederán á Final de 60m as oito mellores marcas das series.



Control de marcas de Pista Curta CAR

22/12/2024

Horario	Carreiras	Concursos	Concursos
10:00	3000m Masculino Sub 16+ Máximo unha serie e 15 atletas	Salto de Lonxitude Sub 10 Mixto e Sub 12 Mixto Máximo 20 participantes 10 nenos e 10 nenas Haberá 4 intentos. Táboas a 1 e 3m	Salto de Altura Sub 10 Mixto e Sub 12 Mixto Máximo 20 participantes Cadencia 0.91-0.98-1.04-1.10-1.15-1.20 e de 4 en 4. Máximo de 15 saltos totales por atleta.
10:15	1500m Feminino Serie 1 Máximo 2 series e 26 atletas		
10:23	1500m Feminino Serie 2		
10:32	1500m Masculino Serie 1 Máximo 2 series e 24 atletas		
10:38	1500m Masculino Serie 2		
10:45	1000m Feminino Sub 16 Máximo unha serie e 12 atletas		
10:51	1000m Masculino Sub 16 Máximo unha serie e 12 atletas		
10:56	1000m Feminino Sub 14 Máximo unha serie e 12 atletas		
11:02	1000m Masculino Sub 14 Máximo unha serie e 12 atletas		
11:07	1000m Feminino Sub 12 Máximo unha serie e 12 atletas		
11:13	1000m Masculino Sub 12 Máximo unha serie e 12 atletas		
11:18	500m Feminino Sub 10	Salto de Lonxitude Absoluto Mixto (a partir de Sub14). Máximo 16 participantes. 8 homes e 8 mulleres. Haberá 3 intentos e mellora (4 homes e 4 mulleres á mellora). Táboa a 3m (11:15)	
11:23	500m Femenino Sub 10 S2		
11:28	500m Masculino Sub 10		
11:33	500m Masculino Sub 10 S2		
11:38	60m Feminino Sub 12+ Serie 1 Máximo 7 series e 56 atletas		
11:42	60m Feminino Serie 2		
11:46	60m Feminino Serie 3		
11:50	60m Feminino Serie 4		
11:54	60m Feminino Serie 5		
12:00	60m Feminino Serie 6		
12:04	60m Feminino Sub 12 Serie 7		Salto de Altura Mixto Sub 14 en adiante Cadencia (1.30-1.38-1.46-1.52-1.58-1.64-1.70-1.76-1.80-1.84-1.88-1.92 y de 3 en 3) Máximo 14 participantes. 7 mulleres e 7 homes por mellor marca, marca de inscrición polo menos igual a primeira altura da



Control de marcas de Pista Corta CAR

22/12/2024

			competición. (11:45)
12:08	60m Masculino Sub 12+ Serie 1 Máximo 6 series e 48 atletas		
12:12	60m Masculino Serie 2		
12:16	60m Masculino Serie 3		
12:20	60m Masculino Serie 4		
12:24	60m Masculino Serie 5		
12:28	60m Masculino Sub 12 Serie 6		
12:35	800m Femenino Serie 1 Máximo 2 series e 16 atletas		
12:40	800m Femenino Serie 2	Lanzamento de Peso Mixto 4kg Máximo 16 participantes. 8 homes e 8 mulleres. Habará 3 intentos e mellora (4 homes e 4 mulleres á mellora)	
12:45	800m Masculino Serie 1 Máximo 2 series e 16 atletas		
12:50	800m Masculino Serie 2		
12:55	400m Femenino Serie 1 Máximo 3 series e 18 atletas		
13:00	400m Femenino Serie 2		
13:05	400m Femenino Serie 3		
13:10	400m Masculino Serie 1 Máximo 3 series e 18 atletas		
13:15	400m Masculino Serie 2		
13:20	400m Masculino Serie 3		
13:25	Final 60m Femenino		
13:30	Final 60m Masculino		
13:34	50m Fem Sub 8		
13:38	50m Masc Sub 8		