



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	Salto de Lonxitude Mixto. Sub 14 en adelante. (11:10)	
11:18	500m Feminino Sub 10		
11:23	500m Masculino Sub 10		
11:30	60m Feminino Sub 12+		Salto de Altura Mixto. Sub 14 en adelante. (11:45)
11:54	60m Masculino Sub 12+		
12:20	800m Feminino	Lanzamento de Peso Mixto con 4kg (12:20)	
12:30	800m Masculino		
12:40	400m Feminino		
12:55	400m Masculino		
13:10	Final 60m Feminino		
13:15	Final 60m Masculino		
13:20	50m Feminino Sub 8		
13:24	50m Masculino 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 en efectivo 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.
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.** Táboa a 1m.
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 3m.
10. Accederán á Final dos 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. Haberá 4 intentos e Táboa a 1m Máximo 20 participantes 10 nenas e 10 nenos De superar as 20 inscricións garantirase este reparto: 5 Sub 10 Fem e 5 Sub 12 Fem 5 Sub 10 Masc e 5 Sub 12 Masc. Se nunha categoría e sexo non se cubren as 5 prazas, estas prazas sobrantes serán asignadas o mesmo sexo da outra categoría. Exemplo 4 Sub 10 Masc + 6 Sub 12 Masc. Se nun sexo non se cubren as 10 prazas, as prazas sobrantes serán asignadas o outro sexo. Exemplo 8 prazas Feminino 4 Sub 10 Fem + 4 Sub 12 Fem e 12 prazas masculino 6 Sub 10 Masc + 6 Sub 12 Masc	Salto de Altura Sub 10 Mixto e Sub 12 Mixto. Cadencia: 0.84-0.91-0.97-1.02-1.07-1.12-1.16-1.20 e de 4 en 4. Máximo de 14 saltos totales por atleta. Máximo 20 participantes 10 nenas e 10 nenos 5 Sub 10 Fem e 5 Sub 12 Fem 5 Sub 10 Masc e 5 Sub 12 Masc. O mesmo reparto que na lonxitude.
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 26 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	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 (11:10)	
11:13	1000m Masculino Sub 12 Máximo unha serie e 12 atletas		
11:18	500m Feminino Sub 10		
11:23	500m Masculino Sub 10		
11:30	60m Feminino Sub 12+ Serie 1 Máximo 6 series e 48 atletas. Reservarase a última Serie para as atletas Sub 12.		
11:34	60m Feminino Serie 2		
11:38	60m Feminino Serie 3		



Control de marcas de Pista Curta CAR

22/12/2024

11:42	60m Feminino Serie 4		
11:46	60m Feminino Serie 5		Salto de Altura Mixto Sub 14 en adiante 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). Máximo 14 participantes. 7 mulleres e 7 homes por mellor marca, marca de inscrición polo menos igual a primeira altura da competición. (11:45)
11:50	60m Feminino Sub 12		
11:54	60m Masculino Sub 12+ Serie 1 Máximo 6 series e 48 atletas Reservarase a última Serie para os atletas Sub 12.		
11:58	60m Masculino Serie 2		
12:02	60m Masculino Serie 3		
12:06	60m Masculino Serie 4		
12:10	60m Masculino Serie 5		
12:14	60m Masculino Sub 12		
12:20	800m Feminino Serie 1 Máximo 2 series e 16 atletas	Lanzamento de Peso Mixto 4kg Máximo 16 participantes. 8 homes e 8 mulleres. Haberá 3 intentos e mellora (4 homes e 4 mulleres á mellora) (12:20)	
12:25	800m Feminino Serie 2		
12:30	800m Masculino Serie 1 Máximo 2 series e 16 atletas		
12:35	800m Masculino Serie 2		
12:40	400m Feminino Serie 1 Máximo 3 series e 18 atletas		
12:45	400m Feminino Serie 2		
12:50	400m Feminino Serie 3		
12:55	400m Masculino Serie 1 Máximo 3 series e 18 atletas		
13:00	400m Masculino Serie 2		
13:05	400m Masculino Serie 3		
13:10	Final 60m Feminino		
13:15	Final 60m Masculino		
13:20	50m Feminino Sub 8		
13:24	50m Masculino Sub 8		