



II Trofeo José Luis Torrado Festa HQR! Rías Baixas

Sábado, 28 de decembro de 2024. Centro Galego de Tecnificación Deportiva, Pontevedra.

Organiza: Club Atletismo Rías Baixas, Diario de Pontevedra.

Colabora: ABANCA, CGTD, Federación Galego de Atletismo.

PROGRAMA

HOMES		HORA	MULLERES	
500m popular	Absoluto	10:10	sub16 en diante	L. Martelo
L. Peso	sub10	10:20	Absoluto	500m popular
500m	sub12	10:30	sub10	L. Peso
		10:45	sub12	500m
500m	sub14	11:00		
S. Lonxitude	sub14/16	11:15	sub14	500m
L. Peso	sub16	11:30	sub14/16	L. Peso
600m	sub16	11:40	sub16	600m
50m	sub10	11:50		
		12:00	sub10	50m
60m	sub12/14/16	12:10		
		12:30	sub14/16	S. Lonxitude
		12:35	sub12/14/16	60m
L. Peso	sub12	12:50	sub12	L. Peso
50m popular	sub8	13:10	sub8	50m popular
50m popular	sub6	13:15	sub6	50m popular
50m popular	sub4	13:20	sub4	50m popular



- ✓ Hora límite de homologación de artefactos: unha hora antes do comezo da proba.
- ✓ Inscripcións a través da RFEA ata o luns 23 de decembro. A inscrición nas carreiras populares a través da web www.carreirasgalegas.com tamén ate o luns 23 de decembro.
- ✓ As notificacións de baixas ata as 21:00 do martes 24 de decembro ó correo: atleriasbaixas@gmail.com.
- ✓ Nas lonxitudes e nos lanzamentos de peso haberá un máximo de 3 intentos.
- ✓ No lanzamento de martelo haberá mellora para as 4 mellores marcas (independentemente do peso do artefacto)
- ✓ A táboa do salto de lonxitude estará situada a 2m.
- ✓ Nas carreiras populares poderán participar atletas federados e non federados.
- ✓ No 50m popular establécense 3 categorías:
 - A) Sub8: nados en 2017 e 2018.
 - B) Sub6: nados en 2019 e 2020.
 - C) Sub4: nados en 2021 e posteriores.
- ✓ No 500m popular poderán participar atletas de calquera idade.
- ✓ Autorízase, ós atletas que cambian de categoría na seguinte tempada, a participar coas distancias, medidas e artefactos autorizados da categoría inmediatamente superior.