

1ª XORNADA XOGADE VALDEORRAS AIRE LIBRE (XORNADA A)

SABADO, 05 de Abril de 2.025 -

Pista de atletismo LUIS NOGUEIRA – O Barco

1.- A AD. VALDEORRAS coa colaboración da Delegación en O Barco da Federación Galega de Atletismo, organiza o **05 de Abril de 2.025** a **XORNADA B XOGADE VALDEORRAS** na Pista de atletismo LUIS NOGUEIRA de O Barco.

2.- Horario:

HORA	PROBA	CATEGORIA	SEXO
17:00	4X80 m.l	Infantil	Mixto
17:15	Salto de Teseira 1 Km. Marcha	Benxamín Alevín	Mulleres/Homes Mulleres/Homes
17:30	Salto de Altura 2 km. Marcha	Alevín Infantil	Mulleres/Homes Mulleres/Homes
17:50	Lanzamento de Pelota (0,300 grs)	Alevín	Mulleres/Homes
17:50	80 m.v (0,84)	Infantil	Homes
17:55	80 m.v (0,76)	Infantil	Mulleres
18:00	400 m.l	Benxamín	Mulleres
18:05	400 m.l	Benxamín	Homes
18:10	500 m.l	Alevín	Mulleres
18:20	500 m.l	Alevín	Homes
18:40	Salto de lonxitude	Infantil	Mulleres/Homes
18:40	Lanzamento de Pelota (0,200 grs)	Benxamín	Mulleres/Homes
18:45	Lanzamento de Peso (3 kg)	Infantil	Mulleres/Homes

Cadencias Salto de altura:

ALEVIN 0,85 - 0,93 -1,00 -1,06 -1,12 -1,16 -1,20 y de 3 en 3 cm. CARREIRA MAXIMA.....8 m

Salto de lonxitude:

INFANTIL Táboas en función da marca de inscricións 3 m e 1m CARREIRA MAXIMA20 M.

Salto de teseira:

BENXAMIN CARREIRA MAXIMA.....5 m

INSCRICIONS ATA O LUNS DIA 1 DE ABRIL AS 23:59.

NOTA: Se adxunta as normas de puntuación benxamin nos concursos

Proba	Benxamín	Alevín	Infantil
Peso	1 kg	2 kg	3 kg
Pelota	200gr	300gr	-
Disco	-	-	800 gr
Xavelina	-	-	400 gr para a categoría feminina e 500 gr para a masculina
80 m.v.	-	-	Altura feminina: 0,76m. Altura masculina: 0,84m. Distancias: 12,30m. ao 1º valado e 8,20m. entre eles.

Limitacións nas carreiras de aproximación das probas de saltos:

Proba	Benxamín	Alevín	Infantil
Lonxitude	10 m.	15 m.	20 m.
Tesoira	5 m.	-	-
Altura	-	8 m.	10 m.

O sistema de puntuación nas probas de concursos de categoría benxamín será o seguinte:

Proba	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos
Lonxitude	≤1,99 m.	≥2,00 m.	≥2,35 m.	≥2,70 m.	≥3,05 m.
Peso	≤2,99 m.	≥3 m.	≥4 m.	≥5 m.	≥6 m.
Pelota	≤10,99 m.	≥11 m.	≥14 m.	≥17 m.	≥20 m.
Tesoira	0,40 m.	0,60 m.	0,70 m.	0,80 m.	0,90 m.

As persoas participantes disporán de tres intentos en cada un dos concursos descritos no cuadro anterior. Cada un dos intentos sumará puntos para o resultado final. No caso de realizar

O DELEGADO TÉCNICO
 PRESIDENTE A.D. VALDEORRAS
 Agustín González Ruiz
 (asinado no orixinal)

O DELEGADO DA F.G.A EN VALDEORRAS
 Manuel Rodríguez Teijeiro
 (asinado no orixinal)