

**4ª XORNADA XOGADE VALDEORRAS AIRE LIBRE (XORNADA A)
SABADO, 10 DE MAIO 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 10 DE MAIOO de 2.025 a 4ª XORNADA **XOGADE VALDEORRAS PROGRAMA A** na Pista do atletismo LUIS NOGUEIRA DE – O Barco

2.- Horario: **DEFINITIVO RECTIFICADO**

HORA	PROBA	CATEGORIA /SEXO	
17:00	Lanzamento de disco	Infantil	Mulleres/Homes
17:00	SALTO DE ALTURA	INFANTIL	Mulleres /Homes
17:05	Lanzamento de Peso (1 kg) (voluntarios)	Benxamin	Mulleres /Homes
17:10	60 m.l A	Alevín	Homes
17:15	60 m.l B	Alevín	Homes
17:25	60 m.l A	Alevín	Mulleres
17:30	60 m.l B	Alevín	Mulleres
17:30	Lanzamento de xabalina (0,400/0,500 grs)	Infantil	Mulleres/Homes
17:40	50 m.l A	Benxamín	Homes
17:45	50 m.l B	Benxamín	Homes
17:55	50 m.l A	Benxamín	Mulleres
18:00	50 m.l B	Benxamín	Mulleres
18:15	Salto de Lonxitude (voluntarios)	Benxamín	Mulleres/Homes
	Salto de Lonxitude	Alevín	Homes/Mulleres
18:15	80 m.l A	Infantil	Homes
18:20	80 m.l. B.	Infantil	Homes
18:30	80 m.l A	Infantil	Mulleres
18:30	Lanzamento de Peso (2 kgs)	Alevín	Mulleres/Homes
18:35	80 m.l B	Infantil	Mulleres
18:40	80 m.l. C	Infantil	Mulleres/Homes
19:05	1.000 m.l	Infantil	Mulleres /Home

Altura: Cadencia: 0,95 - 1,00 - 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,25 e de 3 en 3 cm.

Limitación na carreira de aproximación: 10m

Lonxitude:BENXAMIN Táboa a 1 m. ALEVIN Taboa a 1 e 2 m.

Limitación na carreira de aproximación: Benxamín 10 m. e Alevín 15 m

Sistema de puntuación en categoría Benxamín:

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



Federación Galega de Atletismo – Delegación de Valdeorras

Rúa Río Mariñán, s/n

32300 O Barco

Tfno.: 988 320789

Enderezo Electrónico: valdeorras@atletismo.gal

Sitio WEB: <https://atletismo.gal>

Recoñecida entidade de utilidade pública, Ley 71 de 2012 Xeral do Deporte de Galicia



Cadencias Salto de altura.- 0,95-1,00-1,05-1,10-1,15-1,20, 1,25 Y de 3 en 3. MAXIMO 10 M DE CARREIRA

Salto de lonxitude: 1 m EN BENXAMIN E 1-2 M EN ALEVIN

CARREIRA MAXIMA ...10 M. BENXAMIN

CARREIRA MAXIMA .. 15 M ALEVIN

INSCRIPCIONES ATA AS 23:59 DO 5 DE MAIO

O DELEGADO TÉCNICO
PRESIDENTE A.D. VALDEORRAS
Agustín González Ruiz

O DELEGADO DA F.G.A EN VALDEORRAS
Manuel Rodríguez Teijeiro

(asinado no orixinal)
En O Barco a 3 de Marzo de 2.025

(asinado no orixinal)



CONCELLO
O BARCO DE VALDEORRAS