

XORNADA A – Pontevedra 23/03/25					
Hora	Carreiras	Foso	Altura	Peso	L. Longos
10:00	1000 m.l. IF	Lonxitude AF	Inf. Fem		Disco Mix
10:10	1000 m.l. IM				
10:25	50 m.l. BF				
10:55	50 m.l. BM				Xavelina IF
11:00		Lonxitude AM			
11:25	60 m.l. AF				
11:50			Inf. Mas		Xavelina IM
12:00		Lonxitude BF			
12:05	60 m.l. AM				
12:30		Lonxitude BM		Ale. Mix	
12:35	80 m.l. IF				
12:55	80 m.l. IM				
13:05				Ben Mix	
13:20	4x60 mixto				
13:35	4x50 mixto				

Dorsais:

Serán recollidos polo delegado da entidade en secretaría

Lanzamentos:

Todas as persoas participantes disporán de 3 intentos.

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:

Divididas en 2 fosos de saltos (A e B) repartidos por entidades.

Todas as persoas participantes disporán de 3 intentos.

Táboa 1 m. Limitación na carreira de aproximación: Benx 10 m. e Ale. 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.