

XORNADA B – Pontevedra 30/03/25					
Hora	Carreiras	Foso	Altura	Peso	L. Longos
10:00	2000 m.Mar.		Ale. Fem		Pelota AF
10:20	1000 m.Mar.				
10:40	500 m.l. AF	Tesoira BF		Inf. Fem	
11:00	500 m.l. AM				Pelota AM
11:10		Tesoira BM			
11:20	80 m.v. IF				
11:30	80 m.v. IM	Lonxitude IF	Ale. Mas		
11:45	400 m.l. BF				
12:00					Pelota BF
12:10	400 m.l. BM				
12:30		Lonxitude IM		Inf. Mas	Pelota BM
13:05	4x80 mixto				

Dorsais:

Serán recollidos polo delegado da entidade en secretaría

Lanzamentos:

Todas as persoas participantes disporán de 3 intentos.

Altura:

Cadencia: 0.85 - 0.93 - 1.00 - 1.06 - 1.12 - 1.16 - 1.20 e de 3 en 3 cm.

Limitación na carreira de aproximación: 8m.

Tesoira:

Pódense realizar os 3 intentos na mesma ou diferentes alturas.

Limitación na carreira de aproximación: 6 m.

Lonxitude:

Todas as persoas participantes disporán de 3 intentos.

Táboa a 2 m. Limitación na carreira de aproximación: 20 m.

Sistema de puntuación en categoría benxamín:

Proba	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos
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.