



VII Control Pista Cuberta S.G. Pontevedra – C.A. Sada

Lugar e Data: Ourense (Expourense) domingo 11 de xaneiro de 2025

Organiza: Sociedad Gimnástica de Pontevedra e Club Atletismo Sada

Control Técnico: Comité Galego de Xuíces da FGA

REGULAMENTO **modificado**

1) Horario:

HOMES		Límite Participantes	HORA	Límite Participantes	MULLERES	
Peso	Sub 16 en adiante	8	17:00	8	Sub 16 en adiante	Peso
Pértega	Sub16 en adiante	7		7	Sub16 en adiante	Pértega
				16	Sub16 - Sub18	60 m.v. 0,76
			17:10	8	Sub18 en adiante	60 m.v. 0,84
60 v 0,91	Sub 16-M50	8	17:15			
60 v 0,91	Sub 18	8	17:21			
60 v	S20-Abs – M40	7	17:27			
			17:35	32	Sub16 en adiante	60 m.l. Semifinal
60 m.l. Semifinal	Sub16 en adiante	24	17:55			
Lonxitude	Sub16 en adiante	8	18:00	8	Sub16 en adiante	Lonxitude
			18:20	12	Sub 16	300 m.l.
300 m.l.	Sub 16	12	18:30			
			18:35	26	Sub 18 en adiante	1.500 m.l.
800 m.l.	Sub 18 en adiante	18	18:55			
			19:13	12	Sub 18 en adiante	400 m.l.
400 m.l. N2	Sub 18 en adiante	12	19:23			
Triplo	Sub16 en adiante	7	19:25	7	Sub16 en adiante	Triplo
			19:35	16	Sub16 en adiante	60 m.l. Final B-A
60 m.l. Final B-A	Sub16 en adiante	16				
Altura	Sub16 en adiante	6	19:45	6	Sub16 en adiante	Altura
			19:57	12	Sub16	1000 m.l.
1000 m.l.	Sub 16	12	20:05			
			20:15	24	Sub 18 en adiante	200 m.l.
200 m.l.	Sub18 en adiante	15	20:35			

- 2) A inscrición terá un custo de 4€ por atleta participante. O abono realizarase na recollida dos dorsais polo encargado do club correspondente. **Non se entregarán dorsais de xeito individual (excepto que sexa un participante único por entidade).**
- 3) O máximo de probas permitidas é de 3 por participante.
- 4) Na proba de lonxitude a táboa a estará situada a 3 m. Na proba de triplo a 7, 9 e 11 metros.
- 5) As persoas participantes en lonxitude, **triplo** e peso terán 3 intentos máis 3 de mellora para as 8 mellores dos cales 4 serán homes e 4 mulleres. **Non se alterará a orde inicial para os intentos de mellora.**



- 6) Cadencia de altura: 1,30 – 1,35 – 1,40 – 1,44 – 1,48 – 1,52 – 1,56 – 1,60 e de 3 en 3 cm.

Cadencia pértega: 1,91 – de 20 en 20 cm ata 3,11 - de 15 en 15 ata 4,01 e de 10 en 10 cm.

- 7) Pasarán á final de 60 m.l. os 16 mellores tempos das semifinais de 60 m.l. Se algún atleta renuncia a participar na final, poderá ocupar o seu lugar a seguinte persoa que cumpra os criterios descritos anteriormente.
- 8) Na proba de 200 m. utilizaranse as rúas da 1 á 6. As mellores marcas correrán polas rúas 4, 5 e 6.
- 9) O horario poderá sufrir modificacións en función dos inscritos/as.
- 10) Inscripcións: ata as 22:00 horas do domingo 4 de xaneiro de 2026 polo “Call Room”.
- 11) No caso superar o límite de participantes, terán preferencia na admisión os atletas das entidades organizadoras. Seguidamente, atletas de clubs asociados e por último as mellores marcas da tempada 25 e 26 na proba correspondente (deberán indicarse na inscrición para poder telas en conta).
- 12) Poderase confirmar a participación e recoller o dorsal, ata 1h antes do comezo de cada proba. Os dorsais serán recollidos por un responsable de cada club que deberá abonar en efectivo a totalidade das inscricións dos dorsais que recolla. Tamén se admitirán pagos por transferencia previos ao día da competición, para iso será necesario poñerse en contacto no e-mail: info@sgpontevedra.com
- 13) Os/As atletas deberán empregar o dorsal outorgado pola organización. Esta non facilitará imperdibles.
- 14) Reclamacións: Segundo manual da W.A.
- 15) A organización non se fai responsable dos danos morais ou materiais que poidan producirse con motivo da disputa desta competición.
- 16) A competición non contará con servizo de ambulancia.