



Control de marcas de Pista Curta CAR

04/01/2026

1. A Asociación Deportiva C.A.R., co patrocinio da Concellería de Deportes do Concello de Redondela, a colaboración da Federación Galega de Atletismo e o Comité Galego de Xuíces organiza o 4 de xaneiro de 2026 o Control de Marcas de Pista Curta C.A.R. en Expourense (Ourense).
2. Horario:

Horario Carreiras	Carreiras	Horario Concursos	Concursos	Concursos
		10:00	Salto de Lonxitude Sub 12 Mixto	Salto de Altura Mixto B
10:15	1500m Masculino			
10:30	60m Feminino Sub 12	10:55	Salto de Lonxitude Sub 10 Mixto (10:55)	
10:45	60m Masculino Sub 12			
11:00	60m Feminino Sub 14 en adiante	11:20		Salto de Altura Mixto A (11:20)
11:35	60m Masculino Sub 14 en adiante	11:45	Salto de Lonxitude Feminino Sub 14 en adiante (11:45)	
12:00	1000m Feminino Sub 12-14			
12:16	1000m Masculino Sub 12-14			
12:32	500m Feminino Sub 10			
12:38	500m Masculino Sub 10			
12:45	800m Feminino	12:40	Salto de Lonxitude Masculino Sub 14 en adiante (12:40)	Salto de Altura Masculino (12:40)
12:54	Final 60m Feminino Sub 14 en adiante			
13:00	Final 60m Masculino Sub 14 en adiante			
13:06	400m Feminino			
13:20	400m Masculino			

3. A inscrición no control terá un custo de 4€ por atleta. O abono realizarase no momento de recollida do dorsal polo encargado do club. **Non se entregarán dorsais de maneira individual.**
4. **Inscripcións na extranet da RFEA ata las 20:00 horas do Domingo 28 de Decembro.**
5. No caso de superar o límite de participantes, terán preferencia os atletas da entidade organizadora, seguidamente os atletas cas mellores marcas da tempada 2025 e 2024.
6. Poderáse inscribir nun máximo de tres probas e participar nun máximo de dúas.
7. Salto de Lonxitude Sub 10 mixto. Haberá 4 intentos, máximo de 12 participantes. Táboas a 1m
8. Salto de Lonxitude Sub 12 mixto. Haberá 4 intentos, máximo de 12 participantes. Táboa a 1m
9. Salto de Lonxitude Sub 14+ Femenino e Sub 14+ Masculino. Máximo 12 participantes en cada unha das Lonxitudes. Haberá 4 intentos. Táboa a 3m.
10. Accederán a Final de 60m as oito mellores marcas das series.
11. A idea cás 3 alturas e a seguinte:



Control de marcas de Pista Curta CAR

04/01/2026

- Salto de Altura **Mixta B**. Máximo 16 plazas e 14 saltos por atleta. Cadencia 0.92-0.98-1.04-1.10-1.15-1.20-1.24-1.28-1.32 e de 4 en 4. Marcas de Inscripción entre 1.00 e 1.24 irán a esta altura e os atletas que non teñen marca. Atletas de categoría Sub 12 a Sub 16 maioritariamente
- Salto de Altura **Mixto A**. Máximo 8 plazas. Cadencia (1.15-1.20-1.24-1.28-1.32-1.36-1.40-1.44-1.48-1.52-1.56-1.59-1.62-1.65-1.68-1,71 e de 3 en 3). Marcas de inscrición entre 1.25 e 1.59 irán a esta altura.
- Salto de **Altura Masculino**. Máximo 8 plazas. Cadencia (1.55-1.60-1.64-1.68-1.72-1.76-1.80-1.84-1.88-1.92-1.95-1.98-2.01-2.04 e de 2 en 2). Marcas de inscrición superiores a 1,60 irán a esta altura.

*En Vermello sae o modificado do horario/regulamento orixinal