



## III Trofeo José Luis Torrado Festa HQR! Rías Baixas

Sábado, 27 de decembro de 2025. Centro Galego de Tecnificación Deportiva, Pontevedra.

**Organiza:** Club Atletismo Rías Baixas, Diario de Pontevedra.

**Colabora:** ABANCA, CGTD, Federación Galego de Atletismo.

**PROGRAMA** (horario definitivo)

HOMES		HORA	MULLERES	
L. Peso	sub10	10:00	sub10	L. Peso
500m popular	Absoluto		Absoluto	500m popular
500m	sub10	10:30	sub14/16	L. Peso
L. Peso	sub14/16		sub10	500m
500m	sub12	11:00	sub12	500m
S. Lonxitude	sub10/12		sub14	500m
500m	sub14	11:30	sub14	500m
600m	sub16		sub16	600m
L. Peso	sub12	12:00	sub12	L. Peso
50m	sub10		sub10	50m
60m	sub12	12:25	sub14/16	60m
60m	sub14/16		sub10/12	S. Lonxitude
50m popular	sub8	12:50	sub12	60m
50m popular	sub6/4		sub14/16	60m
50m popular	sub8	13:10	sub8	50m popular
50m popular	sub6/4		sub6/4	50m popular



- ✓ Hora límite de homologación de artefactos: unha hora antes do comezo da proba.
- ✓ Inscripcións a través da RFEA ata o luns 22 de decembro ás 20:00. A inscrición nas carreiras populares a través da web [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com) tamén ate o luns 22 de decembro.
- ✓ As notificacións de baixas ata as 21:00 do martes 23 de decembro ó correo: [atleriasbaixas@gmail.com](mailto:atleriasbaixas@gmail.com).
- ✓ No salto de lonxitude e no lanzamento de peso haberá un máximo de 3 intentos.
- ✓ A táboa do salto de lonxitude estará situada a 1m.
- ✓ Nas carreiras populares poderán participar atletas federados e non federados.
- ✓ No 50m popular establécense 3 categorías:
  - A) Sub8: nados en 2018 e 2019.
  - B) Sub6: nados en 2020 e 2021.
  - C) Sub4: nados en 2022 e posteriores.
- ✓ No 500m popular poderán participar atletas de calquera idade.
- ✓ Autorízase, ós atletas que cambian de categoría na seguinte tempada, a participar coas distancias, medidas e artefactos autorizados da categoría inmediatamente superior.
- ✓ Os concursos de lanzamento de peso realizaranse homes e mulleres en círculos separados.
- ✓ Os concursos de salto de lonxitude realizaranse en dos fosos simultáneos.