

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 (o horario poderá sufrir modificacións unha vez recibidas as inscricións)

HOMES		HORA	MULLERES	
L. Peso	sub10	10:00	sub10	L. Peso
500m popular	Absoluto		Absoluto	500m popular
500m	sub10	10:30		
L. Peso	sub14/16	10:45	sub14/16	L. Peso
			sub10	500m
500m	sub12	11:00		
		11:15	sub12	500m
L. Peso	sub12		sub12	L. Peso
500m	sub14	11:30		
		11:45	sub14	500m
600m	sub16			
		12:10	sub16	600m
S. Lonxitude	sub10/12		sub10/12	S. Lonxitude
50m	sub10	12:20		
		12:30	sub10	50m
60m	sub12			
60m	sub14/16	12:50		
		13:00	sub12	60m
		13:10	sub14/16	60m
50m popular	sub8		sub8	50m popular
50m popular	sub6	13:25	sub6	50m popular
50m popular	sub4	13:30	sub4	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 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.
- ✓ 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.