

III OURENSE SERIES PROVINCIAIS DE ATLETISMO 2026 VALDEORRAS – XORNADA 1 – 21/03/2026

REGULAMENTO

1. ORGANIZACIÓN

A Delegación en Valdeorras da Federación Galega de Atletismo coa colaboración do Servizo Provincial de Deportes da Xunta de Galicia, a Deputación de Ourense e o Concello de O Barco de Valdeorras, organiza as **III Ourense Series Provinciais de Atletismo 2025 – Valdeorras – Xornada 1**, que se celebrará o sábado, 21 de marzo de 2026 na Pista de Atletismo “Luis Nogueira” Estadio de – O Barco de Valdeorras.

2. PROGRAMA DE COMPETICIÓN – HORARIO

HORA	PROBA	CATEGORÍA	SEXO	ATLETAS
18:50	100 m.	ABS	Mulleres	6
19:00	Altura	ABS (Menos S12)	Mulleres - Homes	16
19:00	100 m.	ABS	Homes	6
19:10	50 m.	S8	Mulleres	12
19:20	50 m.	S8	Homes	12
19:30	220 m. v. (0,76)	S14	Homes	6
19:30	Xavelina (400 g. 500 g. 600 g. 700 g. 800 g.)	S14 – S16 – S18 – ABS – Máster	Mulleres - Homes	16
19:35	220 m. v. (0,76)	S14	Mulleres	6
19:40	400 m. v.	ABS	Mulleres	6
19:40	Peso (1Kg – 2 Kg)	S10 – S12	Mulleres - Homes	16
19:45	300 m.	S16	Homes	6
19:50	300 m.	S16	Mulleres	6
19:50	Triplo	S14 – ABS	Mulleres - Homes	16
20:00	100 m. v. (0,91)	S16	Homes	6
20:10	100 m. v. (0,76)	S16 – S18	Mulleres	6
20:20	1.000 m. Marcha	S10	Mulleres - Homes	16

O horario poderá ser modificado en función das inscricións.

CADENCIA SALTO DE ALTURA

- 0,80 - 0,86 - 0,92 - 0,98 - 1,04 - 1,10 - 1,16 - 1,22 - 1,27 - 1,32 - 1,37 - 1,41 + 3 en 3 - (S12 non participan) de S14 en diante empezan 1,04

INTENTOS CONCURSOS

- S10 – S12: 3 intentos
- S14 – S16 en diante: 4 intentos



**Federación
Galega de
Atletismo**



Praza Agustín Díaz, s/n - 15008 - A Coruña.
T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com C.I.F. G15103500



**DEPORTE
GALEGO**

3. PARTICIPACIÓN E CRITERIO DE ADMISIÓN

Poderán participar atletas con licenza da FGA.

Terán preferencia atletas da provincia de Ourense.

Poderanse admitir atletas doutras provincias tendo en conta as mellores marcas da tempada 2026.

4. INSCRIPCIÓN

As inscricións realizaranse a través da intranet da RFEA ata as 23:59 h. do luns, 16 de marzo de 2026.

5. BAIXAS

O prazo de comunicación de baixas rematará ás 20:00 horas do mércores, 18 de marzo e serán remitidas a valdeorras@atletismo.gal

6. RETIRADA DE DORSAIS

Os dorsais deberán ser recollidos polo Delegado do Club (ou persoa autorizada) en Secretaría con antelación suficiente á celebración da proba.

7. NORMATIVA

Para todo o non disposto neste regulamento aplicárase a normativa FGA, RFEA ou WA.