



REGULAMENTO IV Trofeo La Mochila de Deporte

IV Memorial José Luis González “Edu”

Art.1. O Club La Mochila del Deporte coa colaboración do Concello de A Coruña e a Federación Galega de Atletismo organiza o venres 8 de maio o IV Trofeo La Mochila del Deporte. IV Memorial José Luis González “Edu”, nas pistas da UDC de Elviña.

Art.2. Poderán participar todos/as os/as atletas con ficha pola F.G.A. ó longo da tempada actual (2026).

Art. 3. As inscricións faranse a través do sistema online da web da RFEA (ata as 23:59 horas do domingo 3 de maio). Existirá unha cota de inscrición de 4 euros por dorsal (que deberá ser abonada despois do listado definitivo e sempre antes da competición). Unha vez rematado o prazo de inscrición, publicarase a lista de admitidos, no caso de ser necesario dar algunha baixa, darase un prazo de 24 horas, de non facelo nese prazo, calquera baixa non se atenderá e aparecerá na lista definitiva de inscritos. Terán preferencia para ser admitidos/as os/as atletas do club organizador, o Club Atlético Bergondo e o Club ADAS.

Art. 5. Os dorsais entregaranse ao delegado/a de cada club. O número de conta para realizar a transferencia dos/as admitidos/as é ES81 2080 0068 7930 4003 7302.

Non se entregará ningún dorsal de forma individual. Os/as atletas deberán empregar o dorsal outorgado pola organización de forma totalmente visible, en toda a superficie. O incumprimento desta norma será motivo de descualificación.

Art. 5. Nas probas de carreiras indicárase a mellor marca. Aqueles/as atletas que non indiquen mellor marca serán incluídos/as aleatoriamente no resto das series.

Art.6. Nos concursos hai catro intentos.



La Mochila del Deporte

Art. 7. Horario definitivo:

17:00	500 sub10 F	Triple F (de sub 14 en adelante)	Altura F/M (sub 12/sub 14)
17:05	500 sub10 M		
17:15	500 sub12 F		
17:25	500 sub12 M		
17:32	150 sub14 F		
17:48	150 sub14 M		
17:58	200 F		
18:28	200 M		
18:30			Altura F (de sub 16 en adelante)
18:49	1000 sub 16F		
18:50		Triple M (de sub 14 en adelante)	
19:03	1000 sub 16M		Altura M (de sub 16 en adelante)
19:10	300 sub16F		
19:25	300 sub 16M		
19:30			Altura M (de sub 16 en adelante)
19:38	800 F		
19:56	800 M		
20:20	4x100 F		
20:30	100 M Frame Running		



La Mochila del Deporte

Art. 8. Cadencias e tablas

Altura F/M (Sub12/Sub 14): 0,85-0,90-0,95-1,00-3 en 3

Altura F (Sub 16 en adelante): 1,10-1,15-1,20-1,25- 3 en 3

Altura M (Sub16 en adelante): 1,45-1,50-1,55-1,60-1,65- 3 en 3

Tabla tripla mulleres: 6 e 9 m

Tabla tripla homes: 7, 9 e 10 m

Art. 9. Haberá unha medalla para as tres primeiras marcas de cada proba. As dúas mellores marcas categorías sub 10 a sub 16 levarán un vale a canxear por **material deportivo** na tenda Atmósfera Sport. A mellor marca feminina e a mellor marca masculina de sub 18 a master levarán un servizo personalizado de **nutrición deportiva** do nutricionista Álvaro León.

Art. 10. O non disposto no presente regulamento resolverase, por esta orde, de acordo as normas da F.G.A., R.F.E.A. e W.A.

