

**4ª XORNADA XOGADE VALDEORRAS AIRE LIBRE (XORNADA A)
SABADO, 8 de maio de 2.026
Pista de atletismo LUIS NOGUEIRA – O Barco**

1.- A AD. VALDEORRAS coa colaboración da Delegación en O Barco da Federación Galega de Atletismo, organiza o **VENRES 8 de MAIO de 2.026** a **XORNADA A XOGADE VALDEORRAS** na Pista do atletismo LUIS NOGUEIRA de O Barco.

INSCRICIONS ATA AS 23:59 DO 4 DE MAIO LUNS

2.- Horario:

HORA	PROBA	CATEGORIA /SEXO	
17:00	4X60 m.l	Alevín	Mixto
17:15	4X50 m.l	Benxamín	Mixto
17:30	Salto de Lonxitude	Alevín	Mulleres
	Salto de Altura	Infantil	Mulleres/Homes
17:30	Lanzamento de Peso (1 kg)	Benxamín	Mulleres/Homes
	Lanzamento de Disco (800 grs)	Infantil	Mulleres/Homes
17:50	60 m.l A	Alevín	Homes
17:55	60 m.l A	Alevín	Mulleres
18:00	lanzamento de xavelina (400/500 grs)	Infantil	Mulleres/Home
	60 m.l B	Alevín	Mulleres
18:05	60 m.l C	Alevín	Mulleres
18:10	50 m.l A	Benxamín	Homes
18:15	50 m.l B	Benxamín	Homes
18:20	Salto de Lonxitude	Alevín	Homes
18:20	50 m.l A	Benxamín	Mulleres
18:25	50 m.l B	Benxamín	Mulleres
18:30	80 m.l A	Infantil	Homes
18:35	80 m.l B	Infantil	Homes
18:35	Salto de Lonxitude	Benxamín	Mulleres/Homes
18:40	80 m.l. C	Infantil	Homes
18:45	80 m.l A	Infantil	Mulleres
18:45	Lanzamento de Peso (2 kg)	Infantil	Mulleres
18:50	80 m.l B	Infantil	Mulleres
18:55	80 m.l. C	Infantil	Mulleres



Proba	Benxamín	Alevín	Infantil
Peso	1 kg	2 kg	3 kg
Pelota	200gr	300gr	-
Disco	-	-	800 gr
Xavelina	-	-	400 gr para a categoría feminina e 500 gr para a masculina
80 m.v.	-	-	Altura feminina: 0,76m. Altura masculina: 0,84m. Distancias:12,30m. ao 1º valado e 8,20m. entre eles.

Limitacións nas carreiras de aproximación das probas de saltos:

Proba	Benxamín	Alevín	Infantil
Lonxitude	10 m.	15 m.	20 m.
Tesoira	5 m.	-	-
Altura	-	8 m.	10 m.

O sistema de puntuación nas probas de concursos de categoría benxamín será o seguinte:

Proba	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos
Lonxitude	≤1,99 m.	≥2,00 m.	≥2,35 m.	≥2,70 m.	≥3,05 m.
Peso	≤2,99 m.	≥3 m.	≥4 m.	≥5 m.	≥6 m.
Pelota	≤10,99 m.	≥11 m.	≥14 m.	≥17 m.	≥20 m.
Tesoira	0,40 m.	0,60 m.	0,70 m.	0,80 m.	0,90 m.

As persoas participantes disporán de tres intentos en cada un dos concursos descritos no cadro anterior. Cada un dos intentos sumará puntos para o resultado final. No caso de realizar un intento nulo a puntuación será 0. Na clasificación final resultará vencedora a persoa que máis puntos consiga sumar entre os tres intentos.

Cadencias Salto de altura:

INFANTIL 0,95-1,00-1,05-1,10-1,15-1,20, 1,25 e de 3 en cm. CARREIRA MAXIMA10 M

Salto de lonxitude:

BENXAMIN Táboa 1 m CARREIRA MAXIMA10 M. BENXAMIN

ALEVIN Táboa 1-2 m CARREIRA MAXIMA15 M. ALEVIN