

## XLIII COPA DEPUTACIÓN OURENSE ATLETISMO FINAL SUB10 – SUB12 – 05/06/2026

### REGULAMENTO

**Actualización: 03/06/2026**

## 1. ORGANIZACIÓN

---

A Delegación en Ourense da Federación Galega de Atletismo co patrocinio da Deputación de Ourense organiza a **XLIII Copa Deputación Ourense – Final Sub10 – Sub12**, que se celebrará o venres, **5 de xuño de 2026** na Pista de Atletismo “Josefina Salgado” do Complexo Deportivo de Monterrei – O Pereiro de Aguiar.

## 2. PARTICIPACIÓN E CRITERIO DE ADMISIÓN

---

Poderán participar atletas con licenza da FGA na presente tempada.

Terán preferencia atletas da provincia de Ourense.

Cada atleta poderá participar nun máximo de 2 probas (a remuda non computa).

No caso de participar en 2 carreiras, só unha poderá superar os 250 m.

**Rexeitarase a inscrición dos atletas inscritos en máis de 2 probas, non serán admitidos en ningunha delas e non se admitirá a súa participación.**

Nas remudas poderán participar 2 equipos de cada categoría por entidade.

**Poderanse admitir atletas doutras provincias, fora de concurso**, tendo en conta as mellores marcas da tempada 2026.

### 2.2 CONTROL DE LONXITUDE FGA

Conxuntamente coa Copa Deputación Ourense das categorías Sub10 e Sub12 celebrárase un Control de Lonxitude da Federación Galega de Atletismo para atletas da categoría absoluta.

Poderán participar atletas de toda Galicia con licenza federativa en vigor na tempada 2026.

O criterio de admisión será exclusivamente a mellor marca acreditada na tempada 2026.

## 3. INSCRICIÓN

---

### 3.1 PRAZO DE INSCRICIÓN

As inscricións realizaranse a través da intranet da RFEA ata as 23:59 h. do luns, 1 de xuño de 2026.

### 3.2 COMUNICACIÓN DE BAIXAS

As baixas serán comunicadas ao correo-e [eventos@atletismo.gal](mailto:eventos@atletismo.gal) ata as 14:00 h. do mércores, 3 de xuño de 2026.





No caso de incomparecencia non xustificada aplicaranse o réxime das normas técnicas da Federación Galega de Atletismo.

## 4. NORMAS TÉCNICAS

---

### 4.1 CADENCIA ALTURA DO LISTÓN\*

Sub10: 0,93 - 1,01 - 1,09 - 1,15 - 1,20 - 1,25 e de 3 en 3 cm.

Sub12: 0,96 - 1,04 - 1,12 - 1,18 - 1,23 - 1,28 e de 3 en 3 cm.

### 4.2 TÁBOAS LONXITUDE

Distancias da táboa de batida:

- Lonxitude Sub 10 → 1 m.
- Lonxitude Sub 12 → 2 m.
- Lonxitude Absoluta → 3 m.

### 4.3 NÚMERO DE INTENTOS LANZAMENTOS - LONXITUDE

Lanzamentos - Lonxitude: 3 intentos

Lonxitude Absoluta: 4 intentos

## 5. RETIRADA DE DORSAIS

---

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

## 6. PREMIOS

---

**A competición de Copa Deputación Ourense de Atletismo terá consideración de Campionato Provincial de Ourense da Categoría - Especialidade correspondente.**

Recibirán unha medalla os/as tres primeiros atletas clasificados/as de cada proba que cumpran 3 das seguintes condicións:

- Ser cidadán español (acreditado mediante o carné de identidade).
- Ser ourensán de nacemento (acreditado mediante o carné de identidade ou partida de nacemento)
- Ter domicilio legal na provincia de Ourense (acreditado mediante certificado de empadramento).
- Estar en posesión de licenza federativa por un club da provincia de Ourense para a tempada 2026.

**É de obrigado cumprimento acudir ao podio, no caso contrario non se fará a entrega da medalla.**





## 7. PROGRAMA DE COMPETICIÓN – HORARIO PROVISIONAL

HORA	PROBA	CATEGORÍA	SEXO	ATLETAS
18:00	2.000 m. Marcha	S12	M/F	14
18:00	1.000 m. Marcha	S10	M/F	14
18:00	Altura	S10 - S12	Feminino	7 - 7
18:25	Lonxitude	S10	Masculino	14
18:25	Peso (1 Kg)	S10	Feminino	14
18:25	60 m.	S12	Feminino	24
18:40	60 m.	S12	Masculino	24
18:55	50 m.	S10	Feminino	24
18:55	Lonxitude	S10	Feminino	14
18:55	Peso (1 Kg)	S10	Masculino	14
19:00	Altura	S10 - S12	Masculino	7 - 7
19:10	50 m.	S10	Masculino	24
19:25	Lonxitude	S12	Masculino	14
19:25	Peso (2 Kg)	S12	Feminino	14
19:30	1.000 m.	S12	Feminino	20
19:37	1.000 m.	S12	Masculino	20
19:44	1.000 m.	S10	Feminino	20
19:51	1.000 m.	S10	Masculino	20
19:55	Lonxitude	S12	Feminino	14
19:55	Peso (2 Kg)	S12	Masculino	14
20:00	Pelota (200 g.)	S10	M/F	14
20:00	500 m.	S12	Feminino	32
20:10	500 m.	S12	Masculino	32
20:20	500 m.	S10	Feminino	32
20:25	Lonxitude*	Absoluta	Masculino	12
20:25	Lonxitude*	Absoluta	Feminino	12
20:30	500 m.	S10	Masculino	32
20:30	Pelota (300 g.)	S12	M/F	14
20:45	4 x 50 m.	S10	Feminino	8 Equipos
20:52	4 x 50 m.	S10	Masculino	8 Equipos
20:59	4 x 60 m.	S12	Feminino	8 Equipos
21:06	4 x 60 m.	S12	Masculino	8 Equipos

O horario poderá ser modificado en función da inscrición.

\* Control de Lonxitude FGA

## 9. NORMATIVA

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

