



## FEDERACIÓN GALEGA DE ATLETISMO

Delegación de Ferrol  
Apartado de Correos 407  
15080- FERROL  
Teléfono/Fax: 981-370600  
Correo electrónico: fgafferrol@gmail.com



# XIII TROFEO CIDADE DE NARÓN

Estadio de Río Seco, Narón

19 de Xullo de 2014

## PROGRAMA

**Organiza:** Club Atletismo Afflelou Narón

**Patrocinan:** Excmo. Concello de Narón e Supermercados Lidl

**Control:** Comité Ferrolano de Xuíces da FGA

**Cronometraxe:** Eléctrica

## REGULAMENTO

**Art. 1:** As inscricións faranse a través do sistema online da web da RFEA (<https://isis.rfea.es/sirfea2/>) ata as 23:00 horas do mércores 16 de xullo.

**Art. 2:** A inscrición na competición supón a total aceptación do Regulamento por parte do atleta.

**Art. 3:** Cada atleta retirará o seu dorsal na secretaría da competición ata 35 minutos antes da hora da proba. Pasado ese tempo non se admitirá a participación do atleta.

**Art. 4:** Os atletas deberán empregar o dorsal outorgado pola organización de forma totalmente visible en toda a súa superficie. O incumprimento desta norma será motivo de descalificación. Será responsabilidade dos atletas levar consigo 4 imperdibles para a colocación do mesmo; a organización non facilitará imperdibles.

**Art. 5:** Nas probas de velocidade e valos, indicárase a mellor marca da tempada acreditada con data e lugar, co fin de confecciona-las series correctamente. En caso de non indicar marca, o atleta será incluído aleatoriamente no resto das series.

**Art. 6:** Na proba de 100ml a clasificación para a Final dependerá do nº de atletas inscritos: en caso de haber dúas Semifinais pasarán 3P e 2T; de ser tres series, 2P e 2T; con catro series pasarían 1P + 4T, etc.

**Art. 7:** No salto de lonxitude, poderán participar os atletas con marca mínima de 5'00m en homes e 4'00m en mulleres. Saltarase no foso que teña o vento a favor o día da competición. A táboa estará situada a 3m.

**Art. 8:** Na proba de lanzamento de peso, poderán participar atletas dende categoría cadete ata veteran.



## FEDERACIÓN GALEGA DE ATLETISMO

Delegación de Ferrol  
 Apartado de Correos 407  
 15080- FERROL  
 Teléfono/Fax: 981-370600  
 Correo electrónico: fgafferol@gmail.com



**Art. 9:** O Horario é o seguinte:

HOMES	HORA	MULLERES
Salto de Altura	<b>10:30</b>	
<b>Lanzamento de Peso</b>		
100ml Semifinal	<b>10:35</b>	
	<b>10:50</b>	100ml Semifinal
80ml Inf	<b>11:05</b>	<b>Salto con Pértega **</b>
	<b>11:10</b>	80ml Inf
60ml Ben-Ale	<b>11:20</b>	
	<b>11:30</b>	60ml Ben-Ale
	<b>11:40</b>	200 ml *
110mv [1'067m]	<b>12:00</b>	
Salto con Pértega **		
<b>Salto de Lonxitude (Mixto)</b>		
	<b>12:20</b>	100mv [0'838m]
800ml	<b>12:35</b>	
	<b>12:50</b>	400ml
100ml Final	<b>13:05</b>	
	<b>13:10</b>	100ml Final
500ml Ben-Ale-Inf	<b>13:20</b>	
	<b>13:25</b>	500ml Ben-Ale-Inf
Relevo 4x100	<b>13:35</b>	
	<b>13:45</b>	Relevo 4x100

**Art. 10:** A cadencia dos listóns nos saltos verticais será a seguinte:

- Altura Homes: 1,50-1,55-1,60-1,65-1,70-1,74-1,78-1,82-1,85... 3/3.
- Altura Mulleres: 1,20-1,25-1,30-1,35-1,40-1,44-1,48-1,52-1,55... 3/3.
- Pértega (Mixta)\*\*: 1,82-2,02-2,22-2,42-2,62-2,82... 10/10.

\* Prueba Control (no incluída en el Trofeo)

\*\* Estamos traballando para poder ofrece-los 80cm máximos de profundidade, pero nun principio a instalación de salto con pértega terá como moito unha profundidade de 50cm.

### PREMIOS

Entregarase un trofeo conmemorativo ao vencedor de cada proba (nas carreiras de relevos, un trofeo por equipo).

Ademáis, haberá un trofeo para a mellor marca IAAF acadada, tanto no apartado masculino como no feminino.