

**Programa Xogade. Zonal Pontevedra categoría benxamín- alevín.**

**16-03-201. Centro Galego de tecnificación Deportiva**

BENXAMÍN				HORA	ALEVÍN			
MASCULINO		FEMININO			MASCULINO		FEMININO	
Lonxitude (1)	1km marcha	Altura	1km marcha	10:15	Lonxitude (2)	2 km marcha (5)	Altura	2km marcha (5)
Peso 2 kg		Peso 2kg						
				10:40				60 ml
				10:55		60 ml	Pelota 300 gr	
			50 ml	11:10				
	50 ml			11:25	Peso 2 kg			
Pelota 200 gr		Pelota 200 gr		11:40				500 ml
		Lonxitude (1)		11:47		500 ml	Lonxitude (2)	
Altura			500 ml	11:55	Altura			
	500 ml			12:02				
				12:10		2000 ml		2000 ml
				12:30	Pelota 300 gr		Peso 2Kg	1000 ml
				12:37		1000 ml		
			1000 ml	12:45				
	1000 ml			12:52				

Cadencia altura: 0.80-0.85-0.90-0.95-1.00-1.03 e de 3 en 3 cm.