

MAÑÁN						
3 Km Marcha	MULLERES	FINAL	11.00	MARTELO (4kg)	HOMES	FINAL
				ALTURA	MULLERES	FINAL
1.500 Obstac.	HOMES	FINAL	11.30	LONXITUDE	HOMES	FINAL
1.500 Obstac.	MULLERES	FINAL	11.40	PÉRTEGA	MULLERES	FINAL
300 m.v. (0,84)	HOMES	Semifinal (non se celebran)	11.50			
300 m. v. (0,762)	MULLERES	Semifinal	11.50			
			12.00	MARTELO (3kg)	MULLERES	FINAL
100 m	MULLERES	Semifinal	12.05			
100 m	HOMES	Semifinal	12.30			
3.000 m	MULLERES	FINAL	12.50	LONXITUDE	MULLERES	FINAL
				PESO (3kg)	MULLERES	FINAL
			13.05	DISCO (1kg)	HOMES	FINAL
3.000 m.	HOMES	FINAL	13:10			
300 m	MULLERES	Semifinal	13.25			
300 m	HOMES	Semifinal	13.35			
100 m.v.	HOMES	Semifinal (non se celebran)	13.45			
100 m.v.	MULLERES	Semifinal	13.50			
TARDE						
			16:45	DISCO (800g)	MULLERES	FINAL
300 m.v.	HOMES	FINAL	17:00	PÉRTIGA	HOMES	FINAL
				ALTURA	HOMES	FINAL
				TRIPLE	MULLERES	FINAL
				PESO (4kg)	HOMES	FINAL
30 m. v.	MULLERES	FINAL	17:10			
100 m	MULLERES	FINAL	17:20			
100 m.	HOMES	FINAL	17:25			
100 m.v	HOMES	FINAL	17.35			
100 m.v	MULLERES	FINAL	17.45			
300 m.	MULLERES	FINAL	17.55	XAVALINA (500g)	MULLERES	FINAL
300 m.	HOMES	FINAL	18.05			
1.000 m.	HOMES	FINAL	18:15	TRIPLE	HOMES	FINAL
1.000 m.	MULLERES	FINAL	18.25			
600 m.	MULLERES	FINAL A-B	18.35			
600 m.	HOMES	FINAL A-B	18.40			
5 Km. Marcha	HOMES	FINAL	18.50	XAVALINA (600g)	HOMES	FINAL
4 x 100	MULLERES	FINAL	19.20			
4 x 100	HOMES	FINAL	19.30			

HORARIO LÍMITE SAÍDA PISTA (deberán presentar DNI ou calquer documento con foto)

Carreiras	10 m. antes hora oficial da proba	
Carreiras valadas	15 m.	“
Concursos (agás pértega)	30 m.	“
Pértega	45 m.	“

*Cámara de chamadas 10m antes da saída á pista

CADENCIAS:

Pértega masculina: 1.90 (10/10)

Pértega feminina: 1.80 (10/10)

Altura masculina: 1.20-1.25-1.30-1.35-1.40-1.45(3/3)

Altura feminina: 1.10-1.15-1.20-1.25-1.30-1.35 (3/3)