

CATEGORIA MASCULINA		HORA	CATEGORIA FEMININA	
Lonxitude		10:00:00	220m.v. (0,76)	Altura
Martelo 3kg				Martelo 3kg
	220m.v. (0,76)	10:10:00		
	3km marcha	10:25:00	3km marcha	
Disco 800gr		11:00:00	80m	Disco 800gr
Altura	80m	11:15:00		
		11:20:00		Lonxitude
		11:30:00	500m	
	500m	11:40:00		
	1000m.ob	11:50:00		
Pértega		12:00:00		Pértega
Peso 3kg				Xavelina 400gr
	3000m	12:05:00	3000m	
		12:25:00	80m.v. (0,76)	
	80m.v. (0,76)	12:35:00		
		12:50:00	1000m	
T. salto*	1000m	13:00:00		T. salto*
Xavelina 500gr				Peso 3kg
		13:10:00	150m	
	150m	13:20:00		

(* Con táboas a 6 e 8m. E carreira máxima de 15m.

Cadencia altura: 0.90-0.95-1.00-1.05-1.10-1.15-1.18 e de 3 en 3 cm.

Cadencia pértega: 1.75-1.90-2.00-2.10-2.15 e de 5 en 5 cm.