

Individuais BENXAMIÍN

Tetrathlon ALEVÍN

CATEGORIA MASCULINA	HORA	CATEGORIA FEMININA
Lonxitude 1000m marcha 60ml Tetrathlon	10:00 10:30 10:40	1000m marcha Altura Peso 60ml Tetrathlon
Peso 50ml Lonxitude Altura 1000ml	11:00 11:10 11:15 11:20 11:30 11:35 11:50	50ml Lonxitude Pelota 1000ml
Pelota 500ml Peso 4x50	12:05 12:20 12:30 12:45 13:00	500ml Lonxitude Peso 4x50

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