

XORNADA DE MAÑA				
		11.00	Martelo	H-M
300m. valados	Mulleres/homes	11.15	Pértega	Homes
400 m.valados	Homes-Mulleres	11.30		
100m	Mulleres	11.40		
100m	Homes	11:55	Disco 2,00	Homes
		12:00	Altura	H-M
1.500 m.	Homes	12:20		
1.500 m.	Mulleres	12.35		
110/100 v.	Homes	12.50		
100v	Mulleres	13.05		
		13.00	Disco 1,500-1	Homes-Mulleres
			Triplo	Homes
400 m.	Mulleres	13.15		
400 m.	Homes	13.30		
XORNADA DE TARDE				
800 m.l.	Mulleres	17.00	Xavalina 800-700	Homes
			Peso 5-4-3 kg	H-M
			Lonxitude	Mulleres
800 m.l.	Homes	17.10		
200 m.	Mulleres	17.40		
200 m.	Homes	18:00		
5.000 m.	M e H M50 e +	18:25	Lonxitude	Homes
		18.30	Xavalina 600-500	H-M
			Peso 6-7,280 k	Homes
5.000 m.	Homes M35-M40-M45	18:55		
10.000 m.	Homes	19:20		

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:

Altura Mulleres: 1.14 -1.17 - 1.20 - (3/3)

Altura homes: 1.20 -1.23 - 1.26 - (3/3)

Pértega homes: 2.01-2.11-2.21-2.31- (10/10)

TABOAS: Colocaranse dúas taboas en función das marcas dos inscritos