

XORNADA B					
Hora	Carreiras	Lonxitude	Altura/Tesoira	Peso	L. Longos
10:00	1 Km marcha		Benx. Fem A		Pelota Benx Masc A
10:15	2 Km marcha		Alev. Masc A		
10:35			Benx. Fem B	Inf Fem	
10:35					Pelota Benx Masc B
					Pelota Alev Masc A
10:45	80 mv Masc				
11:05	80 mv Fem		Alev. Masc B		
11:10			Benx. Masc A		Pelota Benx Fem A
					Pelota Alev Masc B
11:25				Inf Masc	
11:30	500m Fem				
11:45			Benx. Masc B		Pelota Benx Fem B
					Pelota Alev Fem A
12:00	500m Masc		Alev Fem A		
12:15		Inf Masc A-B			
12:20					Pelota Alev Fem B
12:30	400m Masc				
12:55		Inf Fem A-B	Alev Fem B		
13:00	400m Fem				
13:35	4*80m Mixto				

Lanzamentos:

Todas as persoas participantes disporán de 3 intentos.

Altura:

Cadencia Alevín: 0,85 - 0,93 - 1,00 - 1,06 - 1,12 - 1,16 - 1,20 e de 3 en 3 cm.

Cadencia Infantil: 0,95 - 1,00 - 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,25 e de 3 en 3 cm.

Limitación na carreira de aproximación: Alevín 8 m., Infantil 10m.

Tesoira:

O concurso será mixto.

Pódense realizar os 3 intentos na mesma ou diferentes alturas.

Limitación na carreira de aproximación: 6 m.

Lonxitude:

Todas as persoas participantes disporán de 3 intentos.

Infantil: Táboa a 2 m. Limitación na carreira de aproximación: 20 m.

Benx e Alev: Táboa 1 m. Limitación na carreira de aproximación: Benx 10 m. e Ale. 15 m

Sistema de puntuación en categoría benxamín:

Proba	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos
Pelota	≤10,99 m.	≥11 m.	≥14 m.	≥17 m.	≥20 m.
Tesoira	0,40 m.	0,60 m.	0,70 m.	0,80 m.	0,90 m.
Lonxitude	≤1,99 m.	≥2,00 m.	≥2,35 m.	≥2,70 m.	≥3,05 m.
Peso	≤2,99 m.	≥3 m.	≥4 m.	≥5 m.	≥6 m.

Lonxitude:

Táboa a 1 m.

Limitación na carreira de aproximación: Benxamín 10 m. e Alevín 15 m