

XORNADA A - ABERTA

Nesta xornada poden participar atletas das zonas Norte e Sur

Horario Definitivo:

Hora	Carreiras	Foso	Altura	Peso	L. Longos
10:00	1000 m.l. IF	Lonxitude AF	Inf. Fem	Ale. Mas	Disco Mixto
10:20	1000 m.l. IM				
10:50	60 m.l. AM				
11:00		Lonxitude AF			Xavelina IF
11:15					
11:40	60 m.l. AF				
12:00		Lonxitude AM	Inf. Mas		
12:20	80 m.l. IF				
12:30				Ale. Fem	Xavelina IM
13:00	80 m.l. IM	Lonxitude AM			
13:25	4x60 mixto				

Dorsais: Serán recollidos polo delegado da entidade na zona de secretaría, **sita na oficina da Delegación (baixo a torre de foto finish).**

Altura: **Cadencia:** 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: 10m

Lonxitude: Táboa a 1 m.

Limitación na carreira de aproximación: 15 m.