



**FEDERACION GALEGA DE ATLETISMO**  
**DELEGACIÓN VALDEORRESA DE ATLETISMO**  
 Estadio Municipal de Calabagueiros  
 C/ Río Mariñan S/N  
 Tno:988320789 email: [atletismo.valdeorras@gmail.com](mailto:atletismo.valdeorras@gmail.com)  
 O Barco de Valdeorras 32300  
 Paxina web: [delegacionvaldeorresadeatletismo.blogspot.com](http://delegacionvaldeorresadeatletismo.blogspot.com)



## 1º CONTROL DE INVERNO PISTA O AIRE LIBRE

**Domingo 7 de marzo de 2010–“Estadio Municipal de Calabagueiros” – O Barco –**

### **PROGRAMA**

<b>Hora</b>	<b>Proba</b>		
17:00	MARTILLO	FEM Y MAS	(CAD. JUV. JR. PR. SR. E VET.)
17:00	ALTURA	FEM Y MAS	(ABSOLUTA)
17:00	PESO	FEM Y MAS	(CAD. JUV. JR. PR. SR. E VET.)
17:00	TRIPLO	FEM Y MAS	( ABSOLUTA)
17:45	DISCO	FEM Y MAS	(CAD. JUV. JR. PR. SR. E VET.)
17:45	LONGITUD	FEM Y MAS	( ABSOLUTA)
18:00	1.000	FEM	(INF E CAD)
18:00	1.500 M.L.	MAS	(ABSOLUTO)
18:20	3.000 M.L.	MAS	(ABSOLUTO)
18:30	XABALINA	FEM Y MAS	(CAD. JUV. JR. PR. SR. E VET.)
18:35	800 M.L.	MAS	(ABSOLUTA)

Cadencia de salto de altura 1.40 –1.45 – 1.50 – 1.54 –1.57 e de 3 en 3 cm.

Taboa de batida en lonxitude a 3 m.

Taboa de batida en triplo 8 e 10 m.

**Organiza:** Delegación Valdeorresa de Atletismo da F.G.A.

**Control:** Comité Valdeorrés de Xuices da F.G.A.

**Participantes:** Atletas con licencia Federativa en vigor para a tempada 2009/2010.

**Inscripcións:** Ata 30' antes do comenzo da súa proba na Secretaria da Competición o no correo da Delegación Valdeorresa de Atletismo. [inscripciones.o.barco@gmail.com](mailto:inscripciones.o.barco@gmail.com)

**Mellora:** Pasarán a mellora os 8 primeiros/as independentemente da súa categoría e sexo.

**Normativa:** Libro de Normas Técnicas da F.G.A. e para o non especificado nos anteriores aplicarase a normativa da I.A.A.F. 2010.

VºBº O DELEGADO TÉCNICO:  
 Agustín González Ruiz  
 (asinado no orixinal)

O DELEGADO EN VALDEORRAS DA F.G.A:  
 Carlos Revuelta Méndez  
 (asinado no orixinal)

**PATROCINADORES  
 OFICIAIS**



**PROVEEDOR**

