

BALAÍDOS 28/2/2015

1ª Xornada Atletismo en Pista

BENXAMÍN				Hora	ALEVÍN			
MASCULINO		FEMININO			MASCULINO		FEMININO	
Lonxitude (1)	1000 marcha (5)	Altura	1000 marcha (5)	10:00	lonxitude (2)	2000 marcha	Altura	2000 marcha
Peso 2 kg		Peso 2 kg						
				10:40			Pelota 300 g	60 m l
				11:00		60 m l		
			50 m l	11:20				
Pelota 200 g	50 m l	Pelota 200 g		11:40	Peso 2 kg			
Altura					Altura			500 m l
		Lonxitude (1)		12:07		500 m l	Lonxitude (2)	
			500 m l	12:15				
	500 m l			12:22				
				12:30		2000 m l		2000 m l
				12:50	Pelota 300 g		Peso 2 kg	1000 ml
				12:57		1000 m l		
	1000 m l		1000 m l	13:05				

Cadencia altura: 0.80-0.85-0.90-0.95-1.00 e de 3 en 3 cm.

Lonxitude: tabla a 1 e 3 metros

Control técnico: Delegación en Vigo do Comité Galego de Xuíces