

# ATLETISMO

## XVI COPA CIUDAD DE LA LAGUNA

### 1º JORNADA

CAMPO DE LA MANZANILLA

JUEVES CUATRO ENERO 2018

Masculino	Hora	Femenino
PESO 7.260 KG Y 6 KG	17.00	DISCO 1 KG y 800 GRAMOS
500 Metros sub 10-12 y 14	17.00	Longitud
Altura, mínima 1.20 cm.	17.10	500 Metros sub10- 12 y 14
200 Metros	17.20	
	17.30	200 Metros
Peso 5 kg. Y 4 kg 300 metros	17.40	
Disco 2 kg. Y 1.750 kg	17.50	Altura ,mínima 1.20 cm. 300 metros
1500 Metros	18.00	
	18.10	1500 Metros
Longitud	18.00	
	18.20	3000 marcha
	18.20	Peso 4 y 3 kg.
CATEGORIA DE VETERANOS AIRE LIBRE	18.40	
	18.50	CATEGORIAS DE VETERANAS AIRE LIBRE

ORGANIZA . CEA TENERIFE 1984 Y CLUB ATLETISMO LA MANZANILLA

CONTROLA: COMITÉ CANARIO DE JUECES

COLABORA: OAD LAGUNA

## NORMAS TÉCNICAS

1.- Pueden participar todos los atletas con licencia federativa y que hayan tramitado su inscripción a través de la extranet, hasta el 2 de Enero 2018

2.- En las pruebas de concurso ( lanzamientos) los atletas disponen de tres lanzamientos, pasando los ocho mejores a la mejora ( tres lanzamientos ).

3.- En la prueba de longitud, los atletas disponen de cuatro intentos.

4.- Cadencia listón salto de altura, mínima de 1.20, cadencia de 10 hasta 1.40, a partir de ese registro de 5 en 5 cm.

5.- En la prueba de 300 metros lisos, pueden partir atletas de categoría cadete hasta veteranos.

6.- Prueba de 3000 metros marcha, pueden participar atletas a partir de la categoría sub 14 ( infantil)

7.- Coste de la inscripción , 2 euros.

### 8.- LANZAMIENTO DE PESO VETERANO

35 a 49 años : 7.260kg.                      50 a 59 años: 6kg                      60 a 69 años: 5 kg.

### 9.- LANZAMIENTO DE PESO VETERANAS

35 a 49 años : 4kg                      50 a 59 años: 3 kg.                      + 60 años 3 kg.

### 10.- LANZAMIENTO DE DISCO VETERANOS

35 a 49 años: 2kg.                      50 a 59 años<: 1.50                      + 60 años: 1 kg.

### 11.- LANZAMIENTO DE DISCO VETERANAS

35 a 49 años : 1kg.                      + 50 años : 1kg.

### 12 VALLAS VETERANOS

35 a 49 años : 110 metros ( 0,99)                      50 a 59 años: 100 metros( 0,91) + 60 años: 80 metros ( 0,84)

### 13 VALLAS VETERANAS

35 a 39 años: 100 metros( 0,84)                      + 40 años: 80 metros ( 0,76)