

XIV REUNIÓN MÁSTER CIUDAD DE LA LAGUNA

1º JORNADA DOS DE OCTUBRE 2021

3000 metros Máster. Longitud máster.	9.05	Peso Máster, 3 y 4 kg,
3000 metros Absolutos.	9.25	
	9.40	3000 metros Máster y Absolutos.
100 metros Máster A	9.55	
100 metros Máster B	10.05	Longitud Máster y Absolutas.
100 metros Máster C	10.15	Peso sub 16,
100 metros Absolutos A	10.25	
100 metros Absolutos B	10.35	
100 metros Absolutos C	10.45	
	10.55	100 metros Máster B
Jabalina sub 16 y sub 18	11.05	100 metros Máster A
Peso Máster, 5 kg,	11.15	100 metros Absolutas A
400 metros máster C	11.30	
400 metros máster B	11.35	
400 metros máster A	11.45	
400 metros Absolutos B	11.55	
400 metros Absolutos A	12.05	Martillo Máster,
Peso máster, 6 y 7,250 kg.	12.05	400 metros Máster
	12.15	400 metros Máster y Absolutas
Salto Longitud inclusiva		100 metros inclusiva
500 metros sub 14	12.45	
	12.50	500 metros sub 14
Relevo 4 x 100 Mixto Máster	13.00	
Relevo 4 x 100 Mixto Absoluto	13.10	

Normas Técnicas.

- 1.- Uso de mascarilla, tiempo de calentamiento
- 2.- Libertad uso de mascarilla en competición.
- 3.- Concursos, tres intentos, pasando los ocho mejores a la mejora.
- 4.- Tabla de Longitud, tres y un metro.
- 5.- Zona de Calentamiento, medio campo (césped zona Norte).

DOMINGO TRES DE OCTUBRE 2021

2º JORNADA

5 km. marcha Máster y Absoluto. Pértiga Máster.	9.00	Pértiga Absoluta y Máster.
	9.10	Jabalina Máster.
Disco Máster 1 kg,	9.40	5 km. Máster y Absolutas.
800 Máster A.	10.10	
800 Máster y absolutos.	10.20	
800 Absolutos A.	10.30	
Triple máster y absolutos.	10.40	800 Máster.
200 Máster c	10.50	800 Absolutas
200 Máster B	11.00	
200 Máster A	11.10	
Disco 1.5 y 2 kg	11.20	
	11.30	200 Máster A
	11.40	200 Máster B
	11.50	200 Absolutas.
600 sub 16	12.00	
	12.10	600 sub 16
500 sub 12 A	12.20	
500 sub 12 B	12.30	Disco Máster.
	12.40	500 sub 12
	12.50	500 sub 12
Relevo 4 x 100 Máster	13.00	
	13.10	Relevo 4 x 100 máster y Absoluto
Relevo 4 x 100 Absolutos	13.20	
RECONOCIMIENTO A VALENTÍN		CABRERA ARMAS

1.-Pértiga: Mínima de 1.80 , cadencia de 20 en 20 cm.

2.- Concursos, tres intentos, los ocho mejores pasan a la mejora.