



DELEGACIÓ DE MALLORCA

HORARI CONTROL 2 AL-IF ESTIU

15.03.2008 Torre dels Enagistes (Manacor)

BJ	ALF	ALM	IFF	IFM
10:30	10:00		10:00	
Escalfament	2qmx		60T	
▼	▼		▼	60T
50	60	▼	llargada	▼
▼	▼	60	▼	disc
pilota	llargada	▼	150	▼
▼	▼	pilota	▼	150
500	pilota	▼	disc	▼
	▼	llargada	▼	llargada
	500	▼		▼
	▼	500		
		▼	500	
			▼	500
	4x60			▼
		4x60		
			4x80	
				4x80

No començarà cap prova fins que hagi finalitzat les anteriors (entre símbols ▼).
La categoria benjamí és de promoció (A les 10:30h els monitors assignats els faran un escalfament i els duran a cada prova; no hi haurà resultats oficials).

Especificacions

- Sortides amb silbato i banderola:
dempeus (llestes→xiulada) [excepte IF (velocitat): ajupits (als seus llocs→llestes→xiulada)].
- Als relleus podran córrer junts atletes de diferents equips, sexes i categories; només surtirà a la classificació l'equip (club o combinat) del mateix sexe i categoria.
- Tanques: 60T/6/0,60/12,30-7,50(IF)
- Llargada: 1m(AL)-2m(IF); mesura cada 10cm; 3 intents
- Pilota: 200g/sense cursa(BJ); 300g/cursa 5m (AL); estil javelina; mesura cada 1m; 3 intents
- Disc: 800g(IF); mesura cada 1m; 3 intents

Màxim de proves per atleta BJ-AL-IF: Totes + relleus
(marcar amb una X a la fulla d'inscripció)