



DELEGACIÓ DE MALLORCA

HORARI CONTROL 2 HIVERN AL-IF

01.12.2007 Príncipes de España (Palma)

10 hores

BJ	ALF	ALM	IFF	IFM
10:30	2qmx			
	▼	▼	60T	
			▼	60T
Escalfament	50T			▼
▼	▼	50T	Alçada	
50T		▼	▼	▼
▼	Pes		500	
Pilota	▼	▼	▼	500
▼	Alçada			▼
500	▼	▼	Pes	
	500		▼	▼
	▼	500	Perxa	
		▼	2000	
	4x60		▼	▼
		4x60		
			4x60	
				4x60

No començarà cap prova fins que hagi finalitzat l'anterior (sempre que sigui possible).
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).

CURSES:

- Totes les sortides es donaran amb silbato i banderola.
- A la categoria BJ, AL i IF (no velocitat), dempeus (llests→xiulada).
- A la categoria IF (velocitat), ajupits sense tacs de sortida (als seus llocs→llests→xiulada).
- Tanques:
50T/5/0,40/11,00-6,00(BJ); 50T/5/0,50/11,50-7,00(AL); 60T/6/0,60/12,30-7,50(IF)
- Als relleus podran córrer junts atletes de diferents equips i categories.

CONCURSOS:

- Alçada: 0,80-0,90-0,95+5cm(AL); 0,90-1,00-1,05+5cm(IF); 2 intents a cada alçada
- Perxa: 1,40-1,55-1,70-1,85-2,00+10cm; 2 intents a cada alçada
- Pes: 2kg(AL); 3kg(IF); mesura cada 25cm; 3 intents
- Pilota: 200g(BJ); estil javelina; mesura cada 1m; 3 intents

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