

**CAMPEONATO DE LA RIOJA DE FONDO**  
**CAMPEONATO DE LA RIOJA DE MARCHA**  
**CRITERIUM DE LANZAMIENTOS**

**C.T.D. ADARRAGA – LOGROÑO**

**6 DE ABRIL DE 2013**

**HORARIO DE PRUEBAS**

HOMBRES	CAMARA DE LLAMADAS		HORA	MUJERES
	ENTRADA	SALIDA		
MARTILLO (4 - 5 - 6 y 7,260 kg.)	15:30	15:40	16:00	
5 km. MARCHA	16:10	16:20	16:30	
PESO (4 - 5 - 6 y 7,260 kg.)	16:15	16:25	16:45	MARTILLO (3 y 4 kg.)
	16:55	17:05	17:15	3 km. MARCHA
DISCO (1 - 1,5 - 1,750 y 2 kg.)	17:00	17:10	17:30	PESO (3 y 4 kg.)
5.000 m.l.	17:40	17:50	18:00	
	17:45	17:55	18:15	DISCO (800 gr. y 1 kg.)
	18:10	18:20	18:30	5.000 m.l.
JABALINA (600 - 700 - 800 gr.)	18:30	18:40	19:00	
10.000 m.l.	18:40	18:50	19:00	
	19:15	19:25	19:45	JABALINA (500 y 600 gr.)

Las inscripciones se deberán realizar por la INTRANET hasta las 20 horas del jueves 4 de Abril.

## - NORMATIVA

### **A.1.4 – CAMPEONATO DE FONDO. CRITERIUM DE LANZAMIENTOS Y CAMPEONATO DE MARCHA.**

**A.1.4.A** – Este Campeonato está sujeto a las normas dictadas por la F.R.A. para los Campeonatos Oficiales.

**A.1.4.B** – El Campeonato de Fondo y de Marcha de La Rioja se desarrollará en base a CUATRO categorías, JUNIOR y ABSOLUTO, HOMBRES Y MUJERES.

**A.1.4.C** – El Critérium de Lanzamientos de llevará a cabo en base a CUATRO categorías, JUNIOR y ABSOLUTO, HOMBRES Y MUJERES.

**A.1.4.D** – En categoría ABSOLUTA, se establecen UN trofeo en categoría masculina y OTRO en femenina, que se otorgará al lanzador/a más COMPLETO/A CON LICENCIA DE LA F.R.A. tomando como base la puntuación obtenida en TRES de los cuatro lanzamientos posibles.

#### - Categorías Cadete y Juvenil:

Sólo podrán participar atletas riojanos con licencia nacional y que hayan superado la marca mínima esta temporada o la temporada pasada en la categoría correspondiente.

	HOMBRES		MUJERES	
	CADETE	JUVENIL	CADETE	JUVENIL
MARTILLO	25.00	29.00	25.00	24.00
PESO	10.00	10.50	8.00	9.00
DISCO	30.00	28.00	23.00	24.00
JABALINA	30.00	34.00	24.00	30.00