

## PRUEBAS DE CONTROL

### CATEGORÍA SUB16

**FECHA:** 1/10/2022

**LUGAR:** Logroño (CTD Adarra)ga)

#### HORARIO DEFINITIVO

<b>CHICOS</b>		<b>CHICAS</b>
Pértiga	<b>10:00</b>	Pértiga
5000 Marcha		3000 Marcha
Martillo	<b>10:45</b>	Martillo
		Triple
1500 obst.		1500 obst.
	<b>11:00</b>	100 m.v. (0,762 - 13 - 8,50 10,50 )
100 m.v. (0.914 - 13 - 8,50 10,50 )		
Peso (4kg)	<b>11:15</b>	Peso (3kg)
	<b>11:25</b>	600 m.l.
600 m.l.		
Triple	<b>11:30</b>	
		100 m.l.
100 m.l.	<b>12:00</b>	Jabalina (500gr)
Jabalina		
	<b>12:15</b>	1000 m.l.
1000 m.l.		Longitud
Disco	<b>12:45</b>	Disco
		300 m.l.
Altura		Altura
300 m.l.	<b>12:50</b>	
	<b>13:00</b>	3000 m.l.
3000 m.l.		
Longitud	<b>13:15</b>	
		300 m.v. (0.762 - 50 - 35 - 40 )
300 m.v.	<b>13:45</b>	

\* Será necesario confirmar la participación hasta 60 minutos antes de la hora de la prueba.

## Normativa Pruebas de Control Sub16

### CTD Adarrağa 1/10/2022

1º- La Federación Riojana de Atletismo (FRA) programa las Pruebas de Control Sub16 que servirán como guía para la elaboración de la Selección Riojana que participará en el Cto. De España CESA Sub16 e Inclusivo por Selecciones Autonómicas los días 8-9 de Octubre en Pamplona.

2º- Las inscripciones se realizarán hasta las 23:59h del martes anterior a la competición. Se realizarán a través de la plataforma de SDP (<https://sdp.rfea.es/>)

3º- Será necesario confirmar la participación hasta 1 hora antes de la hora de la prueba.

4º- Cada atleta podrá inscribirse y participar en un máximo de 3 pruebas. Si un atleta se inscribe en más pruebas se le eliminará en la que esté peor situado.

5º- En los concursos los atletas disponen de 4 intentos.

#### Cadencias:

Pértiga: 2.00 - 2.20 y de 10 en 10

Altura: 1.15 - 1.25 – 1.30 - 1.35 – 1.40 y de 3 en 3

#### Tablas:

Triple femenino y masculino: 8 y 10

Longitud: 3 metros

6º- El horario definitivo se publicará una vez conocidas las inscripciones intentando mantener el orden y horarios publicados. El horario provisional podrá ser modificado para favorecer el desempeño de los atletas inscritos.