

**Cto. La Rioja Lanzamientos Largos , Cto. Máster**  
**2ªJornada y Cto. 5K, 10K y Marcha**

**CTD Adarrağa 11/02/2023**

**Horario provisional**

<b>HOMBRES</b>	<b>HORA</b>	<b>MUJERES</b>
10.000m	10:00	10.000
5.000m Marcha	11:00	5.000m Marcha
Martillo	11:00	Martillo
5.000m	12:00	5.000m
Disco	12:00	Disco
<b>ENTREGA DE MEDALLAS</b>		
60m final máster	12:30	
800 máster	12:45	
	12:50	800 máster
Jabalina	13:00	Jabalina
1500 máster	13:00	
	13:10	1500 máster
200 máster	13:20	
	13:30	200 máster
<b>ENTREGA DE MEDALLAS</b>		

### Normativa CTO La Rioja Lanzamientos Largos 5K, 10K y Marcha

Los atletas dispondrán de 3 intentos y los 8 mejores riojanos (o hasta completar 8 atletas) pasarán a una mejora de 3 intentos extra.

En los lanzamientos largos se permitirá la participación de atletas de otras categorías (a parte del campeonato) si está justificado a la FRA.

Los 3 primeros clasificados de cada prueba recibirán medallas por parte de la FRA.

La prueba del 5.000 se realizará de forma mixta sólo si el número de participantes de un sexo es inferior a 8 personas. Se recuerda la normativa en la que un atleta no puede ayudar (de liebre) a un atleta del sexo contrario.

Las pruebas máster se regirán también por la normativa Rfea para la categoría máster:

-En las pruebas de velocidad los atletas master no están obligados a utilizar tacos de salida, ni a realizar una salida agachada, ni a tener las dos manos en contacto con la pista.

-Los atletas que cambien de categoría durante el campeonato participarán en la categoría a la que pertenezcan el día de su primera participación en él. Igualmente podrán participar los atletas que cumplan 35 años durante el campeonato siempre que los tengan el día de su primera participación en él.

-Se permite que hombres y mujeres puedan competir juntos. Siendo válidos los resultados y récord obtenidos.

-Salidas nulas según normativa WA.

Las inscripciones se realizarán hasta las 23:59 h del miércoles anterior a la competición. Se realizarán a través de la intranet de la RFEA (<https://isis.rfea.es/sirfea2/>).

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