

**Jornada Juegos Deportivos Combinadas PC Sub12-
Sub14 – Sub16 - Sub18CTD Adarrağa 04-05/03/2023**

Horario definitivo

04/03

HOMBRES	HORA	MUJERES
	10:00	60 m.v. (0.762) Pentatlon Sub 16 Pentatlon Sub 18
60 m.l. Pentatlon Sub 14 Exatlon Sub 16 Heptatlon Sub 18	10:15	
Longitud Pentatlon Sub 14 Exatlon Sub 16 Heptatlon Sub 18	10:45	Altura Pentatlon Sub 16 Pentatlon Sub 18
Peso Pentatlon Sub 14 Exatlon Sub 16 Heptatlon Sub 18	11:45	Peso Pentatlon Sub 16 Pentatlon Sub 18
Altura Pentatlon Sub 14 Exatlon Sub 16 Heptatlon Sub 18	12:45	Longitud Pentatlon Sub 16 Pentatlon Sub 18
60m.v. Pentatlon Sub 14	13:30	
	13:40	600m.l. Sub16
	13:50	800m.l. Sub18

05/03

HOMBRES	HORA	MUJERES
	10:00	60m.v. Tetralon Sub 14
60m.v. Sub16	10:10	
60m.v. Sub18	10:15	
60m.l. Triatlón Sub 12	10:30	
	10:45	60m.l. Triatlón Sub 12 Tetralon Sub 14
Pértiga Sub18	11:00	
Longitud Triatlón Sub 12	11:15	Peso Triatlón Sub 12 Tetralon Sub 14
Peso Triatlón Sub 12	12:15	Longitud Triatlón Sub 12 Tetralon Sub 14
1000 Sub16	13:00	
1000 Sub18	13:05	

Normativa Jornada JJDD pruebas combinadas

1º- La Federación Riojana de Atletismo (FRA) programa la jornada de pruebas combinadas de jjdd. Solo se disputarán si se cuenta con el visto bueno de la Dirección General de Deporte del Gobierno de La Rioja al menos 24 h antes de su celebración.

2º- Las inscripciones se realizarán hasta las 23:59 h del miércoles anterior a la competición. En la inscripción se deberá inscribir el número de dorsal actualizado (si no se ha dispuesto de dorsal esta temporada la Federación le facilitará uno). **Se realizarán a través de la intranet de la RFEA(<https://isis.rfea.es/sirfea2/>).**

El jueves anterior a la competición se publicará el listado provisional de inscritos.

Si tras la publicación del listado provisional, si algún atleta de concursos no va a participar se ruega lo comunique.

3º- Será necesario confirmar la participación hasta 60 minutos antes de la hora de la prueba.

4. En los concursos los atletas dispondrán de 3 intentos.

Cadencia de pértiga:

2.00-2.20 y de 10cm en 10cm

Cadencia de altura:

Masculino: 1.10-1.20 y de 5 en 5 hasta 1.40 y de 3 en 3

Femenino: 1.10 -1.20 - 1.25- 1.30 - 1.35 y de 3 en 3

Tablas de longitud:

Pruebas del sábado: 3 metros

Pruebas domingo: 1 metro

5º- La pista y césped artificial está reservada a atletas, jueces y entrenadores. El público deberá situarse en la grada.

6º- Una vez publicadas las listas definitivas, el viernes anterior a la competición, no se realizarán nuevas inscripciones.