

**CTO. LA RIOJA LANZAMIENTOS LARGOS, 5K, 10K Y MARCHA**

**CTD ADARRAGA 10/02/2024**

**HORARIO DEFINITIVO**

<b>HOMBRES</b>	<b>HORA</b>	<b>MUJERES</b>
Martillo	10:00	Martillo
10.000m	10:30	10.000m
Disco	11:30	Disco
5.000m	11:30	5.000m
5.000 Marcha	12:15	5.000 Marcha
Jabalina	13:00	Jabalina
ENTREGA DE MEDALLAS		

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

- Los atletas dispondrán de 3 intentos y los 8 mejores riojanos que participen en el Campeonato Absoluto 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 absoluta recibirán medallas por parte de la FRA.
- La prueba del 5.000 se realizará de forma mixta. Se recuerda la normativa en la que un atleta no puede ayudar (de liebre) a un atleta del sexo contrario.
- Los atletas que quieran homologar su martillo deberán hacerlo hasta 60 minutos antes del comienzo de las pruebas.
- Los atletas que quieran homologar su jabalina deberán hacerlo ANTES de las 11:00h.

Las inscripciones se realizarán hasta las 23:59 h del miércoles anterior a la competición. Se realizarán vía SDP de la RFEA.

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