

PRUEBAS DE CONTROL CTD ADARRAGA 27/04/2024

| HORARIO DEFINITIVO | | | |
|-----------------------------|----------------|-------------|------------------------------------|
| CHICOS | SALIDA A PISTA | HORA PRUEBA | CHICAS |
| | 9:30 | 10:00 | TRIPLE |
| | | | JABALINA (500 y 600gr) |
| | 10:45 | 10:50 | 3.000m.l. |
| DISCO (1 y 2kg) | 11:00 | 11:15 | DISCO (800gr y 1kg) |
| | | | LONGITUD |
| | 11:10 | 11:15 | 100m.v. SUB 16 – SUB 18 (0,762) |
| | 11:25 | 11:30 | 100m.l. (SEMIFINAL) |
| 100m.l. (SEMIFINAL) | 11:40 | 11:45 | |
| | 11:45 | 12:00 | PESO (3kg) |
| 1.000m.l. SUB 16 | 12:05 | 12:10 | |
| | 12:15 | 12:20 | 800m.l. |
| 800m.l. | 12:25 | 12:30 | |
| MARTILLO (4kg y 7,260kg) | 12:15 | 12:30 | |
| | 12:35 | 12:40 | 600m.l. SUB 16 |
| | 12:45 | 12:50 | 100m.l. (FINAL) |
| 100m.l. (FINAL) | 12:55 | 13:00 | |
| LONGITUD | 12:45 | 13:00 | ALTURA |
| | 13:05 | 13:10 | 400m.l. |
| | 13:15 | 13:20 | 200m.l. |
| 200m.l. | 13:25 | 13:30 | |

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

Normativa Prueba de Control Absoluto

1º- La Federación Riojana de Atletismo (FRA) programa las pruebas de control de la temporada 2024. 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 23:59h del miércoles anterior a la competición. En la inscripción se deberá inscribir el número del dorsal actualizado (si no se ha dispuesto de dorsal esta temporada la Federación le facilitará uno). Las inscripciones se realizarán a través de la plataforma de SDP (<https://sdp.rfea.es/>). El jueves anterior a la competición se publicará el listado provisional de inscritos. Si tras la publicación del listado provisional algún atleta no va a participar, se ruega lo comunique.

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

4º- En los concursos, se limitará la participación a 8 atletas. Todos los atletas dispondrán de 6 intentos.

5º- Los atletas que quieran homologar sus artefactos deberán hacerlo ANTES del inicio de la competición.

6º- La pista y césped artificial está reservada a atletas, jueces y entrenadores. El público deberá situarse en la grada.

7º- Una vez publicadas las listas definitivas, el viernes anterior a la competición, **no se realizarán nuevas inscripciones.**

8º Los atletas con licencia no perteneciente a la FRA deberán abonar la cantidad de 10€ para ser admitidos en la prueba de control. El ingreso deberá efectuarse antes del miércoles, a las 23:59h, en el siguiente número de cuenta: ES02 2085 5651 3103 3021 9973 (Federación Riojana de Atletismo), indicando nombre y apellidos del atleta.

9º- **TABLAS Y CADENCIAS:**

- **ALTURA:** El concurso comenzará con una altura mínima de 1 metro y con una cadencia de 10 centímetros hasta 1,30 metros. A partir de esa altura la cadencia será de 5 centímetros.
- **LONGITUD:** 3 metros.
- **TRIPLE:** 8 y 10 metros.
- En cualquier caso, podrán modificarse bajo petición y acuerdo de los atletas/entrenadores previo a la competición y bajo la aprobación del juez árbitro y dirección técnica.