

HORARIO DEFINITIVO CAMPEONATO DE LA RIOJA DE LANZAMIENTOS LARGOS, 5000 Y MARCHA + CONTROL

SUB 18 Y SUB 16

Logroño - CTD Adarra - 16 Febrero 2025

HORARIO DEFINITIVO

HOMBRES	HORA	MUJERES
Martillo ABS (7,260Kg) – SUB 20 (6Kg) - SUB 16 (4Kg) - SUB 18 (5Kg)	10:00	Martillo ABS/SUB 20 (4Kg)- SUB 16/SUB 18 (3Kg)
5.000m	10:30	5.000m
Jabalina ABS (800g)- SUB 16 (600g)– SUB 18 (700g)	11:30	Jabalina ABS (600g) - SUB 16/SUB 18 (500g)
3.000m Sub 18 y Sub 16 (Control)	11:30	3.000m Sub 18 y Sub 16 (Control)
Disco ABS (2Kg)– SUB 20 (1,750Kg)- SUB 16 (1Kg)– SUB 18 (1,5Kg)	13:00	Disco ABS/SUB 18 (1Kg)– SUB 16 (800g)
ENTREGA DE MEDALLAS		

Normativa CTO La Rioja Lanzamientos Largos, 5000, Marcha y Control Sub16-18

- Los atletas dispondrán de 3 intentos y los 6 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.
- La prueba del 5.000 se realizará de forma mixta. Se recuerda la normativa en la que un atleta no puede prestar asistencia a un atleta del sexo contrario (ni a ningún otro atleta), diferente a recobrar la posición de pie.
- Los atletas que quieran homologar su martillo y disco 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, a través de la intranet de la RFEA Call-Room (<https://atletismorfea.es/user/login-registro>). Se podrán inscribir únicamente atletas de categorías Sub16, Sub18, Sub 20, Sub 23, Absoluto y Máster. El jueves anterior a la competición se publicará el listado provisional de inscritos y el horario provisional. Si tras la publicación del listado provisional, algún atleta NO va a participar, se ruega lo comunique.

Se puede participar en la presente competición de forma individual, siempre que los atletas presenten licencia territorial o nacional por La Rioja. Igualmente, al pertenecer al calendario Nivel II RFEA, se admitirán atletas de otras comunidades con licencia nacional RFEA abonando la cantidad de 10€, mediante transferencia bancaria, en la siguiente cuenta: ES02 2085 5651 3103 3021 9973. Se deben enviar el justificante de pago a: fra@fratletismo.com y directortecnico@fratletismo.com

Será necesario confirmar la participación en secretaría hasta 30 minutos antes de la hora de la prueba.