

## **HORARIO PROVISIONAL CAMPEONATO DE LA RIOJA DE LANZAMIENTOS LARGOS, 5000 Y MARCHA + CONTROL**

### **3000 SUB 18 Y SUB 16**

Logroño - CTD Adarra - 16 Febrero 2025

#### **HORARIO PROVISIONAL**

<b>HOMBRES</b>	<b>HORA</b>	<b>MUJERES</b>
Martillo	10:00	Martillo
5.000m	10:30	5.000m
Disco	11:30	Disco
3.000m Sub 18 y Sub 16 (Control)	11:30	3.000m Sub 18 y Sub 16 (Control)
5.000 Marcha	12:15	5.000 Marcha
Jabalina	13:00	Jabalina
<b>ENTREGA DE MEDALLAS</b>		

### Normativa CTO La Rioja Lanzamientos Largos, 5000 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.
- 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. Hasta las 23:59h de dicho jueves se admitirá hasta un máximo de 2 cambios (no inscripciones adicionales) por club en la inscripción. El VIERNES anterior a la competición se publicará EL LISTADO DEFINITIVO DE INSCRITOS Y NO SE ADMITIRÁ NINGUNA INSCRIPCIÓN MÁS. La FRA va a ser muy estricta en este punto. Rogamos comprendan que es importante tener esto en cuenta, ya que, toda la organización de la competición depende del número de inscritos, por lo que grandes variaciones en el mismo pueden producir fallos organizativos.**

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](mailto:fra@fratletismo.com) y [directortecnico@fratletismo.com](mailto:directortecnico@fratletismo.com)

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