

COMPETICIÓN: 1ª JORNADA CTO. REGIONAL ABSOLUTO
5ª JORNADA G. P. FEDERACION MUNICIPIOS
LUGAR: MURCIA, ESTADIO MONTE ROMERO
FECHA: VIERNES, 9 DE JULIO DE 2.010
CONTROL: COMITÉ TERRITORIAL DE JUECES DE LA FAMU

HORARIOS: PROGRAMA B

19.00	400 M.V (0.914) HOMBRES SALTO DE ALTURA MUJERES SALTO CON PERTIGA HOMBRES LANZAMIENTO DE MARTILLO 4 KG. MUJERES
19.15	1.500 M.L. MUJERES
19.25	200 M.L. HOMBRES SEMIFINAL
19.40	100 M.L. MUJERES SEMIFINAL
19.55	5 KM. MARCHA MUJERES
20.00	100 M. VALLAS (0.84) MUJERES (Calles 3 a 8) TRIPLE SALTO HOMBRES LANZAMIENTO DE PESO 4 KG. MUJERES LANZAMIENTO DE DISCO (2 KG) HOMBRES
20.25	800 M.L. HOMBRES
20.35	400 M.L. MUJERES
20.45	3.000 M.L. MUJERES SALTO DE LONGITUD MUJERES LANZAMIENTO DE JABALINA 800GR. HOMBRES
21.05	3.000 M. OBSTÁCULOS HOMBRES
21.20	5.000 M.L. HOMBRES Y MUJERES
21.50	200 M.L. FINAL HOMBRES
22.00	100 M.L. FINAL MUJERES

NORMAS TÉCNICAS:

ALTURA DE LOS LISTONES

ALTURA MUJERES: 1.38-1.43-1.48-1.53-1.58-1.61-1.64 Y DE 3 EN 3 CM.

PÉRTIGA HOMBRES: 3.00 – 3.20 – 3.45 – 3.60 – 3.75 – 3.85 Y DE 10 EN 10 CM.

Las fichas deberán entregarse 10 minutos antes de iniciarse las pruebas y 20 minutos antes de las siguientes.

La final de velocidad y las mejoras, en CONCURSOS, se harán primero con los 8 atletas murcianos y, si quedasen plazas, se continuará con los siguientes atletas.

Si a la hora de las semifinales hubiese los atletas justos para la final. Esta semifinal será considerada como control, participando en la final únicamente los atletas murcianos, aunque fuesen menos de 8.

NOTA.- Para las vallas, obstáculos, pértiga, altura y lanzamientos largos se necesita inscripción previa en la Famu antes del jueves anterior a la competición según circular 63/09. No se admitirá inscripciones en estas pruebas el día de la competición y los atletas previamente inscritos y que no participen – sin justificación - tendrán la correspondiente sanción.