



III TROFEO DE NADAL LUGO R.C.

SÁBADO, 21 de Decembro de 2019

O Lugo Running Club organiza o III Trofeo de Nadal Lugo R.C, o vindeiro **SÁBADO 21 de decembro de 2019**, en xornada de tarde, *no Módulo cuberto do Estadio Gregorio Pérez Rivera*, coa colaboración da Delegación en Lugo da Federación Galega de Atletismo.

REGULAMENTO

Art. 1. Poderán participar todos os atletas federados que se atopen en calquera das seguintes condicións:

- Atletas que teñan fichado ó longo da tempada actual (2018/19) por algún Club pertencente a Galicia.
- Atletas con ficha pola Federación Galega de Atletismo aínda que pertezan a clubs de outras Comunidades Autónomas.
- Atletas de categoría **sub14 ata máster**.
- **O resto de atletas con ficha por outra Federación e noutros clubs non pertencentes a Federación Galega de Atletismo deberán aboar 5€ coa recollida do dorsal.**
- Todos os atletas que se inscriban, non participen finalmente e non manden a súa renuncia ata 24h antes do comezo do programa. Serán sancionados cunha multa de 5€ que deberá ser aboada para poder tomar parte en calqueira control ou proba oficial organizada nesta Delegación de Lugo.

Art.2. As inscricións faranse a través do sistema online da web da RFEA (<https://isis.rfea.es/sirfea2/>) ata as **22:00 horas do MARTES** anterior á celebración das probas.

A inscrición por cada atleta terá un custe de 1€ e será cargada á conta do clube pola Federación Galega de Atletismo.

Non se admitirán inscricións fora de prazo.

Art. 3. Cada atleta retirará o seu dorsal na secretaría da competición **ata 60 minutos antes da saída de cada proba**. Pasado este período non se admitirá a participación do atleta.

Art. 4. Os atletas deberán empregar o dorsal outorgado pola organización de forma totalmente visible, en toda a superficie. O incumprimento desta norma será motivo de descalificación. Será responsabilidade dos atletas levar consigo 4 imperdibles para a colocación do dorsal, a organización non facilitará imperdibles.

Art. 5. O **acceso ao módulo** será **restrinxido**, Os adestradores que desexen acceder, deberán enviar un **email** a delegacionfgalugo@gmail.com ata o luns 17 para recibir a acreditación ao acceso as zonas habilitadas para eles.

Art. 6. **Nas probas de velocidade indícarase a mellor marca.** As series realizaránse agrupando os atletas por marcas, aqueles atletas que non indiquen mellor marca serán incluídos aleatoriamente no resto das series.



Art. 7. FINAIS 60 m.I. Clasificaránse para a final as 12 mellores marcas das series previas na proba absoluta.

Art. 8. PARTICIPACIÓN: A selección de participantes farase segundo as marcas de inscrición. A organización reservase o dereito de invitar a algún atleta que considere oportuno.

- Lonxitude (sub 16-sen): Máximo 16 atletas.
- Triple salto (sub 16-sen): Máximo 8 atletas por sexo.
- Altura (sub 16-sen): Máximo 12 atletas.

Art. 9. MELLORA:

Nos concursos pasarán á mellora as 8 mellores marcas independentemente da categoría.

Na proba de triplo salto mixto pasarán á mellora os 5 mellores atletas de cada sexo.

Art. 10. HORARIO DEFINITIVO

HOMES	HORA	MULLERES
	17:00	SALTO DE ALTURA (sub 16-máster)
TRIPLE SALTO (sub 16-sen)		TRIPLE SALTO (sub 16-sen)
	17:10	SEMIFINAIS - 60 ml (sub 16-máster)
SEMIFINAIS - 60 ml (sub 16-máster)	17:55	
SALTO LONXITUDE (sub 16-sen)	18:10	
	18:30	60 mv (0.76) - (sub 16-sub 18)
SALTO DE ALTURA (sub 16-máster)	18:45	60 mv (0.84)
60 mv (0.91) - (sub 16)	18:55	
60 mv (0.91)-(1.00) - (sub 18-20)	19:05	
60 mv (1.067) - (sub 20-sen)	19:15	SALTO LONXITUDE (sub 16-sen)
	19:30	FINAL B-A 60ml (sub 16-máster)
FINAL B-A 60ml (sub 16-máster)	19:45	
CEREMONIA PREMIACIÓN	20:30	CEREMONIA PREMIACIÓN

Art. 11. CADENCIAS E TÁBOAS:

- Salto de altura masculino: 1.30-1.40-50-55-60-65-68-71-74.....
- Salto de altura feminino: 1.20-1.30-1.35-1.40-43-46-49....
- Triple salto mixto: 8, 10 e 11m
- Salto lonxitude: 3m

Art. 12. PREMIACIÓN:

Trofeo conmemorativo para os/as vencedores de cada proba, (as carreiras de valos teránse como unha soa proba).

Lote de produtos Torre de Nuñez para as 3 mellores marcas absolutas por táboa IAAF de cada sexo (as carreiras de valos teránse como unha soa proba).

Será obrigatorio acudir a cerimonia de premiación para levar o trofeo e o agasallo.



Art. 13. Todo o non disposto no presente regulamento resolverase de acordo coas normas da I.A.A.F

En Lugo, a 30 de novembro de 2019



Asdo. José Manuel Peña
Delegado Lugo FGA

ORGANIZA:



COLABORA:

