



Circular 126/2018

- A las Federaciones Insulares y Delegaciones
 - A los clubes
- A los atletas, entrenadores y jueces

**XXXII CAMPEONATO DE CANARIAS ABSOLUTO Y SUB20
CAMPEONATO DE CANARIAS DE PRUEBAS COMBINAS ABSOLUTO**

HORARIO DEFINITIVO

SÁBADO, 30 DE JUNIO

MASCULINO	HORA	FEMENINO
400 M.V.	15:45	
	15:55	400 M.V
PESO	16:05	MARTILLO
	16:10	100 M.V.
100 M.L. DECATLÓN	16:20	
PÉRTIGA 3000 OBSTÁCULOS LONGITUD DECATLÓN	17:00	JABALINA
	17:15	TRIPLE
	17:20	3000 OBSTÁCULOS
MARTILLO	17:30	
100 M.L. (ELIMINATORIAS) PESO DECATLÓN	17:40	
	17:55	100 M.L. (ELIMINATORIAS)
	18:05	1500 M.L.
1500 M.L.	18:15	
TRIPLE ALTURA DECATLÓN	18:30	400 M.L.
400 M.L.	18:40	
100 M.L. (FINAL)	18:55	
	19:05	100 M.L. (FINAL)
400 M.L. DECATLÓN	19:20	
DISCO	19:30	PESO 5000 M.L (C1)



DOMINGO, 1 DE JULIO

MASCULINO	HORA	FEMENINO
110 M.V. DECATLÓN	09:30	
5000 MARCHA (C1)	09:40	
	09:45	5000 MARCHA (C5)
	10:00	PÉRTIGA
DISCO DECATLÓN	10:10	
5000 M.L. (C1)	10:30	ALTURA
	11:00	LONGITUD
110 M.V.	11:10	
200 M.L.	11:25	DISCO
PÉRTIGA DECATLÓN	11:35	200 M.L.
800 M.L.	11:45	
	11:55	800 M.L.
JABALINA	12:00	
ALTURA	12:10	
4 X 100		
LONGITUD	12:20	. 4 X 100
4 X 400	12:30	
JABALINA DECATLÓN	12:40	4 X 400
1500 M.L. DECATLÓN	13:30	

CADENCIAS:

Pértiga masculina: 2.90 – 3.25 – 3.45 – 3.65 – 3.85 – 4.00 – 4.15 – 4.30 – 4.40 – 4.45 y a partir de ahí de 5 en 5 cms.

Pértiga femenina: 1.85 – 2.25 – 2.45 – 2.65 – 2.85 – 2.95 – 3.00 y a partir de ahí de 5 en 5 cms.

Altura masculina: 1.45 – 1.55 – 1.65 – 1.70 y a partir de ahí de 3 en 3 cms.

Altura femenina: 1.35 – 1.40 – 1.45 y a partir de ahí de 3 en 3 cms.

TABLAS DE LONGITUD Y DE TRIPLE:

Triple masculino: 11 y 13 metros.

Triple femenino: 8 y 10 metros

La tabla de Longitud se colocará a 3 metros

En San Cristóbal de La Laguna, a 27 de junio de 2018

