



## Circular 142/2019

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

### XXXIII CAMPEONATO DE CANARIAS ABSOLUTO Y SUB20 CAMPEONATO DE CANARIAS DE PRUEBAS COMBINADAS ABSOLUTO

#### Centro Insular de Atletismo de Tenerife **MODIFICADO y NORMAS TÉCNICAS**

Sábado, 13 DE JULIO

MASCULINO	HORA	FEMENINO
400 MV	15:45	
	15:55	<b>400 MV</b>
PESO	16:15	<b>MARTILLO</b>
	16:20	<b>100MV HEPTATLÓN</b>
<b>100 ML DECATLON</b>	16:40	<b>100 MV</b>
<b>3000 OBSTÁCULOS</b>	16:50	<b>ALTURA HEPTATLÓN</b>
PERTIGA	17:00	<b>JABALINA</b>
<b>LONGITUD DECATLON</b>	17:10	
<b>100 ML (ELIMINATORIAS)</b>	17:15	
MARTILLO	17:30	
<b>PESO DECATLÓN</b>	17:40	<b>100 ML (ELIMINATORIAS)</b>
	17:45	<b>TRIPLE</b>
	18:00	<b>PESO HEPTATLÓN</b>
	18:00	<b>1500 ML</b>
<b>1500 ML</b>	18:10	
<b>ALTURA DECATLON</b>	18:25	<b>400 ML</b>
400 ML	18:40	
<b>TRIPLE</b>	19:00	<b>200 ML HEPTATLÓN</b>
100 ML (FINAL)	19:15	
	19:20	<b>100 ML (FINAL)</b>
<b>400 ML DECATLON</b>	19:30	<b>PESO</b>
DISCO		
10000 ML	19:40	



## Domingo, 14 DE JULIO

MASCULINO	HORA	FEMENINO
<b>110 MV DECATLON</b>	09:30	
<b>5000 MARCHA (C1)</b>	09:40	
	09:42	<b>5000 MARCHA (C5)</b>
	09:45	<b>PÉRTIGA</b>
	10:00	<b>LONGITUD HEPTATLON</b>
<b>DISCO DECATLON</b>	10:10	
<b>5000 ML (C1)</b>	10:20	<b>ALTURA</b>
	10:22	<b>5000 ML (C5)</b>
<b>LONGITUD</b>	10:45	
<b>110 MV</b>	11:00	
	11:10	<b>JABALINA HEPTATLON</b>
<b>PERTIGA DECATLON</b>	11:15	
<b>200 M.L</b>	11:15	<b>DISCO</b>
	11:30	<b>200 M.L</b>
<b>800 M.L.</b>	11:45	
<b>JABALINA</b>	12:00	<b>800 ML</b>
<b>ALTURA</b>	12:15	
	12:20	<b>LONGITUD</b>
	12:25	<b>800 ML HEPTATLON</b>
<b>4X100</b>	12:35	
	12:45	<b>4X100</b>
<b>4X400</b>	12:55	
<b>JABALINA DECATLON</b>	13:05	<b>4X400</b>
<b>1500 ML DECATLON</b>	14:00	

### Normas Técnicas:

En la prueba de 100 metros lisos las eliminatorias se harán por sorteo de series y calles, en función de la marca de inscripción. El método de clasificación para la final (única) se designará el día de la competición en base a las confirmaciones definitivas.

En el resto de carreras por calles se asignará serie y calle en función de la marca de inscripción, proclamándose ganador, en cada categoría, la mejor marca de todas las series.

En las carreras sin calle, se podrán efectuar varias series, realizándose las mismas por la marca de inscripción.

En las carreras, los atletas Sub20 participarán conjuntamente, en función de su marca, con el resto de atletas, resultando medallistas las tres mejores marcas.

En los concursos, los atletas Sub20 y Absolutos competirán conjuntamente, y pasarán a la mejora los seis mejores atletas Sub20 y los 6 mejores Absolutos, que dispondrán de tres intentos adicionales.

En todas las pruebas se efectuará **CAMARA DE LLAMADAS**, estando disponible el horario en diversos puntos de la instalación el día de la prueba. El paso por la misma es de obligado cumplimiento.

### Cadencias:

**Altura masculina:** 1,50 - 1,60 - 1,65 - 1,70 - 1,75 - 1,78 y de 3 cms en 3 cms.

**Altura femenina:** 1,35 - 1,40 - 1,45 - 1,48 y de 3 en 3 cms.

**Pértiga masculina:** 2,90 - 3,25 - 3,45 - 3,65 - 3,85 - 4,00 - 4,15 - 4,30 - 4,40 - 4,45 y de 5 en 5 cms.



FACEBOOK.COM/  
ATLETISMOCANARIO



TWITTER.COM/  
ATLETASCANARIOS



INSTAGRAM.COM/  
ATLETISMOCANARIO



YOUTUBE /ATLETISMO CANARIO

# Federación Canaria de Atletismo

C.I.F.: V-35313915



**Pértiga femenina:** 1,85 – 2,15 – 2,35 – 2,45 – 2,55 – 2,65 – 2,75 – 2,85 – 2,95 – 3,05 y de 5 en 5 cms.

## Tablas:

**Triple salto masculino:** 11 y 13 metros.

**Triple salto femenino:** 8 y 10 metros.

**Longitud masculina y femenina:** 3 metros.

## Relevos:

Los equipos deberán confirmar una hora antes de cada prueba, los cuatro atletas que participan en cada equipo. Se permite la participación de un atleta de clubes asociados por relevo y género, si bien este, no podrá participar con su club principal en el resto de pruebas del campeonato.

## Combinadas:

Los atletas participantes en el Campeonato de Canarias de Pruebas Combinadas, no puedan hacerlo en el Campeonato de Canarias Individual.

La recogida de dorsales del Campeonato de Canarias, se realizará en la Secretaría de la prueba habilitada el mismo día de la celebración del campeonato, hasta 30' antes del comienzo de la primera carrera. **Siendo únicamente, el Delegado de cada equipo el encargado de retirarlos.** Los atletas independientes podrán retirar su dorsal individualmente en la Secretaría de la prueba.

**La inscripción tendrá un coste de la inscripción de 2 € / por dorsal.**

En San Cristóbal de La Laguna, a 10 de julio de 2019

