

Circular 169/2020

- A los clubes
- A los atletas, entrenadores y jueces

CAMPEONATO DE CANARIAS ABSOLUTO Y MÁSTER
19 y 20 DE DICIEMBRE DE 2020
Ciudad Deportiva de Gran Canaria (Las Palmas de Gran Canaria)
HORARIO MODIFICADO y NORMAS TÉCNICAS

HORARIO MODIFICADO

Jornada de mañana, 19 de diciembre de 2020

HOMBRES	HORA	MUJERES
Martillo ABS. / 10.000 ABS y M.	10.00	Peso ABS y M / Triple salto ABS
Pértiga ABS. y M	11.00	10.000 ABS y M.
60 ml control (12 atletas)**	11.10	
	11.20	60 ml control (12 atletas) **
Martillo Abs y M	11.15	Peso Abs y M / Triple salto M.
100 ml ELIMINATORIAS ABS	11:45	
100 ml Máster FINAL	12.05	
Peso Abs / Triple A y M	12.15	Martillo ABS y M / 100 ml *ELIMINATORIAS ABS.
	12:30	100 M. FINAL
400 ml ABS.	12.40	
400 ml M	12.50	
	13.00	400 ml ABS.
	13.05	400 ml M.
1500 ml ABS.	13.10	
1500 ml M	13.20	
Peso Máster / Triple M	13.30	1500 ml Abs y M / Martillo Abs. y M.
	13.40	1500 M.
100 ml ABS. Final	13.50	
	13.55	100 ml ABS. Final
3000 Obst. ABS y M.	14.00	
	14.15	3000 obst. ABS.
2000 obst. M	14.30	2000 obst. M
	14.40	2000 obst. M

Jornada de tarde, 19 de diciembre de 2020

HOMBRES	HORA	MUJERES
110 mv ABS y M / Longitud ABS y M Disco ABS Y M	17.00	Pértiga ABS y M /Altura ABS
100 mv M	17.10	
	17.20	100 mv ABS
	17.30	80 /100 mv M
60 mv control (6 atletas) **	17.40	
	17.50	60 mv control (6 atletas) **
800 ml ABS / Martillo Pesado M.	18.00	
800 ML M	18.10	Altura M
	18.20	800 ml ABS
	18.30	800 ml M /Longitud ABS y M Disco ABS y M
5000 marcha ABS y M	18.40	Disco ABS y M
	19.15	5000 marcha ABS y M

Jornada de mañana, 20 de diciembre de 2020

HOMBRES	HORA	MUJERES
Jabalina ABS y M / 400 mv ABS	10.00	Martillo Pesado M
400 mv M	10.10	
	10.20	400 mv ABS
	10.30	400 mv M
300 mv M	10.40	
	10.45	300 mv M
200 mv M	10:50	
	10:55	200 mv M
200 ml ABS / Altura ABS y M	11.00	
200 ml M / Jabalina M	11.15	
	11.30	200 ml ABS
	11.40	200 ml M
5000 ml ABS	11.50	
5000 ml M / Altura M	12.15	
Martillo Pesado M	12.30	Jabalina ABS y M
	13.00	5000 ml ABS y M
4x100 ml (6 equipos ABS)	13.30	
4x100 ml (6 equipos M)	13.40	
	13.50	4x100 (6 equipos ABS)
	14.00	4X100 (6 equipos M)
4X400 ml (6 equipos ABS)	14.10	
4x400 ml (6 equipos M)	14:20	
	14.30	4X400 (6 equipos ABS)
	14.40	4X400 (6 equipos M)

Consideraciones generales:

1. Cada atleta podrá participar en un máximo de 3 pruebas y un relevo, en caso de estar inscrito en más pruebas. Se le eliminará de la cuarta, quinta, sexta, etc... por orden de horario. **No se puede doblar la misma prueba en los dos eventos (Absoluto y Máster).**

2. Aquellos atletas que no se presenten a una de las pruebas, serán EXCLUIDOS del resto de pruebas que les resten por disputar.

Normas técnicas:

Dinámicas carreras y concursos:

En la prueba de 100 metros lisos Absoluto, 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 categoría Máster se realizarán finales directas por categorías y marca de inscripción.

En el resto de carreras por calles, tanto en Absoluto como Máster, 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 que se efectúen de forma conjunta Absolutos y Máster, se realizará posteriormente una clasificación por cada categoría.

En los concursos, pasarán a la mejora los 8 mejores. En caso de concursos mixtos pasarán a la mejora los 8 mejores Absolutos y los 8 mejores Máster.

En todas las pruebas se efectuará **CAMARA DE LLAMADAS**. El paso por la misma será de obligado cumplimiento.

Prueba	Entrada en C.Llamadas	Salida a Pista
Carreras	20´antes de la prueba	10´antes de la prueba
Concursos	40´antes de la prueba	30´antes de la prueba
Pértiga	55´antes de la prueba	45´antes de la prueba

Cadencias:

Altura masculina absoluta y máster: 1,20 – 1,30 – 1,40 - 1,50 – 1,60 – 1,65 -1,70 – 1,75 – 1,78 y de 3 cms en 3 cms.

Altura femenina absoluta: 1,35 – 1,40 – 1,45 – 1,48 y de 3 en 3 cms.

Altura femenina máster: 1,05 - 1,15 - 1,20 - 1,30 - 1,35 - 1,40 - 1,45 - 1,48 y de 3 en 3 cms.

Pértiga masculina absoluta y máster: **2,20 - 2,40 - 2,60 - 2,80** - 3,00 - 3,20 - 3,40 - 3,60 - 3,80 - 4,00 - 4,15 - 4,30 - 4,40 - 4,45 y de 5 en 5 cms.

Pértiga femenina absoluta y máster: 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 absoluta: 11 y 13 metros.

Triple salto masculino máster: 7 y 9 metros.

Triple salto femenino máster: 8 y 10 metros.

Longitud masculina y femenina absoluta: 3 metros y 2 metros (Máster si se solicita)

Premiación.

No se realizará premiación en la prueba. Se premiará a cada uno de los atletas mediante un diploma digital, tal y como se hizo en eventos anteriores.

En San Cristóbal de La Laguna, a 16 de diciembre de 2020.