

Circular 25/2010

**Definitivo**

### III CONTROL DE MARCAS AIRE LIBRE FIAT

**Centro Insular de Atletismo de Tenerife**

**SÁBADO, 1 DE MAYO DE 2010**

## HORARIO

HOMBRES	HORA	MUJERES
TRIPLE	16:15	ALTURA MARTILLO
400 M.V. LM	16:20	
400 M.V.	16:30	
	16:40	400 M.V.
800 JABALINA	16:50	
100	17:00	
PÉRTIGA	17:20	100 TRIPLE
400	17:40	
	17:45	JABALINA
	17:50	400
1500	18:00	
	18:10	1500
100 M.V. CM LONGITUD	18:20	
110 M.V. DISCO	18:30	
600 CM	18:40	
	18:50	1000 CF
	19:00	2000 Obs. LF
	19:10	3 K.Marcha
4x100	19:30	
	19:40	4x100

#### Artefactos:

Disco hombres: Sénior y Promesa 2 Kg. / Júnior: 1,750 Kg / Juvenil 1.5 Kg. / Cadete 1 Kg.

Martillo mujeres: Sénior, Promesa, Júnior y Juvenil: 4Kg. / Cadete 3 Kg.

Jabalina hombres: Sénior, Promesa, Júnior 800 gr. / Juvenil 700 gr. / Cadete 600 gr.

Jabalina mujeres: Sénior, Promesa, Júnior y Juvenil 600 gr. / Cadete 500 gr.

#### Vallas:

Cadete hombres: 100- Altura 0,914 m. / Salida a 1ª valla: 13,00 / Entre vallas: 8,50/ Última valla a meta: 10,50.

Sénior y Promesa hombres: 110- Altura 1,067 m. / Salida a 1ª valla: 13,72 / Entre vallas: 9,14 / Última valla a meta: 14,02.

Juvenil hombres: 400- Altura: 0,84 m./ Salida a 1ª valla: 45,00/ Entre vallas: 35,00/ Última valla a meta: 40,00.

Juvenil, Júnior y Sénior mujeres: 400- Altura: 0,762m/ Salida a 1ª valla: 45,00/ Entre vallas: 35,00/ Última valla a meta: 40,00.

#### Altura de los listones:

Pértiga hombres: 2.42 – 2.72 – 3.02 – 3.32 – 3.52 – 3.72 – 3.92 – 4.02 y de 10 en 10 cm.

Altura mujeres: 1,20 – 1,30 – 1,35 – 1,40 – 1,45 – 1,50 y de 3 en 3 cm..

Inscripciones; 30´ antes del comienzo de cada una de las pruebas.