



FEDERACION ATLETICA METROPOLITANA

Fundada el 4 de Julio de 1919

Hipólito Yrigoyen 3549 (C1208ABC) Ciudad de Buenos Aires

Telefax: 0054 11 4864-2515

Web: www.webfam.com.ar - Mail: info@webfam.com.ar

CAMPEONATO NACIONAL DE MAYORES

- Fecha:** 24 y 25 de Abril de 2010
- Lugar:** Pista Solado Sintético – Cenard
- Inscripciones:** Cierre de inscripción el 21 de Abril a las 12:00 hs.
E-mail: competencias@crdiaaafsantafe.org, indicando: Apellido y Nombre, fecha de nacimiento completo (día, mes y año), Dni, prueba y marca en el último año.
- Confirmación:** hasta una hora antes de la prueba
- Edad:** Dama y Caballeros mayores de años. Edad mínima 16 años
- Participación:** Sin límites de pruebas.
- Arancel:** Se recuerda que las Federaciones deberán abonar el arancel de CADA para Campeonatos Nacionales \$ 50.-.
- Cámara de llamada:** Se recuerda que el ingreso a las pruebas se producirá indefectiblemente por la Cámara de según el siguiente esquema.

PRUEBA	Ingreso a Cámara	Ingreso a Pista	Pruebas	Ingreso a Cámara	Ingreso a Pista
Carreras llanas	30 min.	15 min.	Salto Horizontal	45 min.	30 min.
Postas	35 min.	20 min.	Salto en Alto	45 min.	30 min.
Lanzamientos	45 min.	30 min.	Salto con garrocha	60 min.	45 min.

ALTURAS

ALTO CABALLEROS	1.80 mts. a 2.00 mts. 2.00 mts. a 2.09 mts. 2.09 mts. en adelante	De 5 cm en 5 cm. De 3 cm en 3 cm. De 2 cm en 2 cm.
ALTO DAMAS	1.50 mts. a 1.70 mts. 1.70 mts. a 1.79 mts. 1.79 mts. en adelante	De 5 cm en 5 cm. De 3 cm en 3 cm. De 2 cm en 2 cm.
GARROCHA CABALLEROS	4.20 mts. a 4.80 mts. 4.80 mts. a 5.30 mts. 5.30 mts. en adelante	De 20 cm en 20 cm. De 10 cm en 10 cm. De 5 cm en 5 cm.
GARROCHA DAMAS	3.20 mts. a 3.60 mts. 3.60 mts. a 4.10 mts. 4.10 mts. en adelante	De 20 cm en 20 cm. De 10 cm en 10 cm. De 5 cm en 5 cm.

CARRERAS

En las pruebas de 1.500 mts. en adelante si es necesario confeccionar series, las mismas se integraran una con las mejores marcas y la otra con las marcas restantes, la clasificación final será por tiempo.
En el caso de no realizarse series, la FINAL se hará en el horario previsto para la misma

PROGRAMA HORARIO

SABADO 24 DE ABRIL DE 2010

Hora	Pruebas de Pista		Saltos		Lanzamientos	
10:00	100 c/v	Damas – serie	Triple	Caballeros	Jabalina	Caballeros
10:20	110 c/v	Caballeros - serie				
10:40	100 llanos	Damas – serie				
10:55	100 llanos	Caballeros – serie				
11:15	400 llanos	Damas – serie	Garrocha	Damas	Jabalina	Damas
11:30	400 llanos	Caballeros – serie				
11:50	100 llanos (1)	Caball. - Comb				
12:30			Largo (2)	Caball Comb.		
13:15	100 c/v (1)	Damas – Comb.				
13:30	100 c/v	Damas – Final				
13:50	110 c/v	Caballeros – Final	Alto (2)	Damas - Comb.	Bala (3)	Caball Comb.
14:10	100 llanos	Damas – Final	Triple	Damas	Disco	Damas
14:30	100 llanos	Caballeros – Final				
14:50	1.500 mts.	Damas – Fxt	Alto (4)	Caball Comb.	Bala (3)	Damas - Comb
15:10	1.500 mts.	Caballeros – Fxt	Garrocha	Caballeros		
15:35	400 llanos	Damas – Final				
15:50	400 llanos	Caballeros – Final			Disco	Caballero
16:15	200 mts. (4)	Damas Comb.				
16:25	400 llanos (5)	Caball Comb.				
16:40	Posta 4x100	Damas				
17:00	Posta 4x100	Caballeros				

DOMINGO 25 DE ABRIL DE 2010

Hora	Pruebas de Pista		Saltos		Lanzamientos	
07:30	20.000 Marcha	Cab. – Damas				
10:00	110 c/v (6)	Caball. – Comb.	Largo (5)	Damas Comb.	Bala	Caballeros
10:20	400 c/v	Damas – serie				
10:35	400 c/v	Caballeros - serie	Largo	Caballeros	Disco (7)	Caball. - Comb
10:55	200 mts.	Damas – serie				
11:15	200 mts.	Caballero - serie	Alto	Damas	Jabalina (6)	Damas Comb.
11:35	800 mts.	Damas – serie	Garrocha 8	Caball. - Comb		
11:55	800 mts.	Caballeros – serie			Martillo	Damas
12:20	800 mts. (7)	Damas Comb.				
12:35	3.000 c/obst.	Damas – Final				
12:55	3.000 c/obst.	Caballeros – Final				
14:00	400 c/v	Damas – Final	Largo	Damas	Martillo	Caballeros
14:15	400 c/v	Caballeros – Final				
14:30	200 mts.	Damas – Final				
14:45	200 mts.	Caballero - Final				
15:00	800 mts.	Damas – Final				
15:15	800 mts.	Caballeros – Final	Alto	Caballeros	Bala	Damas
15:30	5.000 mts.	Damas – Fxt			Jabalina (9)	Caball. - Comb
16:00	5.000 mts.	Caballeros – Fxt				
16:40	1.5000 mts. 10	Caball. - Comb				
17:00	Posta 4x400	Damas				
17:15	Posta 4x400	Caballeros				

