

VII Campeonato Nacional Sub 23
"Lic. FERNANDO RODRIGUEZ FACAL"
Mar del Plata, 16 y 17 de Octubre

Sábado 16

09.30.	100 mts con vallas Damas Heptatlon	Parcial
09.45.	100 mts con vallas Damas	Series
	Jabalina Damas	Final
10.15.	110 mts con vallas Varones	Series
10.30.	100 mts Varones Decatlón	Parcial
	Alto Damas Heptatlon	Parcial
10.45.	100 mts llanos Varones	Series
11.00.	100 mts llanos Damas	Series
	Largo Varones Decatlón	Parcial
11.15.	400 mts llanos Varones	Series
	Jabalina Varones	Final
11.30.	400 mts llanos Damas	Series
11.45.	10.000 mts llanos Damas	Final
	Largo Damas	Final
	Bala Varones Decatlón	Parcial
12.15.	20.000 m Marcha Varones y Damas	Final
14.15.	Garrocha Varones	Final
	Disco Damas	Final
14.30.	100 mts con vallas Damas	Final
14.45.	110 mts con vallas Varones	Final
	Bala Damas Heptatlon	Parcial
15.00.	100 mts. llanos Varones	Final
	Alto Varones Decatlón	Parcial
15.15.	100 mts. llanos Damas	Final
15.30.	400 mts llanos Varones	Final
	Disco Varones	Final
	Largo Varones	Final
15.45.	400 mts llanos Damas	Final
16.00.	200 mts Damas Heptatlon	Parcial
16.15.	1.500 mts llanos Varones	Final
16.30.	1.500 mts llanos Damas	Final
16.45.	400 mts Varones Decatlón	Parcial
17.00.	10.000 mts Varones	Final
17.45.	Posta 4x100 mts Varones	Final
18.00.	Posta 4x100 mts Damas	Final

Domingo 17

09.00.	110 mts con vallas Varones Decatlón	Parcial
	Largo Damas Heptatlon	Parcial
09.30.	400 mts con vallas Varones	Series
	Disco Varones Decatlón	Parcial
09.45.	400 mts con vallas Damas	Series
10.00.	200 mts llanos Varones	Series
	Triple Damas	Final
	Bala Varones	Final
10.15.	200 mts llanos Damas	Series
	Garrocha Varones Decatlón	Parcial
10.30.	800 mts llanos Varones	Series
	Jabalina Damas Heptatlon	Parcial
10.45.	800 mts llanos Damas	Series
11.00.	3.000 mts con Obstáculos Varones	Final

	Triple Varones	Final
	Martillo Damas	Final
11.15.	3.000 mts con Obstáculos Damas	Final
11.30.	800 m Damas Heptatlón	Final
15.15.	Martillo Varones	Final
	Alto Varones	Final
	Garrocha Damas	Final
15.45.	400 mts con vallas Varones	Final
16.00.	400 mts con vallas Damas	Final
16.15.	200 mts llanos Varones	Final
16.30.	200 mts llanos Damas	Final
	Jabalina Varones Decatlón	Parcial
16.45.	800 mts llanos Varones	Final
	Alto Damas	Final
	Bala Damas	Final
17.00.	800 mts llanos Damas	Final
17.15.	5.000 mts llanos Damas	Final
17.40.	5.000 mts llanos Varones	Final
18.00.	1.500 mts Varones Decatlón	Final
18.15.	Posta 4x400 mts Varones	Final
18.30.	Posta 4x400 mts Damas	Final

Alturas Iniciales y sucesivas

En las competencias de salto en alto varones la varilla se ubicará inicialmente a 1.70 subiendo de cinco en cinco hasta 2.00. De allí se elevará de tres en tres hasta 2.03 y en adelante cada dos centímetros. (1.70, 1.75, 1.80, 1.85, 1.90, 1.95, 2.00, 2.03, 2.05, 2.07, 2.09, 2.11).

En salto en alto damas el listón será colocado al comienzo a 1.45 mts. subiendo de cinco en cinco hasta 1.60. De allí se incrementará la altura de tres en tres hasta 1.66 y en adelante cada dos centímetros. (1.45, 1.50, 1.55, 1.60, 1.63, 1.66, 1.70, 1.72, 1.74, 1.76)

En salto con garrocha varones la varilla se colocará inicialmente a 3.70 subiendo de diez en diez hasta 4.50. De allí se subirá de cinco en cinco. En damas la altura inicial será de 2.80. Luego se elevará de diez en diez hasta 3.50. Posteriormente de cinco en cinco.

Inscripciones: Deben remitirse hasta el día 11 de octubre. Las mismas deben ser enviadas de acuerdo al formato del sistema de la CADA a las siguientes direcciones de E-Mail: administración@cada-atletismo.org Con copia a: secretaria-atletismomdq@hotmail.com y atletismomdq@speedy.com.ar
 Contacto: Dr. Jorge De la Canale TE: (0223) 4801676
 Web: www.atletismomdq.com.ar