



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 10.000 MTS.

“ABEL CORDOBA” CON PRUEBAS COMPLEMENTARIAS

SABADO 05 DE MARZO DE 2011 – LUGAR: CENARD
ORGANIZA Y FISCALIZA: FEDERACION ATLETICA METROPOLITANA

Reglamento: El Campeonato Nacional de 10.000 mts., se realizará en 3 series, divididas en:
16:45 - Damas (mayores y Sub-23)
17:45 – Caballeros (Mayores).
18:30 – Caballeros (Sub-23 y Juveniles).

Cada Federación podrá inscribir hasta 4 atletas por categoría.

Las Categorías a disputar son :

Mayores (H/88)
Sub-23 (nacidos en los años 1989/1990 y 1991)
Juveniles (nacidos en los años 1992 y 1993)

Inscripciones: Cierre de inscripción el miércoles 02 de Marzo a las 19:00 hs.

Las Federaciones deberán enviar sus listados a inscripciones@webfam.com.ar, indicando: Apellido y Nombre, fecha de nacimiento completo (día, mes y año), Dni, mejor registro en el último año

En nuestro sitio web se publicará el viernes al mediodía las series armadas.

www.webfam.com.ar

Pruebas complementarias

PRUEBAS COMPLEMENTARIAS A DISPUTARSE: Con premio a los 3 primeros atletas

Damas y Caballeros Menores (94/95/96): 100 mts. - 800 mts. – salto en largo – lanzamiento de la Bala (4/5 kg.) y de la Jabalina (600 / 700 gramos)

Damas y Caballeros Mayores (H/88): 100 mts. – 200 mts. - 800 mts. – salto en largo – lanzamiento de la Bala (4/7.260 kg.) y de la Jabalina (600 / 800 gramos)

Muy importante

- ✓ En los certámenes organizados por FAM solamente pueden participar aquellos atletas que se inscriban en forma previa. Las inscripciones cerrarán el día viernes 04 de Marzo a las 13 horas.
- ✓ Para inscribirse debe hacerlo de forma **On-line:** Ingresando en www.webfam.com.ar/inscripciones/usuarios
- ✓ Aquel que no este ingresado en el sistema, deberá enviar un e-mail a inscripciones@webfam.com.ar
- ✓ La ratificación será con el bono de inscripción hasta 30 minutos antes de cada prueba.
- ✓ Todas las pruebas son Final por Tiempo.

PROGRAMA HORARIO

SABADO 05 DE MARZO DE 2011

Hora	Pruebas de Pista		Saltos		Lanzamientos	
14:30	100 llanos	Damas				
14:50	100 llanos	Caballeros			Bala	Damas
15:20	800 mts.	Damas				
15:35	800 mts.	Caballeros				
16:00	200 mts.	Damas			Bala	Caballeros
16:15	200 mts.	Caballeros	Largo	Damas		
16:45	10.000 mts.	Damas			Jabalina	Damas
17:25			Largo	Caballeros		
17:45	10.000 mts.	Caballeros			Jabalina	Caballeros
18:30	10.000 mts.	Caballeros				

Se recuerda a los atletas Federados que deben utilizar las remeras oficiales de sus instituciones, para competir.

BONOS DE INSCRIPCIÓN - IMPORTANTE

Podrán participar todos los atletas que posean BONOS DE INSCRIPCIÓN entregados por la Fed. Atlética Metropolitana; para mayor información, comunicarse con la F. A. M. al 4864-2515 de lunes a viernes de 15 a 19.30 hs.

Los atletas Libres indefectiblemente con Documento de identidad

Se recomienda a todos los atletas de pista traer **NUMERO** y **ALFILERES**

"Se recuerda que todas las regulaciones técnicas del torneo se realizarán conforme a lo dispuesto en el Reglamento de Competición IAAF 2010/11"

Próximos Torneos F.A.M.

- Sábado 19 de Marzo

PRUEBAS A DISPUTARSE: Con premio a los 3 primeros atletas

Damas y Caballeros Juveniles (92-93): 100 mts. – 400 mts. – 1.500 mts. - 100 / 110 c/v - salto en alto – lanzamiento del Martillo (4/6 kg.) - Lanzamiento del Disco (1 / 1.750 kg.)

Damas y Caballeros Mayores (H-88): 100 mts. – 400 mts. – 1.500 mts. – 100 / 110 c/v - Posta 4x100 mts.. – 10.000 mts marcha - salto en alto y con garrocha - lanzamiento del Martillo (4 / 7.260 kg.) - Lanzamiento del Disco (1 / 2 kg.)

- Sábado 26 de Marzo

PRUEBAS A DISPUTARSE: Con premio a los 3 primeros atletas

Damas y Caballeros Cadetes (97): 150 mts. – salto en largo

Damas y Caballeros Menores (94-95-96): 100 mts. – 800 mts.. – Lanzamiento de la Bala (4/5 kg.) - Lanzamiento de la jabalina (600 / 700 mts.)

Damas y Caballeros Mayores (H-88): 100 mts. – 200 mts. - 800 mts. – 3.000 llanos - 400 c/v - salto en largo - Lanzamiento de la Bala (4/7.260 kg.) y Lanzamiento de la jabalina (600 / 800 mts.)