



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

COPA NACIONAL DE MAYORES 2013

FECHA: 28 y 29 de Septiembre de 2013

LUGAR: Pista Solado Sintético del CeNARD

ORGANIZA: Federación Atlética Metropolitana

FISCALIZA: Federación Atlética Metropolitana

INSCRIPCIONES: La Confederación Argentina de Atletismo comunica que las inscripciones de los equipos para este evento, deberán realizarse únicamente por la Web de la CADA.

El único sistema de inscripciones habilitado es el que esta implementado por la web, para esto, los atletas deberán estar registrados en el fichaje nacional.

Para más información: administracion@cada-atletismo.org

El cierre de las mismas será el día miércoles 24 de Septiembre a las 20.00 hs.

El viernes antes del evento se realizará en el CeNARD, la reunión técnica a las 19.00 hs.

CONFIRMACIÓN: Deberán hacerlo al arribo de las delegaciones

EDAD: Edad mínima 16 años (1997)

PARTICIPACIÓN: En las Copas Nacionales de Mayores el límite de pruebas por atletas será de: 6 (seis) en total.

PREMIACIÓN: La premiación de cada prueba se realizará ni bien finalice la misma. Por tal motivo se recomienda concurrir al llamado y de no poder hacerlo que lo represente un compañero para no demorar la ceremonia.

ARANCEL: Se recuerda que las Federaciones deberán abonar el arancel de CADA para Copas Nacionales de \$ 30 por institución y \$ 30 por cada atleta.

CAMARA DE LLAMADA: Se recuerda que el ingreso a las pruebas se producirá indefectiblemente por la Cámara de Llamada, ubicada en las proximidades de la llegada según el siguiente esquema.

Pruebas	Ingreso a Cámara	Ingreso a Pista
Carreras llanas	30´	15´
Saltos Horizontales	45´	30´
Salto en Alto	45´	30´
Salto con Garrocha	45´	30´
Lanzamientos	45´	30´
Postas	35´	20´

ALTURAS

ALTO VARONES 1,70 m. a 1,95 m de 5 cm en 5 cm - 1,95 m a 2,10 m de 3 cm en 3 cm - 2,10 m en adelante de 2 cm en 2 cm

ALTO DAMAS 1,45 m a 1,60 m de 5 cm. en 5 cm - 1,60 m a 1,75 mts de 3 cm. en 3 cm - 1,75 m en adelante de 2 cm. en 2 cm

GARROCHA VARONES 3,00 m. a 3.90 m. de 15 cm. en 15 cm - 3.60 m. en adelante de 10 cm. en 10 cm -

GARROCHA DAMAS 2.50 m a 3,10 m de 20 cm. en 20 cm - 3.10 m. en adelante de 10 cm. en 10 cm -

CARRERAS: En las pruebas desde 800 llanos en adelante si es necesario confeccionar series, las mismas se integraran de acuerdo a las mejores marcas y la clasificación final será por tiempo.

En el caso de no realizarse series, la FINAL se hará en el horario previsto para la misma.

Solo se correrán serie y final en 100, 200, 400 llanos y 100/110 c/v.

PROGRAMA HORARIO

SABADO 28 DE SEPTIEMBRE DE 2013

09.00 hs.	10.000 metros llanos Varones y Mujeres Final	
09.30 hs.		Jabalina Mujeres Final
09.30 hs.		Salto en largo Varones Final
10.30 hs.	100 c/v Mujeres Series	
10.50 hs.	110 c/v Varones Series	
11.10 hs.		Jabalina Varones Final
11.10 hs.	100 m Llanos Mujeres Series	
11.10 hs.		Salto c/garrocha Mujeres Final
11.40 hs.	100 metros Varones Series	
12.30 hs.	400 llanos Mujeres Series	
12.50 hs.	400 llanos Varones series	
ALMUERZO		
14.00 hs.		Salto en largo Mujeres Final
14.00 Hs.		Disco Mujeres Final
14.15 hs.	110 m c/vallas Varones Final	
14.30 hs.	100 m c/vallas Mujeres Final	
14.45 hs.	100 m llanos Varones Final	
15.00 hs.	100 m llanos Mujeres Final	
15.15 hs.	1.500 mts Mujeres Final	
15.30 hs.		Salto c/garrocha Varones Final
15.30 hs.		Disco Varones Final
15.40 hs.	1.500 mts Varones Final	
16.30 hs.	400 m llanos Mujeres Final	
16.40 hs.	400 m llanos Varones Final	
16.55 hs.	Posta 4x100 m Mujeres Final	
17.15 hs.	Posta 4x100 m Varones Final	

DOMINGO 29 DE SEPTIEMBRE DE 2013

09.45 hs.		Lanzamiento Martillo Mujeres Final
10.00 hs.	200 m llanos Mujeres Series	
10.00 hs.		Salto en Alto Mujeres Final
10.25 hs.	200 m llanos Varones Series	
11.05 hs.	400 m c/vallas Mujeres Final	
11.15 hs.		Lanzamiento Martillo Varones Final
11.25 hs.	400 m c/vallas Varones Final	
11.20 hs.		Salto en Alto Varones Final
11.45 hs.	3.000 m c/obst. Mujeres Final	
12.10 hs.	3.000 m c/obstáculos Varones Final	
ALMUERZO		
14.00 hs.		Lanzamiento Bala Mujeres Final
		Salto triple Varones Final
14.00 hs.	200 metros Mujeres Final	
14.15 hs.	200 metros Varones Final	
14.30 hs.	800 metros Mujeres Final	
14.55 hs.	800 metros Varones Final	
15:30 hs.		Salto triple Mujeres Final
16.00 hs.		Lanzamiento Bala Varones Final
15.40 hs.	5.000 m llanos Varones y Mujeres Final	
16.45 hs.	Posta 4 x 400 m Mujeres Final	
17.00 hs.	Posta 4 x 400 m Varones Final	

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