



PROXIMAS COMPETICIONES

Control Federativo Absoluto en Alhama

El sábado 21 de diciembre se disputa en Alhama el Control Federativo Absoluto al que puedes asistir. La información de las pruebas es la siguiente:

- **Competición:** Control Federativo Absoluto.
- **Día:** Sábado 21 de diciembre
- **Lugar:** Alhama (pista de atletismo)
- **Hora de salida:** 7:45 horas desde la churrería del Mercado
- **Horario de la competición:** desde las 10:00 hasta las 13:40 horas. Más información en <http://famu.es/Contenido/Archivos/Horarios/horario%2021%20diciembre%202019%20ALHAMA.pdf>
- **Atletas participantes:** categorías Absoluto (sub-18 hacia arriba, nacidos en 2004 y anteriores)
- **Inscripciones:** los viernes noche en la sede del Club, en el correo electrónico del Club a.c.jumilla@telefonica.net y en el enlace <https://forms.gle/uQ7TxFTyBdahvoRC8> hasta el **Martes 17 de diciembre a las 22:00 horas**, pasado este plazo no es posible hacer inscripciones.

Enlace para inscripción por Internet: <https://forms.gle/uQ7TxFTyBdahvoRC8>

Y recuerda, esta competición esta sujeta a la normativa de inscripciones del Club.

HORARIO

10:00	5KM MARCHA HOMBRES Y MUJERES
	SALTO CON PERTIGA HOMBRES Y MUJERES
10:30	TRIPLE SALTO MUJERES
10:40	3.000 M. L. MUJERES
10:50	LANZAMIENTO DE PESO MUJERES (3kg y 4kg)
10:55	3.000 M. L. HOMBRES
11:10	60 M. VALLAS HOMBRES JUVENIL
11:15	TRIPLE SALTO HOMBRES
11:20	60 M. VALLAS HOMBRES JUNIOR
11:30	60 M. VALLAS HOMBRES ABSOLUTO
11:40	60 M. VALLAS MUJERES JUVENIL
11:50	60 M. VALLAS MUJERES ABSOLUTO
11:45	SALTO ALTURA HOMBRES
11:50	LANZAMIENTO DE PESO HOMBRES (5kg, 6kg y 7,260kg)
12:00	SALTO DE LONGITUD MUJERES
12:00	800 M.L HOMBRES
12:05	800 M.L MUJERES
12:15	60 M.L. HOMBRES
12:30	60 M.L MUJERES
12:40	SALTO DE ALTURA MUJERES
12:45	1.500 M.L HOMBRES
12:55	1.500 M.L MUJERES
13:00	SALTO DE LONGITUD HOMBRES
13:05	400 M.L HOMBRES
13:15	400 M.L MUJERES
13:25	200 M.L. HOMBRES
13:35	200 M.L MUJERES

En los concursos se admitirán un total de 20 atletas según ranking, marca personal y/o criterio técnico. Se tendrá derecho a 3 intentos más 1 intento de mejora para los 8 mejores hombres y 8 mejores mujeres, independientemente de la categoría.

En lanzamiento de martillo se admitirán un máximo de 12 atletas en total. Se tendrá derecho a 3 intentos más 3 intentos de mejora para los 8 primeros independientemente de la categoría.

RECUERDA: hay lotería de Navidad para comprar y vender. ¡¡Este años toca!!.
¡¡El 05.816 es nuestro número!!