

90° CAMPEONATO NACIONAL DE MAYORES

ORGANIZADO POR LA FAM POR DELEGACION DE LA CADA

- Fecha:** 01, 02 y 03 de Mayo de 2009
- Organiza:** Federación Atlética Metropolitana por delegación de CADA
- Lugar:** Pista Solado Sintético – Cenard
- Inscripciones:** Cierre de inscripción el 29 de Abril a las 12:00 hs.
E-mail: competencias@crdiaafsantafe.org, info@webfam.com.ar indicando:
Apellido y Nombre, fecha de nacimiento completo (día, mes y año), Dni, prueba y marca
- 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

VIERNES 01 de Mayo de 2009

| Cámara de Llamada | Ingreso a Pista | Inicio de la Prueba | Prueba | Sexo | Serie / Final | |
|-------------------|-----------------|---------------------|------------------------|----------------------------|----------------|----------------|
| | 09.30 | 09.45 | 10.00 | 100 m c/vallas | Mujeres | Semifinal |
| | 09.45 | 10.00 | 10.15 | 110 m c/vallas | Varones | Semifinal |
| | 10.00 | 10.15 | 10.30 | 100 m llanos | Mujeres | Semifinal |
| | 10.15 | 10.30 | 10.45 | 100 m llanos | Varones | Semifinal |
| | 10.30 | 10.45 | 11.15 | Lanzamiento de la Martillo | Varones | FINAL |
| | 11.15 | 11.30 | 11.30 | 100 m llanos | Varones | Decatlón (1) |
| | 11.25 | 11.40 | 12.00 | 100 m c/vallas | Mujeres | FINAL * |
| | | 12.15 | Salto en Largo | Varones | Decatlón (2) x | |
| | 11.45 | 12.00 | 12.20 | 110 m c/vallas | Varones | FINAL * |
| | 12.05 | 12.20 | 12.30 | 100 m llanos | Mujeres | FINAL * |
| | 12.15 | 12.30 | 12.40 | 100 m llanos | Varones | FINAL * |
| | 12.35 | 12.50 | 13.00 | 1.500 m. llanos | Mujeres | FINAL * |
| | 12.15 | 12.30 | 13.00 | Lanzamiento del Disco | Varones | FINAL |
| | 12.50 | 13.05 | 13.15 | 1.500 m. llanos | Varones | FINAL * |
| | 13.00 | 13.15 | 13.45 | Salto en largo | Mujeres | FINAL x |
| | 13.30 | 13.45 | 14.00 | Marcha 20 km | Var / Muj | FINAL |
| | | 14.00 | Lanzamiento de la Bala | Varones | Decatlón (3) | |
| | | 15.00 | Salto en Alto | Varones | Decatlón (4) | |
| | 14.30 | 14.45 | 15.00 | Lanzamiento del Martillo | Mujeres | FINAL * |
| | 14.30 | 14.45 | 15.15 | Salto en largo | Varones | FINAL x |
| | 15.30 | 15.45 | 16.00 | Posta 4 x 100 m | Mujeres | FINAL |
| | 15.45 | 16.00 | 16.15 | Posta 4 x 100 m | Varones | FINAL |
| | | 16.30 | 400 m llanos | Varones | Decatlón (5) | |

SABADO 02 de Mayo de 2009

| Cámara de Llamada | Ingreso a Pista | Inicio de la Prueba | Prueba | Sexo | Serie / Final | |
|-------------------|-----------------|---------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|----------------|
| | 09.30 | 09.45 | 10.00 | 100 m c/vallas | Mujeres | Heptatlón (I) |
| | 08.45 | 09.00 | 10.00 | Salto con Garrocha | Varones | FINAL * |
| | 09.45 | 10.00 | 10.15 | 110 m c/vallas | Varones | Decatlón (6) |
| | 09.45 | 10.00 | 10.30 | Lanzamiento de la Bala | Varones | FINAL * |
| | | 10.45 | Salto en Alto | Mujeres | Heptatlón (II) | |
| | | 10.45 | Lanzamiento del Disco | Varones | Decatlón (7) | |
| | 10.30 | 10.45 | 11.00 | 400 m llanos | Mujeres | Semifinal |
| | 10.45 | 11.00 | 11.15 | 400 m llanos | Varones | Semifinal |
| | | 12.00 | Lanzamiento de la Bala | Mujeres | Heptatlón (III) | |
| | | 12.30 | Salto con Garrocha | Varones | Decatlón (8) | |
| | | 12.45 | 200 m llanos | Mujeres | Heptatlón (IV) | |
| | 13.00 | 13.15 | 13.45 | Lanzamiento del Disco | Mujeres | FINAL |
| | 13.15 | 13.30 | 14.30 | Salto con Garrocha | Mujeres | FINAL |
| | 14.05 | 14.20 | 14.30 | 400 m llanos | Mujeres | FINAL |
| | 14.00 | 14.15 | 14.45 | Salto en Alto | Varones | FINAL |
| | 14.20 | 14.35 | 14.45 | 400 m llanos | Varones | FINAL |
| | 14.30 | 14.45 | 15.00 | 5000 m llanos | Mujeres | FINAL |
| | | 15.30 | Lanzamiento de la Jabalina | Varones | Decatlón (9) | |
| | 15.00 | 15.15 | 15.45 | Lanzamiento de la Bala | Mujeres | FINAL |
| | 15.15 | 15.30 | 15.45 | 5000 m llanos | Varones | FINAL |
| | | 16.45 | 1.500 m llanos | Varones | Decatlón (10) | |

Domingo 03 de mayo de 2009

| Cámara de Llamada | Ingreso a Pista | Inicio de la Prueba | Prueba | Sexo | Serie / Final |
|-------------------|-----------------|---------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
| 09.15 | 09.30 | 10.00 | Salto en Largo | Mujeres | Heptathlón (V) x |
| 10.30 | 10.45 | 11.00 | 400 m c/vallas | Mujeres | Semifinal |
| 10.45 | 11.00 | 11.15 | 400 m c/vallas | Varones | Semifinal |
| 11.00 | 11.15 | 11.30 | 800 m llanos | Mujeres | Semifinal |
| 11.10 | 11.25 | 11.45 | 800 m llanos | Varones | Semifinal |
| 11.30 | 11.45 | 12.00 | 200 m llanos | Mujeres | Semifinal |
| 11.50 | 12.05 | 12.20 | 200 m llanos | Varones | Semifinal |
| | | 11.40 | Lanzamiento de la Jabalina | Mujeres | Heptathlón (VI) |
| | | 12.40 | 800 m llanos | Mujeres | Heptathlón (VII) |
| 13.30 | 13.40 | 14.10 | Salto Triple | Mujeres | FINAL x |
| 13.30 | 13.45 | 14.15 | Lanzamiento de Jabalina | Mujeres | FINAL |
| 13.45 | 14.00 | 14.15 | 400 m c/vallas | Mujeres | FINAL |
| 14.00 | 14.15 | 14.30 | 400 m c/vallas | Varones | FINAL |
| 14.15 | 14.30 | 14.45 | 200 m llanos | Mujeres | FINAL |
| 14.15 | 14.30 | 14.55 | 200 m llanos | Varones | FINAL |
| 14.25 | 14.50 | 15.05 | 800 m llanos | Mujeres | FINAL |
| 14.50 | 15.05 | 15.35 | Salto Triple | Varones | FINAL x |
| 14.45 | 15.00 | 15.15 | 800 m llanos | Varones | FINAL |
| 15.10 | 15.25 | 15.45 | Salto en Alto | Mujeres | FINAL |
| 15.15 | 15.30 | 16.00 | Lanzamiento de la Jabalina | Varones | FINAL |
| 15.00 | 15.15 | 15.30 | 3.000 m c/obstáculos | Varones | FINAL |
| 15.20 | 15.35 | 15.50 | 3.000 m c/obstáculos | Mujeres | FINAL |
| 16.00 | 16.15 | 16.30 | Posta 4 x 400 | Mujeres | FINAL |
| 16.15 | 16.30 | 16.45 | Posta 4 x 400 | Varones | FINAL |

x Pista 2*** TyC Sports**