

CONTROLS DE SALTS INDOOR AL CAR

Els dies 11 i 18 de desembre de 2009 a les instal·lacions del CAR de Sant Cugat es disputaran dues jornades de control de salts indoor :

Perxa Masculina - Cadet-Juvenil-Junior (dies 11 i 18 a les 16.00 hores)

cadències del llistó

3.00 - 3.15 - 3.30 - 3.45 - 3.60 - 3.75 - 3.90 - 4.00 - 4.10 - 4.15 i de 5 en 5 cm.

Perxa Masculina (dies 11 i 18 a les 17.30 hores)

cadències del llistó

4.00 - 4.20 - 4.40 - 4.55 - 4.70 - 4.80 - 4.90 - 4.95 - 5.00 i de 5 en 5 cm.

Perxa Femenina (dies 11 i 18 a les 19.00 hores)

cadències del llistó

2.40 - 2.55 - 2.70 - 2.85 - 3.00 - 3.05 - 3.10 - 3.15 - 3.20 - 3.25 - 3.30 - 3.35 - 3.40 i de 5 en 5 cm.

Alçada Femenina (dia 11 a les 18.00 i dia 18 a les 16.30 hores)

cadències del llistó

1.43 - 1.47 - 1.50 - 1.52 - 1.54 - 1.56 - 1.58 - 1.60 i de 2 en 2 cm.

Alçada Masculina (dia 11 a les 16.30 i dia 18 a les 18.00 hores)

cadències del llistó

1.71 - 1.75 - 1.79 - 1.83 - 1.87 - 1.90 - 1.93 - 1.95 - 1.97 - 1.99 i de 2 en 2 cm.

Llargada Masculina (dia 11 a les 16.30 hores)

Llargada Femenina (dia 11 a les 18.00 hores)

Triple Femení (dia 18 a les 16.30 hores)

Triple Masculí (dia 18 a les 18.00 hores)

Les inscripcions es faran a la pista 45 minuts abans del començament de les proves.