

CAMPIONATO GALEGO MASTER DE INVERNO 2016

1.- DATAS: **06-07 de febreiro de 2016**

2.- LUGAR: **Piscina Rosario Dueñas - Ourense**

3.- CATEGORÍAS: **xuvenil – xunior – sénior – master.**

4.- PROGRAMA DE COMPETICIÓN.

NOTA: O quecemento terá unha duración de 45 min.

1ª XORNADA 1ª SESIÓN 09:00 – 10:00 h.	2ª XORNADA 2ª SESIÓN 09:00 – 10:00 h.
1.- 200 obstáculos. 2.- 4x50 obstáculos. 3.- Lanzamento de corda 4.- 100 socorrista	7.- 50 arrastre manequín. 8.- 4x50 tubo de rescate. ENTREGA DE DIPLOMAS
1ª XORNADA 2ª SESIÓN 15:30 – 16:30 h.	
5.- 100 manequín aletas. 6.- 4x25 arrastre de manequín ENTREGA DE DIPLOMAS	

5.- INSCRICIÓN:

5.1.- As inscricións realizaranse no programa Rfess. Non se admitirán en outro formato. Estas terán que ir acompañadas do correspondente xustificante de pago. Que en este caso será de **3 €** por cada deportista que participe, incluso para aqueles deportistas que participen soamente en relevos.

5.2.- Cada club, poderá inscribir dous equipos, podendo acadar puntuación só o equipo colocado en mellor posición.

5.3.- A data máxima de envío de INSCRICIÓN, será o **luns** antes da competición as 24:00 h. como máximo. Non aceptándose as INSCRICIÓN que cheguen con posterioridade.

5.4.- As INSCRICIÓN enviaranse no formato requirido ó correo electrónico da Fessga deportefessga@gmail.com

6.- PARTICIPACIÓN:

6.1.- Poderán participar todos aqueles deportistas con licenza correctamente tramitada na FESSGA e que acaden as mínimas esixidas.

6.2.- Todos aqueles clubs afiliados á FESSGA.

7.- Puntuación:

7.1.- A puntuación, farase seguindo o modelo da táboa seguinte.

7.2.- A puntuación nas probas de relevos será o dobre que a das probas individuais.

LUGAR	PUNTOS	LUGAR	PUNTOS	LUGAR	PUNTOS	LUGAR	PUNTOS
1	20	5	13	9	8	13	4
2	18	6	12	10	7	14	3
3	16	7	11	11	6	15	2
4	14	8	10	12	5	16	1



8.- PREMIACIÓN:

8.1.- Diplomas.

8.1.1. - Individuais: diploma primeiro segundo e terceiro clasificado en cada proba e categoría, en modalidade masculina e feminina.

- Equipos: diploma primeiro segundo e terceiro clasificado en cada proba e categoría, en modalidade masculina e feminina.
