

**3ª XORNADA DE INVERNO 2016 - 2017**

**1.- DATAS:** 18 de decembro de 2016

**2.- LUGAR:** Piscina municipal de Arteixo.

**3.- CATEGORÍAS:** alevín - infantil - cadete - xuvenil - júnior - sénior - master.

**4.- PROGRAMA DE COMPETICIÓN.**

1ª XORNADA 1ª SESIÓN 9:00 – 10:00 h.	1ª XORNADA 2ª SESIÓN 15:30 – 16:30 H.
1.- 100 combinada (cad) 2.- 50 arrastre de manequín (inf) 3.- 50 remolque maniqui aletas (alev) 4.- 4x50 relevo nado con aletas (inf-cad) 5.- 4x25 obstáculos (alev) 6.- 4x25 relev manequín (inf-cad)	1.- 200 obstáculos (xuv-xun-sen-master) 2.- Lanzamento de corda (xuv-xun-sen-master) 3.- 100 combinada (xuv-xun-sen-master) 4.- 100 remolque manequín aletas (xuv-xun-sen-master)

**NOTA:** O quecemento infantil e cadete será de 9:00 a 9:40 e o alevín de 9:40 a 10:00 h

**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 **2€** 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.- Nas categorías xuvenil, júnior e sénior o limite de participación será de dúas probas por deportista.

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

5.5.- As inscricións enviarase no formato requirido ó correo electrónico da Fessga [deportefessga@gmail.com](mailto:deportefessga@gmail.com)

**6.- PARTICIPACIÓN:**

6.1.- Poderán participar todos aqueles deportistas con licenza correctamente tramitada na FESSGA.

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