

XXX Torneo Internacional "Semana del Mar"

Programa Horario

Sábado 4 de Noviembre

10.00.	110 mts con vallas Varones	Series
	Jabalina Damas	Final
10.15.	100 mts con vallas Damas	Series
10.30.	100 mts llanos Varones	Series
10.45.	100 mts llanos Damas	Series
	Triple Damas	Final
11.00.	400 mts llanos Varones	Series
	Jabalina Varones	Final
11.15.	400 mts llanos Damas	Series
14.30.	Garrocha Varones	Final
	Triple Varones	Final
	Disco Damas	Final
15.30.	100 mts con vallas Damas	Final
15.45.	110 mts con vallas Varones	Final
16.00.	1.500 mts. llanos Varones	Final
	Disco Varones	Final
	Alto Damas	Final
16.15.	1.500 mts. llanos Damas	Final
16.30.	100 mts llanos Varones	Final
16.45.	100 mts llanos Damas	Final
17.00.	400 mts llanos Varones	Final
17.15.	400 mts llanos Damas	Final
17.30.	5.000 mts Varones	Final

Domingo 5 de Noviembre

09.45.	400 mts con vallas Varones	Series
10.00.	400 mts con vallas Damas	Series
	Bala Damas	Final
10.15.	200 mts llanos Varones	Series
10.30.	200 mts llanos Damas	Series
10.45.	800 mts llanos Varones	Series
11.00.	800 mts llanos Damas	Series
	Bala Varones	Final
	Martillo Damas	Final
11.15.	3.000 mts con Obstáculos Damas	Final
14.30.	Martillo Varones	Final
15.00.	Garrocha Damas	Final
15.30.	Largo Varones	Final
16.00.	400 mts con vallas Varones	Final
16.15.	400 mts con vallas Damas	Final
16.30.	200 mts llanos Varones	Final
	Alto Varones	Final
	Largo Damas	Final
16.45.	200 mts llanos Damas	Final
17.00.	800 mts llanos Varones	Final
17.15.	800 mts llanos Damas	Final
17.30.	3.000 mts con Obstáculos Varones	Final
17.45.	3.000 mts llanos Damas	Final
18.00.	3.000 mts llanos Varones	Final

Alturas Iniciales y sucesivas

En las competencias de salto en alto varones la varilla se ubicará inicialmente a 1.80 subiendo de cinco en cinco hasta 2.00. De allí se elevará de tres en tres hasta 2.06 y en adelante cada dos centímetros. (1.80, 1.85, 1.90, 1.95, 2.00, 2.03, 2.06, 2.08, 2.10, etc.)

En salto en alto damas el listón será colocado al comienzo a 1.45 mts. subiendo de cinco en cinco hasta 1.70. De allí se incrementará la altura de tres en tres hasta 1.79 y en adelante cada dos centímetros. (1.45, 1.50, 1.55, 1.60, 1.65, 1.70, 1.73, 1.76, 1.79, 1.81, 1.83, etc.).

En salto con garrocha varones la varilla se colocará inicialmente a 4.20 elevándose de diez en diez hasta 4.80. De allí se subirá de cinco en cinco. En garrocha damas la altura inicial será de 3.00. El listón se subirá de diez en diez hasta 3.60. A partir de allí se modificará de cinco en cinco.

Marcas Mínimas

Para participar en el certamen se deberán poseer las siguientes marcas mínimas:

	Varones	Damas
100 mts.	10.9	12.9
200 mts.	22.5	26.6
400 mts.	50.5	59.8
800 mts.	1:58.0	2:28.0
1500 mts.	3:58.5	4:59.0
3000 mts	8:55.0	11:20.0
5000 mts.	14:58.0	=====
100 c/v.	----	16.5
110 c/v.	16.2	----
400 c/v.	57.0	1:09
3000 c/Obst.	9:50.0	12:45.0
Largo	6.75	5.30
Alto	1.90	1.50
Triple	14.00	11.00
Garrocha	4.20	3.20
Bala	13.60	10.40
Disco	42.00	35.00
Jabalina	55.00	35.00
Martillo	50.00	40.00

Inscripciones: Deben remitirse hasta el día 30 de octubre a la entidad Organizadora, la Asociación Marplatense de Atletismo. Dirección Postal: El Cano 6090, (7600) Mar del Plata, Argentina o a los Fax: (54 223) 4812369, 4816665.
E-Mail: r-aguilera@sinectis.com.ar

Contactos: Dr. Jorge De la Canale TE: (54 223) 4801676
Sr. Rubén Aguilera TE: (54 223) 4812369 (telefax)
E-Mail: r-aguilera@sinectis.com.ar

RECORDS DEL TORNEO

Varones

100 mts.	Gabriel Simón	Argentina	10.34	1996
200 mts.	Altevir Araujo	Brasil	21.0	1979
	Iván Altamirano	Argentina	21.20	2003
400 mts.	Gustavo Aguirre	Argentina	46.18	1999
800 mts.	Carlos López	Argentina	1:51.43	1999
1500 mts.	Leonardo Malgor	Argentina	3:47.76	1994
3000 mts.	Javier Carriqueo	Argentina	8:11.91	2001
5000 mts.	Iván Noms	Argentina	14:11.27	1997
110 c/v	Leandro Peyrano	Argentina	14.28	2004
400 c/v	Miguel Pérez	Argentina	51.23	1996
3000 c/Obst.	Ramiro París	Argentina	8:56.89	1995
Largo	Altevir Araujo	Brasil	7.76	1979
Alto	Erasmo Jara	Argentina	2.21	2003
Triple	Mariano Sala	Argentina	15.36	2001
Garrocha	Javier Benítez	Argentina	5.21	2004
Bala	Germán Lauro	Argentina	17.51	2005
Disco	Marcelo Pugliese	Argentina	61.14	1997
Jabalina	Pablo Pietrobelli	Argentina	69.07	2005
Martillo	Andrés Charadía	Argentina	72.18	1994

Damas

100 mts.	Geisa Muñiz Coutinho	Brasil	11.62	2002
200 mts.	Geisa Muñiz Coutinho	Brasil	23.84	2002
400 mts.	Josiane da Silva Tito	Brasil	53.85	2002
800 mts.	Marta Orellana	Argentina	2:10.00	1996
1500 mts.	Liliana Góngora	Argentina	4:29.1	1983
3000 mts.	Elisa Cobanea	Argentina	9:30.32	1997
100 c/v	Verónica Depaoli	Argentina	13.71	1996
400 c/v	Verónica Depaoli	Argentina	1:01.00	1997
3000 c/Obst.	Rosa Godoy	Argentina	10:33.40	2005
Largo	Andrea Avila	Argentina	6.51	1996
Alto	Solange Witteveen	Argentina	1.90	1997
Triple	Andrea Avila	Argentina	13.56	1996
Garrocha	Alejandra García	Argentina	4.25	2001
Bala	Simone Pereyra	Brasil	14.89	1998
Disco	Liliana Martinelli	Argentina	55.06	1995
Jabalina	Sueli Pereira	Brasil	55.46	1998
Martillo	Erika Melian	Argentina	60.94	2003