



CIRCULAR 54-2019. ANEXO CIRCULAR 47-2019 XXXI CAMPIONATO DE GALICIA DE CLUBS

- A todas as delegacións da FGA.
- A todos/as os/as asembleístas
- A todos os clubs galegos con licenza vixente
- A todos/as os/as adestradores/as con licenza vixente
- A todos/as os/as xuíces/zas galegos/as con licenza vixente

SORTEO DE RÚAS

Nº	HOMES	Nº	MULLERES
I	Lucus Caixa Rural	I	C.A. Santiago
II	R.C. Celta	II	Atlética Lucense
III	C.A. Santiago	III	Atletismo Femenino Celta
IV	Atlética Lucense	IV	Ourense Atletismo
V	Club Atletismo Sada	V	Ría Ferrol
VI	Sociedad Gimnástica de Pontevedra	VI	Sociedad Gimnástica de Pontevedra
VII	Ourense Atletismo	VII	Lucus Caixa Rural
VIII	C.A Narón	VIII	ADAS

HOMES /MULLERES	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
100-Peso	1	2	3	4	5	6	7	8
200-3.000-Disco	2	3	4	5	6	7	8	1
400-3000 Obs. -Xavalina	3	4	5	6	7	8	1	2
800-Marcha	4	5	6	7	8	1	2	3
1500-Lonxitude-Pertega	5	6	7	8	1	2	3	4
400v-Altura	6	7	8	1	2	3	4	5
100/110v-Triple-4x400	7	8	1	2	3	4	5	6
4x100-martelo	8	1	2	3	4	5	6	7

INTENTOS

Por acordo da Comisión de Clubs. Os/as atletas disporán de catro intentos nos concursos agás nos saltos verticais. Non haberá cambio de orde do terceiro ao cuarto intento.

CADENCIAS

Altura mulleres: 1.33/1.37/1.41/1.45/1.48/1.51/1.54/1.57 + 2cm

Altura Homes: 1.51/1.61/1.66/1.71/1.74/1.77/1.80/1.83/1.86/1.89/1.92 +2cm

Pértega Mulleres: -20cm/2.80/2.90/3.00/3.10/3.20 +10cm

Pértega Homes: -20cm /3.75/3.85/3.95/4.05 + 10cm

*Os listóns colocaranse na altura máis baixa solicitada polos atletas (e o saltómetro o permita) sempre que: coa cadencia de subida de 10 en 10cm. en altura e de 20 en 20cm. en pértega; se chegue exactamente ás alturas anteriores.



CIRCULAR

Complexo Deportivo de Elviña, Avenida de Glasgow, 13
15008 A Coruña. - T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com

HORARIO MODIFICADO

HORARIO DEFINITIVO			
XORNADA DE TARDE			
		15:00	Martelo HOMES
5000 marcha	HOMES	15:45	
		16:00	Pértega HOMES Martelo MULLERES
5000 marcha	MULLERES	16:20	
		16:30	Altura HOMES
400 valados	HOMES	17:00	Lonxitude MULLERES Disco HOMES
		17:10	
400 valados	MULLERES	17:10	
400	HOMES	17:20	
400	MULLERES	17:25	
800	HOMES	17:30	
800	MULLERES	17:35	
200	HOMES	17:45	
200	MULLERES	17:50	
1500	HOMES	18:00	Lonxitude HOMES Disco MULLERES
		18:10	
1500	MULLERES	18:10	
110 valados	HOMES	18:20	
100 valados	MULLERES	18:30	Pértega MULLERES Peso HOMES
		18:40	
100	HOMES	18:40	
100	MULLERES	18:45	
3000 obstáculos	HOMES	18:55	
		19:00	Triplo HOMES Xavelina MULLERES Altura MULLERES
3000 obstáculos	MULLERES	19:10	
3000	HOMES	19:30	Peso MULLERES
3000	MULLERES	19:45	
		20:00	Triplo MULLERES Xavelina HOMES
4x100	HOMES	20:05	
4x100	MULLERES	20:15	
4x400	HOMES	20:25	
4x400	MULLERES	20:35	

A Coruña, a 22 de abril de 2019



Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo



CIRCULAR

Complexo Deportivo de Elviña, Avenida de Glasgow, 13
15008 A Coruña. - T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com

