



CIRCULAR 09-2020. ANEXO CIRCULAR 106-2019. XVI COPA DE GALICIA DE CLUBS DE PISTA CUBERTA

- 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 | C.A. Sada | I | C.A. Narón |
| II | C.A. Santiago | II | Sociedad Gimnástica de Pontevedra |
| III | C.A. Narón | III | ADAS |
| IV | Sociedad Gimnástica de Pontevedra | IV | C.A.Santiago |
| V | Lucus Caixa Rural | V | Atlética Lucense |
| VI | Atlética Lucense | VI | Lucus Caixa Rural |
| VII | Real Club Atletismo Celta | VII | Atletismo Femenino Celta |
| VIII | Ourense Atletismo | VIII | Ría Ferrol |

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|----------------------|----------|-----------|------------|-----------|----------|-----------|------------|-------------|
| 60 Pértega | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1500 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 |
| Triplo | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 2 |
| 3000 Peso | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 |
| Lonxitude | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 60 valados | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 800 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Altura | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

A orde establecida neste cadro para saltos horizontais e lanzamentos será válida para toda a competición. En 800 a saída será por rúas saíndo 2 atletas polas rúas 3 e 6. Ao disputarse en 200 e 400 dúas series utilizaranse as rúas 3 a 6

En Relevos os equipos clasificados 30 minutos antes da proba en os postos 5º a 8º disputarán a serie 1 e os clasificados 1º a 4º a serie 2 coa seguinte orde das rúas:

| Rúa | 3 | 4 | 5 | 6 |
|------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Serie 1 Relevos | 8º | 7º | 6º | 5º |
| Serie 2 Relevos | 4º | 3º | 2º | 1º |



CADENCIAS

A altura será a máis baixa das solicitadas polos participantes.

Altura feminina: de 10 en 10cm ata 1.40m., de 5 en 5cm ata 1.50m e a partir de ahí de 3 en 3cm.

Altura masculina: de 10 en 10cm ata 1.65m. de 5 en 5cm ata 1.80m e a partir de ahí de 3 en 3cm.

Pértega feminina: de 20 en 20cm ata 2.85m. e a partir de ahí de 10 en 10cm.

Pértega masculina: de 30 en 30cm ata 3.50m. de 20 en 20cm ata 3.90m e a partir de ahí de 10 en 10cm.

Horario DEFINITIVO:

| XORNADA DE TARDE | | | | |
|------------------|----------|--------------|-----------|----------|
| | | 16:30 | Altura | Mulleres |
| | | | Lonxitude | Mulleres |
| | | | Pértega | Homes |
| 60v | Mulleres | 17:15 | | |
| 60v | Homes | 17:30 | Peso | Mulleres |
| 800 | Mulleres | 17:40 | Lonxitude | Homes |
| 800 | Homes | 17:50 | | |
| 200 | Mulleres | 18:00 | | |
| 200 | Homes | 18:10 | | |
| 1500 | Mulleres | 18:20 | Peso | Homes |
| 1500 | Homes | 18:30 | Altura | Homes |
| | | | Triplo | Mulleres |
| 60 | Mulleres | 18:40 | Pértega | Mulleres |
| 60 | Homes | 18:45 | | |
| 400 | Mulleres | 18:50 | | |
| 400 | Homes | 19:00 | | |
| 3.000 | Mulleres | 19:10 | | |
| 3.000 | Homes | 19:25 | Triplo | Homes |
| Relevo | Mulleres | 19:50 | | |
| Relevo | Homes | 20:00 | | |

SAÍDA A PISTA TRAS A PRESENTACIÓN NA CÁMARA DE CHAMADAS

Carreiras: 5 min antes da hora oficial da proba.

Carreiras valadas: 10 min antes da hora oficial da proba.

Concursos (agás pértega): 25 min antes da hora oficial da proba.

Pértega: 40 min antes da hora oficial da proba.

Entrada en Cámara de chamadas: Ata cinco minutos antes da saída oficial á pista.



CIRCULAR

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

Todo o non disposto no presente Regulamento resolverase de acordo coas normas,
por esta orde: FGA, RFEA e IAAF.(WA)

A Coruña, 10 de xaneiro de 2020



Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo