



CIRCULAR 94-2022. ANEXO CIRCULAR 88-2022 E 93-2022 HORARIO E CADENCIAS DA IV COPA XUNTA DE GALICIA DE CLUBS MÁSTER

- 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

A Federación Galega de Atletismo organiza o 22 de outubro A IV Copa Xunta de Galicia de Clubs Máster nas pistas de atletismo do CGTD de Pontevedra.

III COPA DE CLUBS MÁSTER - XORNADA DE TARDE						
HORA	CARREIRAS	ALTURA	FOSO	LANZ. LONGOS	PÉRTEGA	PESO
16:00	Valos Longos Homes*		Triplo H-M	Martelo H-M	H-M	
16:10	Valos Longos Mulleres*					
16:20	100 Mulleres					
16:25	100 Homes					
16:32	800 Mulleres					
16:40	800 Homes					
16:55	200 Mulleres		Lonx H-M			
17:02	200 Homes			Disco H-M		
17:10	400 Mulleres					
17:17	400 Homes					
17:25	1500 Mulleres					
17:35	1500 Homes					
17:50	Valos curtos Homes*	M				
18:05	Valos curtos Mulleres*					H-M
18:15	3000 H-M			Xavelina H-M		
18:30	2000 obs Mixto	H				
18:45	3000 obs Homes					
19:00	3000 marcha Mixto					
19:30	4x100 Homes					
19:37	4x100 Mulleres					
19:44	4x400 Homes					
19:54	4x400 Mulleres					

Nos concursos agás altura e pértega, cada atleta terá 4 intentos.

Cámara de chamadas:

	Entrada	Saída a pista
Carreiras lisas	11	6
Obstáculos e valos	13	8
Pértega	40	35
Resto concursos	25	20



CIRCULAR

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

Cadencias Altura

Feminina: 1.00 / 1.05 / 1.10 +3cm (de 5 en 5 ata a altura inicial)

Masculina: : 1.20 / 1.25 / 1.30 +3cm (de 5 en 5 ata a altura inicial)

Cadencias Pértega

Feminina: 1,80-2,00-2,20-2,30 10/10 (de 20 en 20 ata a altura inicial)

Masculina: 1,80-2,00-2,20-2,40-2,60-2,80-3,00 10/10 (de 20 en 20 ata a altura inicial)

Tanto en altura coma en pértega: O/A gañador/a deberá seguir a cadencia ata o final do seu concurso.

Todo o non disposto no presente regulamento resolverase de acordo, por esta orde, ás normas da FGA, RFEA e WA.

A Coruña, de 20 de outubro de 2022

Carlos Castro Vicente
Secretario da Comisión Xestora da Federación Galega de Atletismo