



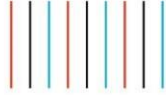
## **CIRCULAR 87-2023. ANEXO CIRCULAR 74-2023**

### **HORARIO E CADENCIAS DA V 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

❖ Horario definitivo:

<b>HORARIO DEFINITIVO - COPA DE CLUBS MÁSTER</b>					
<b>HORA</b>	<b>CARREIRAS</b>	<b>S. VERTICAIS</b>	<b>S. HORIZONTAIS</b>	<b>PESO</b>	<b>LANZ. LONGOS</b>
16:30	3000 marcha M e H	Pértega M e H			Martelo M e H
17:05			Lonxitude M e H		
17:10	400v (0.84 e 0.91) H				
17:14	300v (0.76) H				
17:18	400v (0.76) M				
17:26	100 Mulleres				
17:31	100 Homes				
17:37	800 Mulleres				
17:45	800 Homes				
17:53	200 Mulleres				
17:58	200 Homes				
18:00					Xavelina M e H
18:06	400 Mulleres				
18:12	400 Homes				
18:15		Altura Homes			
18:20	1500 Mulleres		Triplo M e H		
18:25					
18:30	1500 Homes				
18:45	80v (0.76) Mulleres				
19:00	110v (1.00) Homes				
19:04	100v (0.91) Homes				
19:10	3000 M e H			Peso M e H	
19:15		Altura Mulleres			
19:30	2000 Obst. M				Disco M e H
19:43	3000 Obst. H				
20:00	4x100 Mulleres				
20:07	4x100 Homes				
20:14	4x400 Mulleres				
20:22	4x400 Homes				



## **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 nos saltos verticais.

Comezarase, dentro da cadencia, na altura máis baixa das solicitadas polos atletas e que permita a instalación:

<b>Altura mulleres</b>	-10/1.16/1.21/1.26/1.31 + 3 cm
<b>Altura homes</b>	-10/1.26/1.31/1.36/1.41/1.46/1.51 + 3 cm
<b>Pértega</b>	1.80/2.00/2.20/2.40/2.60/2.80/3.00 + 15 cm

A Coruña, a 9 de xuño de 2023

Carlos Castro Vicente  
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo