

Nº	HOMES	Nº	MULLERES
I	Lucus Caixa Rural	I	ADAS
II	C.A. Santiago	II	Atletismo Femenino Celta
III	Sociedade Gimnástica de Pontevedra	III	Vila de Cangas
IV	ADAS	IV	Sociedade Gimnástica Pontevedra
V	R.C. Celta	V	C.A. Santiago
VI	Marineda Atlético	VI	C.A. Narón
VII	Riazor Coruña	VII	Lucus Caixa Rural
VIII	C.A. Narón	VIII	Ría Ferrol

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

CADENCIAS (a mais baixa solicitada que enlace ca seguinte cadencia):

Altura feminina: 1,30 – 1,40 – 1,45 – 1,50 – 1,54 – 1,58 e de 3 en 3

Altura masculina: 1,55 – 1,65 – 1,70 – 1,75 – 1,79 – 1,83 e de 3 en 3

Pértega feminina: 2,40 – 2,60 – 2,75 – 2,90 – 3,00 e de 10 en 10.

Pértega masculina: 3,40 – 3,60 – 3,75 – 3,90 – 4,00 e de 10 en 10