



**Federación
Galega de
Atletismo**



CIRCULAR

Praza Agustín Díaz, s/n - 15008 - A Coruña.

T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal

atletismo.gal - carreirasgalegas.com C.I.F. G15103500



**DEPORTE
GALEGO**

CIRCULAR 107-2025. ANEXO CIRCULAR 91-2025

HORARIO E CADENCIAS - CTO. XUNTA DE GALICIA DE CLUBS SUB 20

❖ **Cadencias:**

Altura mulleres	-10/1.32/1.37/1.42 + 3 cm
Altura homes	-10/1.56/1.61/1.66 + 3 cm
Pértega mulleres	-20*/1.80/1.95/2.10/2.25/2.40 + 10 cm
Pértega homes	-20*/2.76/2.91/3.06/3.21/3.36/3.51 + 10 cm

**Se o permiten os saltómetros (non menos de 1.60)*

❖ **Horario definitivo:**

XORNADA DE MAÑÁ							
HORA	CARREIRAS			FOSO	PÉRTEGA	ALTURA	LANZ. LONGO
10:00	5000 marcha	Homes	Final	Triplo M			Disco H
10:40	5000 marcha	Mulleres	Final				
11:20	400 mv (0.914)	Homes	Final A	Triplo H			
11:25							Disco M
11:26	400 mv (0.914)	Homes	Final B				
11:40	400 mv (0.762)	Mulleres	Final A		Pértega H	Altura M	
11:46	400 mv (0.762)	Mulleres	Final B				
12:00	3000	Homes	Final				
12:15	3000	Mulleres	Final				
12:30	1500	Homes	Final				
12:38	1500	Mulleres	Final				
12:40				Lonxitude M			
12:46	400	Homes	Final A				
12:50							Martelo H
12:52	400	Homes	Final B				
12:58	400	Mulleres	Final A				
13:04	400	Mulleres	Final B				
13:15	2000 Obs (0,914)	Homes	Final				
13:35	2000 Obs (0,762)	Mulleres	Final				



CIRCULAR

Proza Agustín Díaz, s/n - 15008 - A Coruña.
T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com C.I.F. G15103500



**DEPORTE
GALEGO**

XORNADA DE TARDE

HORA	CARREIRAS			FOSO	PÉRTEGA	ALTURA	PESO	LANZ. LONGO
16:30	110 mv (0,99)	Homes	Final A	Lonxitude H	Pérttega M	Altura H		Martelo M
16:36	110 mv (0,99)	Homes	Final B					
16:50	100 mv (0,762)	Mulleres	Final A					
16:56	100 mv (0,762)	Mulleres	Final B					
17:10	200	Homes	Final A					
17:16	200	Homes	Final B					
17:23	200	Mulleres	Final A					
17:29	200	Mulleres	Final B					
17:35	800	Homes	Final A					
17:40							Peso M	
17:41	800	Homes	Final B					
17:47	800	Mulleres	Final A					
17:53	800	Mulleres	Final B					
17:50								Xavelina H
18:00	100	Homes	Final A					
18:06	100	Homes	Final B					
18:18	100	Mulleres	Final A					
18:24	100	Mulleres	Final B					
18:45	4x100	Homes	Final A				Peso H	
18:53	4x100	Homes	Final B					
19:00								Xavelina M
19:01	4x100	Mulleres	Final A					
19:09	4x100	Mulleres	Final B					
19:20	4x400	Homes	Final A					
19:32	4x400	Homes	Final B					
19:44	4x400	Mulleres	Final A					
19:56	4x400	Mulleres	Final B					

A Coruña, a 13 de maio do 2025

Yolanda González Fernández
Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo