



**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 114-2025. ANEXO CIRCULAR 100-2025 XXXVIII CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA MÁSTER

❖ **Cadencias:**

Altura	-6 1.21 – 1.25 – 1.29 – 1.33 – 1.37 – 1.41 – 1.45 e de 3 en 3 cm.
Pértega	1.80 – 2.00 – 2.20 e de 15 en 15 cm.

❖ **Liñas de batida no triplo:** 6, 8 e 10 m.

❖ **Confirmación dos equipos de remudas:**

- Deberase confirmar, en secretaría, a composición e orde de actuación dos equipos antes das 19:30 horas.

❖ **Horario definitivo:**

CTO. XUNTA DE GALICIA MÁSTER - XORNADA DE MAÑÁ				
HORA	CARREIRAS	LANZAM. LONGOS	PESO	S. VERTICAIS
10:00	5000 Marcha F-M	Xavelina M35-M55		Altura F-M
10:55		Disco FEM e M60-M80		
11:00	400v F-M			
11:10	300v (0,76)		Peso M35-M45	
11:20	5000 M35-M55			
11:48	5000 FEM e M60-M75			
12:00		Xavelina FEM e M60-M70		Pértega F-M
12:05			Peso M50-M80	
12:18	800 M35-M40			
12:25	800 M45			
12:32	800 M50			
12:39	800 M55			
12:45		Disco M35-M55		
12:46	800 M60-M80			
12:53	800 F35-F50			
13:01	800 F55-F60			
13:05			Peso FEM	
13:09	1500 M35-M45			
13:17	1500 M50-M80			
13:28	1500 FEM			



**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**

CTO. XUNTA DE GALICIA MÁSTER - XORNADA DE TARDE

HORA	CARREIRAS	LANZAM. LONGOS	S. HORIZONTAIS
16:30	110v (0,99) M35-M45	Martelo MASC	Lonxitude FEM
16:40	100v (0,91) M50 100v (0,84) M60-M65		
16:50	80v (0,76) M70 e F40		
17:00	100 M35-M40		
17:05	100 M45		
17:10	100 M45-M50		
17:15	100 M55 e M65		
17:20	100 M60 e M70-M80		
17:25	100 F40, F50 e F75		Lonxitude M40-M50
17:30	100 F45, F65		
17:35	100 F55-F60 e F70	Martelo FEM	
17:42	400 M35		
17:48	400 M40-M45		
17:54	400 M45		
18:00	400 M50		
18:06	400 M55		
18:12	400 M60-M80		
18:19	400 F35-F40		
18:25	400 F45-F50		
18:30			Lonxitude M55-M70
18:31	400 F55		
18:37	400 F60-F75		
18:46	3000 Obst. M35-M45 (0,91)		
18:50		M. Pesado F-M	
19:06	2000 Obst. FEM e M60 (0,76)		
19:24	200 M35		
19:29	200 M40-M45		
19:30			Triplo F-M
19:34	200 M50		
19:39	200 M55 e M75		
19:44	200 M60-M70		
19:49	200 F40 e F75		
19:54	200 F45-F50		
19:59	200 F55-F65		
20:08	4x100 M35-M40		
20:16	4x100 M45-M60		
20:24	4x100 FEM		



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

A Coruña, a 27 de maio do 2025

Yolanda González Fernández
Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo