

**CIRCULAR 95/2017**  
**VI LIGA GALEGA ABANCA CATEGORÍA MENORES DE INVERNO**  
**HORARIOS.-ANEXO CIRCULAR 85-2017:**

- A todas as Delegacións (\*)

- Aos clubs, adestradores e atletas.

(\*) Para a súa distribución entre todos os estamentos da súa demarcación

**HORARIO FASE PONTEVEDRA**

Proba	Categoría	Sexo	Hora	Proba	Categoría	Sexo
60 v	Inf	H	<b>10:00</b>	Altura	Ben.	H/M
				Peso 2kg	Alv.	M/H
				Lonx	Inf.	M/H
60 v	Inf	M	<b>10:10</b>			
60	Alv	M	<b>10:20</b>			
60	Alv	H	<b>10:30</b>			
60	Inf	M	<b>10:40</b>			
60	Inf	H	<b>10:50</b>	Peso 1kg	Ben.	M/H
				Lonx	Alv.	M/H
				Altura	Inf.	H/M
50	Benx	M	<b>11:00</b>			
50	Benx	H	<b>11:10</b>			
500	Inf.	M	<b>11:20</b>			
500	Inf.	H	<b>11:25</b>			
500	Alv.	M	<b>11:30</b>			
500	Alv.	H	<b>11:35</b>			
500	Benx	M	<b>11:40</b>	Lonx	Benx	M/H
				Altura	Alv	H/M
				Peso 3kg	Inf	M/H
500	Benx	H	<b>11:45</b>			
1000	Inf.	M	<b>11:50</b>			
1000	Inf.	H	<b>12:00</b>			
1000	Benx	M	<b>12:10</b>			
1000	Ben.	H	<b>12:20</b>			
1000	Alv	M	<b>12:30</b>	Pértega	Inf	H/M
				Triple	Inf	H/M
1000	Alv.	H	<b>12:40</b>			
4x60	Ben.	M	<b>12:50</b>			
4x60	Ben.	H	<b>13:00</b>			
4x60	Alv.	M	<b>13:10</b>			
4x60	Alv.	H	<b>13:20</b>			
4x60	Inf.	M	<b>13:30</b>			
4x60	Inf.	H	<b>13:40</b>			



## Federación Galega de Atletismo

Avda. de Glasgow, 13. Complexo Deportivo de Elviña. – 15008 – A CORUÑA

Teléfono: 981291683

Correo: [secretaria@atletismo.gal](mailto:secretaria@atletismo.gal)

Páxina Web: <http://www.atletismo.gal> e <http://www.carreirasgalegas.com>



### HORARIO FASE SANTIAGO

Proba	Categoría	Sexo	Hora	Proba	Categoría	Sexo
60 v	Inf	H	16:00	Altura	Ben.	H/M
				Peso 2kg	Alv.	M/H
				Lonx	Inf.	M/H
60 v	Inf	M	16:10			
60	Alv	M	16:20			
60	Alv	H	16:30			
60	Inf	M	16:40			
60	Inf	H	16:50	Peso 1kg	Ben.	M/H
				Lonx	Alv.	M/H
				Pèrtega	Inf.	H/M
50	Benx	M	17:00			
50	Benx	H	17:10			
500	Inf.	M	17:20			
500	Inf.	H	17:30			
500	Alv.	M	17:40			
500	Alv.	H	17:50			
500	Benx	M	18:00	Lonx	Benx	M/H
				Altura	Alv	H/M
				Peso 3kg	Inf	M/H
500	Benx	H	18:10			
1000	Inf.	M	18:20			
1000	Inf.	H	18:30			
1000	Benx	M	18:40			
1000	Ben.	H	18:50			
1000	Alv	M	19:00	Altura	Inf	H/M
				Triple	Inf	H/M
1000	Alv.	H	19:10			
4x60	Ben.	M	19:20			
4x60	Ben.	H	19:30			
4x60	Alv.	M	19:40			
4x60	Alv.	H	19:50			
4x60	Inf.	M	20:00			
4x60	Inf.	H	20:10			



## Federación Galega de Atletismo

Avda. de Glasgow, 13. Complexo Deportivo de Elviña. – 15008 – A CORUÑA

Teléfono: 981291683

Correo: [secretaria@atletismo.gal](mailto:secretaria@atletismo.gal)

Páxina Web: <http://www.atletismo.gal> e <http://www.carreirasgalegas.com>



### HORARIO FASE O BARCO

Proba	Categoría	Sexo	Hora	Proba	Categoría	Sexo
60 v	Inf	H	<b>10:45</b>	Altura	Ben.	H/M
				Peso 2kg	Alv.	M/H
				Lonx	Inf.	M/H
60 v	Inf	M	<b>10:55</b>			
60	Alv	M	<b>11:05</b>			
60	Alv	H	<b>11:10</b>			
60	Inf	M	<b>11:20</b>			
60	Inf	H	<b>11:30</b>	Peso 1kg	Ben.	M/H
				Lonx	Alv.	M/H
				Altura	Inf.	H/M
50	Benx	M	<b>11:40</b>			
50	Benx	H	<b>11:50</b>			
500	Inf.	M	<b>12:00</b>			
500	Inf.	H	<b>12:05</b>			
500	Alv.	M	<b>12:10</b>			
500	Alv.	H	<b>12:15</b>			
500	Benx	M	<b>12:20</b>	Lonx	Benx	M/H
				Altura	Alv	H/M
				Peso 3kg	Inf	M/H
500	Benx	H	<b>12:25</b>			
1000	Inf.	M	<b>12:30</b>			
1000	Inf.	H	<b>12:40</b>			
1000	Benx	M	<b>12:50</b>			
1000	Ben.	H	<b>13:00</b>			
1000	Alv	M	<b>13:10</b>	Pértega	Inf	H/M
				Triple	Inf	H/M
1000	Alv.	H	<b>13:20</b>			
4x60	Ben	M	<b>13:30</b>			
4x60	Ben	H	<b>13:35</b>			
4x60	Alv.	M	<b>13:40</b>			
4x60	Alv.	H	<b>13:45</b>			
4x60	Inf.	M	<b>13:50</b>			
4x60	Inf.	H	<b>13:55</b>			



## Federación Galega de Atletismo

Avda. de Glasgow, 13. Complexo Deportivo de Elviña. – 15008 – A CORUÑA

Teléfono: 981291683

Correo: [secretaria@atletismo.gal](mailto:secretaria@atletismo.gal)

Páxina Web: <http://www.atletismo.gal> e <http://www.carreirasgalegas.com>



### CADENCIAS PARA AS TRES FASES

Proba	Altura Masc	Altura Fem
<b>Benxamín</b>	0,75 – 0,83 – 0,89 – 0,93 – 0,97 – 1,00	0,75 – 0,83 – 0,89 – 0,93 – 0,97 – 1,00
<b>Alevín</b>	0,85 – 0,93 – 1,01 – 1,06 – 1,11 – 1,16	0,85 – 0,93 – 1,01 – 1,06 – 1,11 – 1,16
<b>Infantil</b>	0,95 – 1,03 – 1,10 – 1,15 – 1,20 – 1,24	0,95 – 1,03 – 1,10 – 1,15 – 1,20 – 1,24
	<b>Pértega Mixta</b>	
<b>Infantil</b>	1,50 – 1,65 – 1,80 – 1,90 – 2,00 (sempre que a instalación o permita)	

\*A partir da altura final, no salto de altura o listón continuará subindo de 3 en 3 cm. No salto con pértega subirá de 10 en 10 cm.

#### **TABOAS RECOMENDADAS:**

**LONXITUDE BENXAMIN/ALEVÍN**

**1 TABOA**

**LONXITUDE INFANTIL**

**Max 2 TÁBOAS**

**TRIPLO**

**Max 2 TABOAS**

A Coruña, 9 de Novembro do 2017

Asdo. Dolores Rojas Suárez  
Secretaria Xeral FGA