

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



Federación Galega de Atletismo

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

Teléfono: 981291683

Correo: 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
				Altura	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	Pértega	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

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



Federación Galega de Atletismo

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

Teléfono: 981291683

Correo: secretaria@atletismo.gal

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



CADENCIAS PARA AS TRES FASES

Proba	Altura Masc	Altura Fem
Benxamín	0,75 – 0,83 – 0,89 – 0,93 – 0,97 – 1,00	0,75 – 0,83 – 0,89 – 0,93 – 0,97 – 1,00
Alevín	0,85 – 0,93 – 1,01 – 1,06 – 1,11 – 1,16	0,85 – 0,93 – 1,01 – 1,06 – 1,11 – 1,16
Infantil	0,95 – 1,03 – 1,10 – 1,15 – 1,20 – 1,24	0,95 – 1,03 – 1,10 – 1,15 – 1,20 – 1,24
	Pértega Mixta	
Infantil	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