



## **CIRCULAR 36-2018.- XX CAMPIONATO DE GALICIA DE CLUBS SORTEO DE RÚAS E HORARIO DEFINITIVO**

**Pistas Municipais de Balaídos. Vigo 21 de abril de 2018**

- A todas as Delegacións (\*)

- A tódolos asembleístas

- A tódolos membros da Xunta Directiva e Comisión Delegada

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

### **SORTEO DE RÚAS**



Nº	HOMES	Nº	MULLERES
I	ADAS-Prionor	I	ADAS-Prionor
II	R.C. Celta	II	Lucus Caixa Rural Galega
III	C.A. Santiago	III	Atlética Lucense
IV	Sociedad Gimnástica Pontevedra	IV	Sociedad Gimnástica de Pontevedra
V	Marineda Atlético	V	Atletismo Femenino Celta
VI	C.A. Narón	VI	C.A. Santiago
VII	Lucus Caixa Rural Galega	VII	Club Atletismo Sada
VIII	Atlética Lucense	VIII	Ría Ferrol-Concepción Arenal

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**

Altura mulleres: 1,30 – 1,37 – 1,42 – 1,46 – 1,50– 1,54 e de 3 en 3

Altura homes: 1,55 – 1,65 – 1,70 – 1,74 – 1,78 – 1,81 e de 3 en 3

Pértega mulleres: 2,30 – 2,50 – 2,65 – 2,80 e de 10 en 10.

Pértega homes: 3,20 – 3,40 – 3,55 – 3,70 – 3,85 e de 10 en 10.

Os listóns colocaranse na altura máis baixa solicitada polos atletas (e o saltómetro o permita sen darlle a volta) subindo de 10 en 10 cm. na altura e de 20 en 20 cm na pértega, ata enlazar ca cadencia sinalada.

**SE PROGRAMA UN 100 METROS EXTRA EXCLUSIVAMENTE PARA AQUELES ATLETAS DOS CLUBS PARTICIPANTES INS CRITOS NOS RELEVOS 4 X100. \***



**HORARIO:**

		10.30	Martelo	Homes
5000 Marcha	Mulleres	11.00	Triplo	Mulleres
		11.15	Altura	Mulleres
400 valados	Homes	11.45	Pértega	Mulleres
		11.50	Martelo	Mulleres
400 valados	Mulleres	11.55		
100	Mulleres	12.05		
100 extra (2 series)	Mulleres *	12.10		
100	Homes	12.20	Triplo	Homes
100 Extra (2 series)	Homes *	12.25	Peso	Mulleres
1.500	Mulleres	12.35		
1.500	Homes	12.45		
400	Mulleres	12.55		
400	Homes	13.00		
3.000 Obstáculos	Homes	13.10	Disco	Homes
3.000 Obstáculos	Mulleres	13.25		
4 x 100	Homes	13.50		
4 x 100	Mulleres	14.00		
		16.15	Disco	Mulleres
		16.30	Lonxitude	Homes
110 valados	Homes	16.45	Altura	Homes
100 valados	Mulleres	17.00	Pértega	Homes
200	Mulleres	17.10		
200	Homes	17.20	Peso	Homes
800	Mulleres	17.30	Xavelina	Mulleres
800	Homes	17.40		
3.000	Mulleres	17.50	Lonxitude	Mulleres
3.000	Homes	18.15		
5000 Marcha	Homes	18.35		
		18.45	Xavelina	Homes
4 x 400	Mulleres	19.20		
4 x 400	Homes	19.35		

Dolores Rojas Suárez

Secretaría Xeral da FGA  
A Coruña, 19 de abril de 2018