



## **CIRCULAR 64-2018. – ANEXO CIRCULAR 56-2018**

### **NOVO HORARIO E CADENCIAS CAMPIONATO DE GALICIA MÁSTER**

Pistas do Centro Galego de Tecnificación (Pontevedra). 16 de xuño de 2018.

- A todas as Delegacións\*
- A todos/as os/as asembleístas 2014 – 2018.
- A todos/as os/as membros da Xunta Directiva e Comisión Delegada.
- A todos os clubs galegos con licenza vixente.

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

<b>XORNADA DE MAÑÁ</b>				
		10:45	Martelo	Homes/Mulleres
		11:00	Pértega	Homes/Mulleres
400 valados	Homes/Mulleres	11:30		
100	Mulleres	11:45		
100	Homes	12:00	Disco 2,00	Homes
			Altura	Homes/Mulleres
1.500	Homes	12:20		
1.500	Mulleres	12:35		
110/100v	Homes	12:50		
		13:05	Disco 1,500-1	Homes/Mulleres
			Triplo	Homes/Mulleres
100v/80v	Mulleres	13:15		
400	Mulleres	13:25		
400	Homes	13:45		
<b>XORNADA DE TARDE</b>				
800	Mulleres	17:00	Xavelina 800-700	Homes
			Peso 5-4-3 kg	Homes/Mulleres
			Lonxitude	Mulleres
800	Homes	17:10		
200	Mulleres	17:40		
200	Homes	17:50		
5.000	Homes/Mulleres M50 e +	18:15	Lonxitude	Homes
		19:00	Xavelina 600-500	Homes/Mulleres
			Peso 6-7,280 k	Homes
			<b>Martelo pesado</b>	<b>Homes/Mulleres</b>
5.000	Homes M35-M40-M45	19:15		

#### **Cadencias**

Altura Mixta 1,00 – 1,08 – 1,16 – 1,21 – 1,26 de 5 en 5 ata 1,51 e de 3 en 3.  
Pértega Mixta 1,95 – 2,10 – 2,25 – 2,40 e de 10 en 10 cm

A Coruña, 14 de xuño de 2018



Carlos Castro Vicente  
**Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo**