



CIRCULAR 95-2018. ANEXO CIRCULAR 90-2018
HORARIOS E CADENCIAS. VII LIGA GALEGA ABANCA CAT. MENORES DE INV.
FASE FINAL

- A todas as Delegacións da FGA
- A todos/as os/as asembleístas
- A todos os clubs galegos con licenza vixente
- A todos/as os/as adestradores/as con licenza vixente
- A todos/as os/as xuíces/zas galegos/as con licenza vixente

HORARIO						
XORNADA DE MAÑÁ: Sub10 e Sub12						
Proba	Categoría	Sexo	Hora	Proba	Categoría	Sexo
			10:30	Peso	Sub12	M
				Lonxitude	Sub10	M
				Altura	Sub10	H-M
60	Sub12	H	10:45			
60	Sub12	M	10:55			
50	Sub10	H	11:05			
50	Sub10	M	11:15			
			11:20	Peso	Sub12	H
				Lonxitude	Sub10	H
500	Sub12	H	11:25			
500	Sub12	M	11:35			
500	Sub10	H	11:45			
500	Sub10	M	11:55			
			12:00	Altura	Sub12	H-M
1000	Sub12	H	12:05			
			12:10	Lonxitude	Sub12	H
				Peso	Sub10	M
1000	Sub12	M	12:15			
1000	Sub10	H	12:25			
1000	Sub10	M	12:35			
4X100	Sub10	H	12:45			
4X100	Sub10	M	13:00	Lonxitude	Sub12	M
				Peso	Sub10	H
4X100	Sub10	H	13:15			
4X100	Sub10	M	13:30			
XORNADA DE TARDE: Sub14						
Proba	Categoría	Sexo	Hora	Proba	Categoría	Sexo
			17:00	Altura	Sub14	H-M
				Pértega	Sub14	H-M
				Lonxitude	Sub14	H
				Peso	Sub14	M
500	Sub14	H	17:20			
500	Sub14	M	17:30			
1000	Sub14	H	17:40			
1000	Sub14	M	17:50			
60	Sub14	H	18:00			
				Lonxitude	Sub14	M
				Peso	Sub14	H
60	Sub14	M	18:10			
60V.	Sub14	H	18:25			
60V.	Sub14	M	18:35			
4X100	Sub14	H	18:50			
4X100	Sub14	M	19:00	Triplo	Sub14	H-M



CADENCIAS DE ALTURA É PERTEGA

Proba	Altura Masculina	Altura Femenina
Sub10	0,76 - 0,84 - 0,90 - 0,94 - 0,98-1,01	0,76 - 0,84 - 0,90 - 0,94 - 0,98-1,01
Sub12	0,86 - 0,94 - 1,02 - 1,07 - 1,12 - 1,17	0,86 - 0,94 - 1,02 - 1,07 - 1,12 - 1,17
Sub14	0,96 - 1,04 - 1,11 - 1,16 - 1,21 - 1,25	0,96 - 1,04 - 1,11 - 1,16 - 1,21 - 1,25
	Pértega Mixta	
Sub14	1,55 - 1,70 - 1,85 - 1,95 - 2,05	

Poderá solicitarse unha altura máis baixa, sempre que a instalación o permita, e seguinte ca cadencia proposta. 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 DE LONXITUDE E TRIPLLO

Lonxitude: 1 e 3

Triplo: 6 e 8

*lembramos que o límite de participacións de clubs asociados e de 2 en Sub 10 e Sub12 e 4 en Sub14, non admitíndose a participación de atletas de clubs asociados que xa participaran na fase previa como principais.

A Coruña, 21 de decembro de 2018



FEDERACIÓN GALEGA
DE ATLETISMO

Complexo Deportivo Elviña
15008 A Coruña - Tel. 981 291 683
www.atletismo.gal
www.carreirasgalegas.com

Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo