



CIRCULAR 39-2019. ANEXO CIRCULAR 30-2019. XXX CAMPIONATO DE GALICIA MÁSTER DE PISTA CUBIERTA

- A todas as Delegacións da F.G.A. e a todos/as os/as asembleístas
- A todos os clubs galegos con licenza vixente e a todos/as os/as adestradores/as con licenza vixente
- A todos/as os/as xuíces/zas galegos/as con licenza vixente

HORARIO CAMPIONATO DE GALICIA MÁSTER						
XORNADA DE MAÑÁ						
3000 marcha	H-M	FINAL	10.00			
800 w35-w40-w45	Mulleres	FINAL	10.30			
800 w50-w55-w60-65	Mulleres	FINAL	10.37			
800 m35	Homes	FINAL	10.44			
800 m40	Homes	FINAL	10.51			
800 m45	Homes	FINAL	10.58			
			11.00	Pértega	H-M	FINAL
				Lonxitude 35-40-45	Homes	FINAL
800 m50	Homes	FINAL	11.05			
800 m55-m60	Homes	FINAL	11.12			
800 m65-m70-m75	Homes	FINAL	11.19			
60 w35	Mulleres	FINAL	11.24			
60 w40 s1	Mulleres	FINAL	11.29			
60 w40 s2	Mulleres	FINAL	11.34			
60 w45	Mulleres	FINAL	11.39			
60 w50	Mulleres	FINAL	11.44			
60 w55	Mulleres	FINAL	11.49			
60 w60-w65	Mulleres	FINAIS	11.54			
60 m35	Homes	FINAL	11.59			
60 m40s1	Homes	FINAL	12.04			
60 m40s2	Homes	FINAL	12.09			
60 m40s3	Homes	FINAL	12.14			
60 m45s1	Homes	FINAL	12.19			
60 m45s2	Homes	FINAL	12.24			
60 m50s1	Homes	FINAL	12.29			
60 m50s2	Homes	FINAL	12.34			
60 m55-m60	Homes	FINAL	12.39			
			12.40	Lonxitude 50 e sup	Homes	FINAL
				Lonxitude	Mulleres	FINAL
60 m65-m70	Homes	FINAL	12.44			
400 w35-w40	Mulleres	FINAL	12.49			
400 w45-w50-w55-w60-w65 s1	Mulleres	FINAL	12.55			
400 w45-w50-w55-w60-w65 s2	Mulleres	FINAL	13:01			
400 w45-w50-w55-w60-w65 s3	Mulleres	FINAL	13:07			
400 m35s1	Homes	FINAL	13.13			
400 m35s2	Homes	FINAL	13.19			
400 m40	Homes	FINAL	13.25			
400 m45-m50-m55s1	Homes	FINAL	13.31			
400 m45-m50-m55s2	Homes	FINAL	13.37			
400 m45-m50-m55s3	Homes	FINAL	13.43			
400 m45-m50-m55s4	Homes	FINAL	13.49			
400 m60-m65-m70s1	Homes	FINAL	13.55			
400 m60-m65-m70s2	Homes	FINAL	14.01			
60v (1.00) m35-m40-m45	Homes	FINAL	14.07			
60v (0.91) m50-m55	Homes	FINAIS	14.17			
60v (0.84) w35	Mulleres	FINAL	14.17			
60v (0.84) m60	Homes	FINAL	14.27			
60v (0,768) w40-w45	Mulleres	FINAIS	14.27			



XORNADA DE TARDE						
1.500 w35-w40-w45	Mulleres	FINAL	16.30	Peso 4-5-6 Kg	Homes	FINAL
				Altura	H-M	FINAL
1.500 w50-w55-w60-w65	Mulleres	FINAL	16.40			
1.500 m35	Homes	FINAL	16.50			
1.500 m40	Homes	FINAL	17.00			
1.500 m45	Homes	FINAL	17.10			
1.500 m50-m55	Homes	FINAL	17.20			
1.500 m60-m65-m70-m75	Homes	FINAL	17.30			
200 w35	Mulleres	FINAL	17.40	Peso 7,260Kg	Homes	FINAL
200 w40s1	Mulleres	FINAL	17.45			
200 w40s2	Mulleres	FINAL	17.50			
200 w45	Mulleres	FINAL	17.55			
200 w50	Mulleres	FINAL	18.00			
200 w55	Mulleres	FINAL	18.05			
200 w60-w65	Mulleres	FINAL	18.10			
200 m35 s1	Homes	FINAL	18.15			
200 m35 s2	Homes	FINAL	18.20			
200 m40 s1	Homes	FINAL	18.25			
200 m40s2	Homes	FINAL	18.30	Triplo	H-M	FINAL
200 m45s1	Homes	FINAL	18.35			
200 m45s2	Homes	FINAL	18.40			
200 m50s1	Homes	FINAL	18.45			
200 m50s2	Homes	FINAL	18.50	Peso 4-3 Kg	Mulleres	FINAL
200 m50s3	Homes	FINAL	18.55			
200 m55 m60	Homes	FINAL	19.00			
200 m65-m70-m75	Homes	FINAL	19.05			
3.000	Mulleres	FINAL	19.10			
3.000 m35-m40	Homes	FINAL	19.25			
3.000 m45-m50-m55	Homes	FINAL	19.40			
3.000 m60-m65-m70	Homes	FINAL	19.55			
4x200	Mulleres	FINAL	20.10			
4x200	Homes	FINAL	20.20			

CADENCIAS

Altura Conxunta: Altura máis baixa solicitada por calquera dos atletas, e de 6 en 6. hasta 1,40 (ou a seguinte superior) e logo de 3 en 3 cm.

Pértega: Idem (sempre que o permita a instalación) e de 10 en 10.

MELLORA NOS CONCURSOS: Pasarán a mellora os 8 atletas con mellor marca nos tres saltos iniciais, independentemente de: sexo, categoría de idade e artefacto.

TÁBOAS

Triplo: 11 y 9 metros (a confirmar pola organización, previa consulta con atletas, que poderá autorizar outras distancias, ata 3 táboas).

Lonxitude: 3 e 1 metros.



CIRCULAR

Complexo Deportivo de Elviña, Avenida de Glasgow, 13
15008 A Coruña. - T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com

SAÍDA A PISTA TRAS A PRESENTACIÓN EN CÁMARA DE CHAMADAS

Carreiras: 5min antes da hora oficial da serie da proba na que participen.

Carreiras valadas: 10min antes da hora oficial da serie da proba na que participen.

Concursos (agás pértega): 20min antes da hora oficial da proba.

Pértega: 45min antes da hora oficial da proba.

NOTA: A directora técnica (ou na súa ausencia, a persoa na que delegue) será responsable de admitir, revisar e tratar as posibles queixas sobre as inscricións, realizar as series e programar cambios no horario (se é necesario), entre outras funcións.

A Coruña, a 28 de febreiro de 2019



FEDERACIÓN GALEGA
DE ATLETISMO

15008 A Coruña Tel. 981 291 683
www.atletismogalego.org
www.carreirasgalegas.com

Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo