



## 1. NORMAS XERAIS PISTA AIRE LIBRE 2018-2019

### 1.1. Probas autorizadas ó Aire Libre, segundo categorías:

#### Homes

Senior 96 e ant	Sub23 97, 98 e 99	Sub20 (1) 00 e 01	Sub18 (2) 02 e 03	Sub16 04 e 05	Infantil/ Sub14 06 e 07	Alevín/ Sub12 08 e 09	Benjami n/Sub10 10 e 11
100	100	100	100	100	80	60	50
200	200	200	200		150		
400	400	400	400	300			
800	800	800	800	600	500	500	500
1.500	1.500	1.500	1.500	1.000	1.000	1.000	1.000
5.000	5.000	5.000	3.000	3.000	3.000	2.000	2.000
10.000	10.000	10.000	5.000				
Medio Maratón Maratón 100km	Medio Maratón Maratón 100km	Medio Maratón	10km				
110 v.(1,067) 400v.(0,9 14) 3.000 Obs (0,914)	110 v.(1,067) 400v.(0,9 14) 3.000 Obs (0,914)	110 v.(1,00) 400v.(0,9 14) 3.000 Obs (0,914)	110 v(0,914) 400v.(0,8 4) 20000b. (0,914)	100 v.(0,914) 300v.(0,8 4) 15000b. (0,762)	80 mv.(0,84) 220v.(0,7 6) 10000b. (0,762)		
Altura Lonxitude Pértega Triple	Altura Lonxitude Pértega Triple	Altura Lonxitude Pértega Triple	Altura Lonxitude Pértega Triple	Altura Lonxitude Pértega Triple	Altura Lonxitude Pértega Triple *	Altura Lonxitud	Altura Lonxitud
Peso (7,260) Disco (2 kg) Xavalina (800 gr) Martelo (7,260)	Peso (7,260) Disco (2 kg) Xavalina (800 gr) Martelo (7,260)	Peso (6 kg) Disco (1,750) Xavalina (800 gr) Martelo (6kg)	Peso (5 kg) Disco (1,5 kg) Xavalina (700 gr) Martelo (5 kg)	Peso (4 kg) Disco (1 kg) Xavalina (600 gr) Martelo (4 kg)	Peso (3 kg). Disco (800 gr) Xavalina (500 gr) Martelo (3 kg)	Peso (2kg) Pelota (300gr)	Peso (1 kg)  Pelota (200 gr)
4x100 4x400	4x100 4x400	4x100 4x400	4x100 4x400	4x100 4x300	4x80	4x60	4x50
20 k.Mch 50 K.Mch	20 k.Mch 50 K.Mch	10 k.Mch 20 K.Mch	5 k.Mch 10 K.Mch	5 k.Mch 10 K.Mch	2-3 k.Mch 5 K.Mch	2 k.Mch 3 K.Mch	1 k.Mch 2 K.Mch
<b>Decathlo n</b>	<b>Decathlo n</b>	<b>Decathlo n</b>	<b>Decatlón</b>	<b>Octathlo n</b>	<b>Exathlon</b>	<b>Triathlon</b>	<b>Triathlon</b>



**Federación  
Galega de  
Atletismo**



**CIRCULAR**

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



100 Lonxitude Peso(7,26 0kg) Altura 400 110v Disco Pérttega Xavalina (800gr) 1.500	100 Lonxitude Peso(7,26 0kg) Altura 400 110v Disco Pérttega Xavalina (800gr) 1.500	100 Lonxitude Peso (6kg) Altura 400 110v (1,00) Disco (1,750) Pérttega Xavalina (800gr) 1.500	100 Lonxitude Peso (5kg) Altura 400 110v (0,914) Disco (1.5) Pérttega Xavalina (700gr) 1.000	100 Lonxitude Peso(4kg) Disco (1kg) 100v (0,914) Pérttega Xavalina (600) 1.000	80 Lonxitude Peso (3kg) 80 v Altura Xavalina (500gr)	60 Lonxitude Peso (2kg)	50 Lonxitude Peso (1kg)
---	---	--	--	--	---	----------------------------------	-------------------------------

- (1) Os atletas sub20 están autorizados a participar cos valados e artefactos dos senior, así coma o decatión senior  
 (2) Os atletas sub18 están autorizados a participar cos valados e artefactos dos sub20 e absoluto si o artefacto coincidise co absoluto  
 \* Carreira máxima de 15 metros.

**Mulleres**

<b>Senior 96 e ant</b>	<b>Sub23 97, 98 e 99</b>	<b>Sub20 00 e 01</b>	<b>Sub18(1) 02 e 03</b>	<b>Sub16 04 e 05</b>	<b>Infantil/ Sub14 06 e 07</b>	<b>Alevín/S ub12 08e 09</b>	<b>Benxami n/Sub10 10 e 11</b>
100 200 400 800 1.500 5.000 10.000	100 200 400 800 1.500 5.000 10.000	100 200 400 800 1.500 5.000 10.000	100 200 400 800 1.500 3.000 5.000	100 300 600 1.000 3.000	80 150 500 1.000 3.000	60 500 1.000 2.000	50 500 1.000 2.000
Medio Maratón Maratón 100km	Medio Maratón Maratón 100km	Medio Maratón	10km				
100 v.(0,84) 400v.(0,7 62) 3.000 Obs (0,762)	100 v.(0,84) 400v.(0,7 62) 3.000 Obs (0,762)	100 v.(0,84) 400v.(0,7 62) 3.000 Obs (0,762)	100 v(0,762) 400v.(0,7 62) 20000b. (0,762)	100 v.(0762) 300v.(0,7 62) 15000b. (0,762)	80 v.(0,762) 220v.(0,7 62) 10000b. (0,762)		
Altura Lonxitude Pérttega Triple	Altura Lonxitude Pérttega Triple	Altura Lonxitude Pérttega Triple	Altura Lonxitude Pérttega Triple	Altura Lonxitude Pérttega Triple	Altura Lonxitude Pérttega Triple *	Altura Lonxitud	Altura Lonxitud
Peso (4kg) Disco (1 kg)	Peso (4kg) Disco (1 kg)	Peso (4kg) Disco (1 kg)	Peso (3 kg) Disco (1 kg)	Peso (3 kg) Disco (800g)	Peso (3 kg). Disco (800gr)	Peso (2kg) Pelota (300gr)	Peso (1 kg)



**Federación  
Galega de  
Atletismo**



**CIRCULAR**

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



Xavalina (600 gr) Martelo (4kg)	Xavalina (600 gr) Martelo (4kg)	Xavalina (600 gr) Martelo (4kg)	Xavalina (500 gr) Martelo (3kg)	Xavalina (500 gr) Martelo (3kg)	Xavalina (500 gr) Martelo (3kg)		Pelota (200 gr)
4x100 4x400	4x100 4x400	4x100 4x400	4x100 4x400	4x100 4x300	4x80	4x60	4x50
20 k.Mch 50 K.Mch	20 k.Mch 50 K.Mch	10 k.Mch 20 K.Mch	5 k.Mch 10 K.Mch	5 k.Mch 10 K.Mch	3 k.Mch 5 K.Mch	2 k.Mch 3 K.Mch	2 k.Mch 3 K.Mch
<b>Heptatlo n</b> 100v Altura Peso(4kg) 200 Lonxitude Xavalina (600gr) 800	<b>Heptatlo n</b> 100v Altura Peso(4kg) 200 Lonxitude Xavalina (600gr) 800	<b>Heptatlo n</b> 100v Altura Peso(4kg) 200 Lonxitude Xavalina (600gr) 800	<b>Heptatlo n</b> 100v Altura Peso(3kg) 200 Lonxitude Xavalina (500gr) 800	<b>Exatlonn</b> 100v Altura Peso(3kg) Lonxitude Xavalina (500) 600	<b>Pentatlo n</b> 80v Altura Peso (3kg) Lonxitude Xavalina (500gr)	<b>Triathlon</b> 60 Lonxitude Peso (2kg)	<b>Triathlon</b> 50 Lonxitude Peso (1kg)

(1) As atletas sub18 están autorizadas a participar cos valados e artefactos das sub20 e absoluto si o artefacto sub20 coincide co absoluto

(\*) Carreira máxima de 15 metros.

**A Federación Galega de Atletismo poderá incluír na oferta realizada a través das súas Delegacións Competicións de promoción atlética, desenvoltas en Pavillóns ou Polideportivos cubertos, cunha normativa adaptada ás características destas instalacións.**

**Alturas e distancias de valados: Homes**

Proba	Nº valados	Altura dos valados	Categorías	Distancia saída - 1ª valado	Distancia entre valados	Distancia última valado a meta
110	10	1,067	<b>Senior/ Sub23</b>	13,72	9,14	14.02
110	10	1,00	<b>Sub20</b>	13,72	9,14	14.02
110	10	0,914	<b>Sub18</b>	13,72	9,14	14.02
100	10	0,914	<b>Sub16</b>	13,00	8,50	10,50
80	8	0,84	<b>Sub14</b>	12,30	8,20	10,30

Proba	Nº	Altura	Categorías	Distancia	Distancia	Distancia
-------	----	--------	------------	-----------	-----------	-----------



**Federación  
Galega de  
Atletismo**



## **CIRCULAR**

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



	<b>valados</b>	<b>dos valados</b>		<b>saida - 1ª valado</b>	<b>entre valados</b>	<b>última valado a meta</b>
400	10	0,914	<b>Senior/ Sub23/ Sub20</b>	45	35	40
400	10	0,84	<b>Sub18</b>	45	35	40
300	7	0,84	<b>Sub16</b>	50	35	40
220	5	0,762	<b>Sub14</b>	40	35	40

### **Alturas e distancias de valados: Mulleres**

<b>Proba</b>	<b>Nº valados</b>	<b>Altura dos valados</b>	<b>Categorías</b>	<b>Distancia saída - 1ª valado</b>	<b>Distancia entre valados</b>	<b>Distancia última valado a meta</b>
100	10	0,84	<b>Senior/ Sub23/ Sub20</b>	13	8,50	10,50
100	10	0,762	<b>Sub18/Sub16</b>	13	8,50	10,50
80	8	0,762	<b>Sub14</b>	12,30	8,20	10,30

<b>Proba</b>	<b>Nº valados</b>	<b>Altura dos valados</b>	<b>Categorías</b>	<b>Distancia saída - 1ª valado</b>	<b>Distancia entre valados</b>	<b>Distancia última valado a meta</b>
400	10	0,762	<b>Senior/ Sub23/ Sub20</b>	45	35	40
400	10	0,762	<b>Sub18</b>	45	35	40
300	7	0,762	<b>Sub16</b>	50	35	40
220	5	0,762	<b>Sub14</b>	40	35	40

## **NORMAS DE COMPETICION PARA PROBAS DE OBSTACULOS DE MENORES**

### **2.000 m obstáculos Sub18**

Haberá 5 obstáculos por volta completa, sendo o paso da ría o cuarto dos mesmos (agás na primeira volta que é o segundo). A altura dos obstáculos e do obstáculo da ría será de 0,914m. para homes e 0,762 para as mulleres. Haberá 18 pasos de obstáculos e 5 saltos de ría.

### **1.500 m obstáculos sub16**



Haberá 5 obstáculos por volta completa, sendo o paso da ría o cuarto dos mesmos. Non haberá ningún obstáculo no traxecto entre a saída e a línea de saída dos 100 metros, téndose aqueles retirados nesa primeira volta ata a línea de saída dos 100 metros. Sendo, polo tanto, o primeiro obstáculo situado na recta principal. A altura dos obstáculos e do obstáculo da ría será de 0,762m. Haberá 13 pasos de obstáculos e 3 saltos de ría.

### **1.000 m obstáculos sub14**

Haberá 5 obstáculos por volta completa, sendo o paso da ría o cuarto dos mesmos. Non haberá ningún obstáculo no traxecto entre a saída e o comezo da primeira volta, téndose aqueles retirados ata cos participantes teñan iniciado a primeira volta. Sendo, polo tanto, o primeiro obstáculo o situado na curva nada máis comezala volta.

A altura dos obstáculos e do obstáculo da ría será de 0,762 m. Haberá 8 pasos de obstáculos e 2 saltos de ría.

## **2. NORMAS XERAIS DE COMPETICIÓN**

**Art.1).**- Poderán participar tódolos/as atletas que o desexen e se atopen en calquera das seguintes condicións:

- Atletas que teñan fichado ó longo da tempada actual (2018/2019) por algún Club pertencente a Galicia.
- Atletas con ficha pola Federación Galega de Atletismo aínda que pertezan a clubs doutras Comunidades Autónomas.
- Atletas non galegos/as convidados expresamente pola Federación Galega de Atletismo, que non reúnan ningunha das dúas anteriores condicións

\*Segundo acordo da Asamblea os/as atletas estranxeiros maiores de 18 anos que non estén nacionalizados en España non poderán optar aos podiums nos Campionatos de Galicia.

**Art.2).**- As inscricións realizaranse a través do sistema online na web da RFEA (<https://isis.rfea.es/sirfea2/>) como data límite o martes da semana de competición, ata as 20:00 horas.



## **CIRCULAR**

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

**Art.3).-** Os regulamentos particulares de cada campionato reflexaranse na circular respectiva.

**Art.4).-** Os/as tres primeiros/as atletas clasificados/as recibirán unha medalla conmemorativa do campionato, sendo de obrigado cumprimento acudilo protocolo de premiacións. No caso contrario, non se fará entrega da medalla.

**Art.5).-** Os/as atletas deberán utilizar o dorsal de forma totalmente visible, por diante, agás na pértega, en toda a súa superficie. O incumprimento desta norma será motivo de descualificación. Será responsabilidade dos/as atletas levar consigo imperdibles ou calquera outro sistema para a colocación do dorsal.

**Art.6).-** O longo do campionato, un/a atleta pode ser excluído/a de participar nunha ou varias probas no caso de que habéndose clasificado nas eliminatorias ou series non participe na seguinte ou ben téndose confirmado a súa inscrición, non participe sin dar unha razón válida.

**Art.7).-** Si nalgunha das probas nas que está previsto realizar series clasificatorias, non se presentaran a confirmar o número mínimo preciso para a súa realización, suspenderase a celebración das mesmas e disputarase a seguinte fase á hora prevista.

**Art.8).-** En tódalas carreiras, a confección de series realizarase en función dos rexistros que posúan os/as atletas na presente Tempada ou, no seu defecto, en relación á Tempada anterior. Antes da saída, o Xuíz da proba comunicará ós/às participantes o sistema de clasificación para a seguinte rolda caso de que a houbera.

**Art.9).-** Todo o non disposto no presente Regulamento resolverase de acordo, por esta orde, cas normas da F.G.A., R.F.E.A. e I.A.A.F.