



## **CIRCULAR 85- 2019 ANEXO CIRCULAR 82-2019** **HORARIOS, CADENCIAS E TÁBOAS DO LXXXVI CAMPIONATO DE GALICIA ABSOLUTO MASCULINO E DO LII CAMPIONATO DE GALICIA ABSOLUTO FEMININO AO AIRE LIBRE**

- 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

O día 20 de xullo de 2019 celébrase o LXXXVI Campionato de Galicia Absoluto Masculino e o LII Campionato de Galicia Absoluto Feminino, nas Pistas do CTGD de Pontevedra.

### **CADENCIAS**

- **Altura feminina:** 1,43 – 1,48 – 1,52 – 1,55 – 1,58 – 1,61 e de 2 en 2.
- **Altura masculina:** 1,54-1,65 – 1,71 – 1,76 – 1,80 – 1,83 – 1,86 – 1,88 e de 2 en 2.
- **Pértega feminina:** 2,32-2,52 – 2,67 – 2,82 – 2,92 – 3,02 – 3,12 e de 5 en 5.
- **Pértega masculina:** 3,52 – 3,72 – 3,92 – 4,07 – 4,22 – 4,32 e de 5 en 5.

### **TÁBOAS**

- Táboas de triplo: mulleres 9 e 11 homes 10 e 11

### **SAÍDA A PISTA TRAS A PRESENTACIÓN EN CÁMARA DE CHAMADAS**

**Carreiras:** 10min antes da hora oficial da proba

**Carreiras valadas:** 15min antes da hora oficial da proba

**Concursos (agás pértega):** 30min antes da hora oficial da proba

**Pértega:** 45min antes da hora oficial da proba

\* Entrada en cámara de chamadas, ata cinco minutos antes da saída oficial á pista.

\* Os/As atletas terán a obrigaón de saír á zona de competición coa camiseta posta. Non poderán saír coa camiseta na man ou gardada. Nas carreiras saíran xa preparados para a súa proba, deixando a as súas pertenzas na cámara de chamadas.

**Presentación de artefactos para a súa homologación ata una hora e media antes da proba.**



## 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>CAMPIONATO DE GALICIA ABSOLUTO</b>						
<b>XORNADA DE MAÑÁ</b>						
5.000 Marcha	HOMES	FINAL	<b>10.10</b>			
			<b>10.30</b>	Martelo 4kg	MULLERES	FINAL
5.000 Marcha	MULLERES	FINAL	<b>10:40</b>	Pértega	MULLERES	FINAL
			<b>11:00</b>	Altura	HOMES	FINAL
5000	HOMES	FINAL	<b>11.20</b>			
5000	MULLERES	FINAL	<b>11:45</b>	Disco	MULLERES	FINAL
				Peso	HOMES	FINAL
200	MULLERES	SEMIFINAL	<b>12.15</b>			
200	HOMES	SEMIFINAL	<b>12.25</b>			
800	MULLERES	FINAL	<b>12:40</b>			
800	HOMES	FINAL	<b>12:50</b>	Disco	HOMES	FINAL
				Peso	MULLERES	FINAL
				Lonxitude	HOMES	FINAL
400mv	HOMES	FINAL	<b>13:10</b>			
400mv	MULLERES	FINAL	<b>13:25</b>			
100	MULLERES	SEMIFINAL	<b>13.35</b>			
100	HOMES	SEMIFINAL	<b>13.50</b>			
<b>XORNADA DE TARDE</b>						
			<b>17:30</b>	Martelo 7,260 kg	HOMES	FINAL
				Triplo	HOMES	FINAL
100v	MULLERES	SEMIFINAL	<b>17:45</b>			
100	MULLERES	FINAL	<b>18:00</b>			
100	HOMES	FINAL	<b>18:10</b>	Pértega	HOMES	FINAL
400	MULLERES	FINAL	<b>18:20</b>	Altura	MULLERES	FINAL
400	HOMES	FINAL	<b>18:35</b>	Triplo	MULLERES	FINAL
1.500	MULLERES	FINAL	<b>18:50</b>	Xavelina 600 gr	MULLERES	FINAL
1.500	HOMES	FINAL	<b>19:00</b>			
200	MULLERES	FINAL	<b>19:10</b>			
200	HOMES	FINAL	<b>19:20</b>			
110v	HOMES	FINAL	<b>19:35</b>	Lonxitude	MULLERES	FINAL
100v	MULLERES	FINAL	<b>19:45</b>			
3000 obs	HOMES	FINAL	<b>20:00</b>	Xavelina 800 gr	HOMES	FINAL
3000 obs	MULLERES	FINAL	<b>20:15</b>			
4x100	MULLERES	FINAL	<b>20:35</b>			
4X100	HOMES	FINAL	<b>20:45</b>			
4X400	MULLERES	FINAL	<b>20:55</b>			
4X400	HOMES	FINAL	<b>21:05</b>			

A Coruña, 18 de xullo de 2019



Carlos Castro Vicente  
Secretario Xeral Federación Galega de Atletismo