



CIRCULAR 95 – 2019. ANEXO CIRCULAR 93-2019

DATAS, MODELOS DE XORNADAS E CLUBS DA VIII LIGA GALEGA

ABANCA DE CATEGORÍAS MENORES DE INVERNO (actualizado 11/11/2019)

- 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

Art.1). A Federación Galega de Atletismo organizará a **VIII Liga Galega ABANCA DE CATEGORÍAS MENORES DE INVERNO** para as categorías Sub10, Sub12 e Sub14 integrada por varias xornadas previas clasificatorias a celebrar en varias zoas e unha final por equipos.

Art.2). Relación de clubs participantes.

NOME	LOCALIDADE
ATLETISMO CARBALLO	FERROL- A CORUÑA
ATLETISMO NARON	FERROL- A CORUÑA
ATLETISMO RIAZOR CORUÑA	FERROL- A CORUÑA
CLUB ATLETICO BERGONDO	FERROL- A CORUÑA
CLUB ATLETISMO CORUÑA COMARCA	FERROL- A CORUÑA
CLUB ATLETISMO SADA	FERROL- A CORUÑA
COMPAÑIA DE MARIA CORUÑA	FERROL- A CORUÑA
LA MOCHILA DEL DEPORTE	FERROL- A CORUÑA
MARINEDA ATLETICO	FERROL- A CORUÑA
CLUB ATLETISMO LUCUS CAIXA RURAL GALEGA	LUGO
CLUB POLIDEPORTIVO MARISTAS LUGO	LUGO
CLUBE DE ATLETISMO VERXEL NUTRICION DEPORTIVA	LUGO
ESCOLA ATLETICA LUCENSE	LUGO
FRANCISCANOS LUGO	LUGO
MADERAS BARCIA LOURENZÁ MARIÑA LUGUESA	LUGO
ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)	O BARCO
ATLETISMO RUA	O BARCO
A.D. LIMIACTIVA	OURENSE
CARMELITAS OURENSE	OURENSE
CLUB DEPORTIVO LA PURISIMA	OURENSE
CLUB OURENSE ATLETISMO	OURENSE
ESCOLA ATLETICA PEREIRO DE AGUIAR - BEN CHO SHEY	OURENSE
AGRUPACION ATLETICA MAZI	PONTEVEDRA-VIGO
ASOCIACION DEPORTIVA CAR	PONTEVEDRA-VIGO
ATLETISMO C.S.C.R. BEADE	PONTEVEDRA-VIGO
ATLETISMO CUNTIS (ADM)	PONTEVEDRA-VIGO
ATLETISMO SAMERTOLAMEU	PONTEVEDRA-VIGO
ATLETISMO VILA DE CANGAS	PONTEVEDRA-VIGO



CLUB ATLETISMO A ESTRADA	PONTEVEDRA-VIGO
CLUB ATLETISMO CAMBADOS-SEGUROS NOVAL	PONTEVEDRA-VIGO
CLUB ATLETISMO FEMENINO CELTA	PONTEVEDRA-VIGO
CLUB CICLISTA CORBELO	PONTEVEDRA-VIGO
CLUB DEPORTIVO PINARIUM	PONTEVEDRA-VIGO
REAL CLUB CELTA DE ATLETISMO	PONTEVEDRA-VIGO
SOCIEDAD ATLETICA VAL MIÑOR	PONTEVEDRA-VIGO
SOCIEDAD GIMNASTICA DE PONTEVEDRA	PONTEVEDRA-VIGO
AMES ATLETISMO	SANTIAGO
ASC. ATLETISMO E DEPORTES DO BARBANZA	SANTIAGO
ATLETICA A SILVA	SANTIAGO
ATLETISMO FONTES DO SAR	SANTIAGO
ATLETISMO O PINO	SANTIAGO
CLUB ATLETISMO MILLARAI0	SANTIAGO
CLUB ATLETISMO NOIA	SANTIAGO
NOITEBRA F.C.	SANTIAGO
UNIVERSIDADE SANTIAGO DE COMPOSTELA	SANTIAGO
SANTA UXIA ATLETISMO	SANTIAGO

Art.3). Os horarios para as distintas xornadas son os seguintes, e a súa orde adaptarase ás posibilidades de cada instalación.

As inscricións realizaranse como límite o martes anterior á proba. Os horarios son orientativos, poderán sufrir variacións en función das inscricións reais. Aqueles concursos cun número alto de participantes dividiranse en varios grupos con varios horarios consecutivos. Estes horarios e estes grupos publicaranse ás 15:00 do xoves anterior ás probas.

MODELO HORARIO XORNADA TIPO A

		ALTURA	PESO	LONXITUDE
9:45	60 mv SUB 14 HOMES			
10:05	60 mv SUB 14 MULLERES	SUB 14 HOMES	SUB 10 HOMES A	SUB 12 HOMES A
10:15	50 SUB 10 MULLERES		SUB 10 HOMES B	
10:45	60 SUB 12 MULLERES			SUB 12 HOMES B
11:20	60 SUB 14 MULLERES			SUB 12 HOMES C
12:00	50 SUB 10 HOMES	SUB 14 MULLERES	SUB 10 MULLERES A	SUB 12 MULLERES A
12:40	60 SUB 12 HOMES		SUB 10 MULLERES B	SUB 12 MULLERES B
13:10	60 SUB 14 HOMES			SUB 12 MULLERES C

ALTURAS: 1,00-1,06-1,12.1,18-1,22-1,26-1,30-1,34-1,37 3/3

HOMES E MULLERES



MODELO HORARIO XORNADA TIPO B

		ALTURA	PESO	LONXITUDE
10:00	RELEVOS HOMES			
10:20	RELEVOS MULLERES			
10:40	500 HOMES	SUB 10 MULLERES	SUB 12 MULLERES A	SUB 14 MULLERES A
			SUB 12 MULLERES B	SUB 14 MULLERES B
11:40	PÉRTEGA			SUB 14 MULLERES C
12:00	500 MULLERES		SUB 12 HOMES	SUB 14 HOMES A
12:30		SUB 10 HOMES	SUB 12 HOMES	SUB 14 HOMES B
13:00				SUB 14 HOMES C

ALTURAS: 0,80-0,84-0,88-0,92-0,96 3/3

HOMES E MULLERES

MODELO HORARIO XORNADA TIPO C

			ALTURA	PESO
10:05	1000 MULLERES	LONXITUDE SUB 10 MULLERES	SUB 12 HOMES	SUB 14 HOMES
10:45				
11:20		LONXITUDE SUB 10 HOMES		
11:20				
12:00	1000 HOMES	TRIPL0 HOMES	SUB 12 MULLERES	SUB 14 MULLERES
12:40				
13:10		TRIPL0 MULLERES		

ALTURAS: 1,00-1,06-1,12,1,18-1,22-1,25 - 3/3
TÁBOAS TRIPL0: 6 - 8

HOMES E
MULLERES

Cada sede poñerá a orde das xornadas dependendo das características propias de cada instalación.

Na proba de 1000 metros os tempos poderán ser manuais.



Art.4). A repartición de datas e xornadas por sedes é o seguinte:

A CORUÑA - FERROL		
DATA	LUGAR	MODELO
02/11/2019	Elviña	Xornada Modelo A
16/11/2019	INEF Bastiagueiro	Xornada Modelo B
23/11/2019	Elviña	Xornada Modelo C
LUGO		
16/11/2019	Estadio Gregorio Pérez Rivera	Xornada Modelo A* ANEXO
23/11/2019	Estadio Gregorio Pérez Rivera	Xornada Modelo C* ANEXO
30/11/2019	Estadio Gregorio Pérez Rivera	Xornada Modelo B* ANEXO
OURENSE		
09/11/2019	Pistas "Josefina Salgado" Monterrei - Pereiro de Aguiar	Xornada Modelo C
23/11/2019	Pista Cuberta de Ourense	Xornada Modelo B
30/11/2019	Pista Cuberta de Ourense	Xornada Modelo A
PONTEVEDRA		
03/11/2019	Vilagarcía	Xornada Modelo A
09/11/2019	CGTD - Pontevedra	Xornada Modelo B
30/11/2019	Vigo - Pista atletismo Estadio Balaidos	Xornada Modelo C
SANTIAGO		
09/11/2019	Estadio da Alta - A Pobra do Caramiñal	Xornada Modelo A
16/11/2019	INEF Bastiagueiro - A Coruña	Xornada Modelo B
30/11/2019	Pista de Atletismo "Ana Peleteiro" - Riveira	Xornada Modelo C
VALDEORRAS		
26/10/2019	Pista Atletismo Estadio Calabagueiros	Xornada Modelo A
16/11/2019	Pista Atletismo Estadio Calabagueiros	Xornada Modelo B
30/11/2019	Pista Atletismo Estadio Calabagueiros	Xornada Modelo C

Art.5). Horarios confirmados de LUGO e VALDEORRAS.

5.1. LUGO

ANEXO MODELO A (LUGO) 16/11/2019

HOMES	HORA	MULLERES
PESO SUB 10	10:30	60 mv SUB 14 LONXITUDE SUB 12 A
60 mv SUB 14	10:45	ALTURA SUB 14
	11:00	50 ml SUB 10
	11:15	LONXITUDE SUB 12 B
50 m.l. SUB 10	11:20	
60 m.l. SUB 12	11:45	PESO SUB 10
	12:05	60m.l. SUB 12
LONXITUDE SUB 12 A	12:10	
ALTURA SUB 14	12:15	
	12:30	60 m.l. SUB 14
60 m.l.	12:50	
LONXITUDE SUB 12 B	12:55	
PÉRTEGA SUB 14	13:00	PÉRTEGA SUB 14
Cadencia ALTURA SUB 14: 1.00-1.06-1.12-1.18-1.22-1.26-1.30-1.34-1.37...		
Cadencia PÉRTEGA SUB 14: 1.60-1.70-1.80-1.90-2.00-2.05-2.10...		



ANEXO MODELO C (LUGO) 23/11/2019

HOMES	HORA	MULLERES
PESO SUB 12	10:30	LONXITUDE SUB 14 A
	10:40	ALTURA SUB 10
	11:15	LONXITUDE SUB 14 B
	11:30	PESO SUB 12
ALTURA SUB 10	12:00	
LONXITUDE SUB 14 A		
	12:25	1000 m.l. SUB 10
	12:35	1000 m.l. SUB 12
1000 m.l. SUB 14	12.45	
	12:55	1000 m.l. SUB 12
LONXITUDE SUB 14 B	13:00	
1000 m.l. SUB 10	13:05	
1000 m.l. SUB 12	13:15	
Cadencia ALTURA SUB 10: 0.80-0.84-0.88-0.92-0.96-0.99-1.02...		

ANEXO MODELO B (LUGO) 30/11/2019

HOMES	HORA	MULLERES
PESO SUB 14	10:30	LONXITUDE SUB 10 A
	10:40	ALTURA SUB 12
	11:15	LONXITUDE SUB 10 B
4X50 SUB 10	11:20	
4X50 SUB 12	11:30	PESO SUB 14
4X50 SUB 14	11:40	
ALTURA SUB 12	12:00	
LONXITUDE SUB 10 A		4X50 SUB 10
	12:10	4X50 SUB 12
	12:20	4X50 SUB 14
LONXITUDE SUB 10 B	12:45	
500 m.l. SUB 14	13:00	
	13:10	500m.l. SUB 14
500 M.L. SUB 12	13:20	
TRIPLO SUB 14	13.30	TRIPLO SUB 14
		500m.l. SUB 12
500 m.l. SUB 10	13:40	
	13:50	500m.l. SUB 10
Cadencia ALTURA SUB 12: 0.94-1.00-1.06-1.12-1.16-1.20-1.24-1.27.-1.30...		
A proba de relevos está pendente de confirma a modalidade xa que non puntúa para a fase final da liga ABANCA		



CIRCULAR

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

5.2. VALDEORRAS

XORNADA MODELO (A) VALDEORRAS 26/10/2019			
HORA	PROBA	CATEGORÍA	SEXO
16:00	60 m.v.	SUB 14	HOMES
	LONXITUDE	SUB 12	HOMES
	PESO	SUB 10	HOMES
16:05	60 m.v.	SUB 14	MULLERES
16:15	50 m.l.	SUB 10	MULLERES
	ALTURA	SUB 14	MULLERES- HOMES
16:30	60 m.l.	SUB 12	MULLERES
16:35	60 m.l.	SUB 14	MULLERES
17:15	50 m.l.	SUB 10	HOMES
	LONXITUDE	SUB 12	MULLERES
	PESO	SUB 10	MULLERES
17:25	60 m.l.	SUB 12	HOMES
17:40	60 m.l.	SUB 14	HOMES

A Coruña, a 21 de outubro de 2019



Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo