



**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



**XUNTA
DE GALICIA**



**DEPORTE
GALEGO**

CIRCULAR 08-2020. ANEXO CIRCULAR 104-2019. III COPA DE GALICIA DE CLUBS MASTER DE PISTA CUBERTA

- 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

SORTEO DE RÚAS

Nº	HOMES	Nº	MULLERES
I	Atletismo Naron	I	Samertolumeu
II	C.A. Santiago	II	Independientes A Estrada
III	Marineda	III	Atlética A Silva
IV	Ourense Atletismo	IV	C.A.Sada
V	Independientes A Estrada	V	Atletismo Naron
VI	Atlética A Silva	VI	
VII	C.A.Sada	VII	
VIII	Samertolumeu	VIII	

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
60 Pértega	1	2	3	4	5	6	7	8
1500	2	3	4	5	6	7	8	1
Triplo	3	4	5	6	7	8	9	2
3000 Peso	4	5	6	7	8	1	2	3
Lonxitude	5	6	7	8	1	2	3	4
60 valados	6	7	8	1	2	3	4	5
800	7	8	1	2	3	4	5	6
Altura	8	1	2	3	4	5	6	7

A orde establecida neste cadro para saltos horizontais e lanzamentos será válida para toda a competición. En 800 a saída será por rúas saíndo 2 atletas polas rúas 3 e 6. Ao disputarse en 200 e 400 dúas series utilizaranse as rúas 3 a 6

En Relevos os equipos clasificados 30 minutos antes da proba en os postos 5º a 8º disputarán a serie 1 e os clasificados 1º a 4º a serie 2 coa seguinte orde das rúas:

Rúa	3	4	5	6
Serie 1 Relevos	8º	7º	6º	5º
Serie 2 Relevos	4º	3º	2º	1º



CADENCIAS

Alturas dos listóns: Colocaranse a altura máis baixa das solicitadas polos atletas e permitida pola instalación e ca seguinte cadencia:

Altura: de 3 en 3 centímetros.

Pértega: de 10 en 10 centímetros.

Horario DEFINITIVO:

XORNADA DE MAÑANA				
60v	Mulleres	11:00	Mulleres	Altura
			Homes	Lonxitude
			Homes/Mulleres	Pértega
60v	Homes	11:15		
800	Mulleres	11:30		
800	Homes	11:40		
200	Mulleres	11:50		
200	Homes	11:55		
1500	Mulleres	12:05		
		12:10	Mulleres	Lonxitude
1500	Homes	12:15	Homes	Altura
60	Mulleres	12:25		
60	Homes	12:30		
400	Mulleres	12:35		
400	Homes	12:40	Mulleres	Peso
3.000	Homes	12:50		
3.000	Mulleres	13:05	Homes/Mulleres	Triplo
Relevo	Mulleres	13:25	Homes	Peso
Relevo	Homes	13:35		

Os atletas disporán de 4 intentos en lanzamentos e saltos horizontais

SAÍDA A PISTA TRAS A PRESENTACIÓN NA CÁMARA DE CHAMADAS

Carreiras: 5 min antes da hora oficial da proba.

Carreiras valadas: 10 min antes da hora oficial da proba.

Concursos (agás pértega): 25 min antes da hora oficial da proba.

Pértega: 40 min antes da hora oficial da proba.

Entrada en cámara de chamadas: Ata cinco minutos antes da saída oficial á pista.



CIRCULAR

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

Todo o non disposto no presente Regulamento resolverase de acordo coas normas,
por esta orde: FGA, RFEA e IAAF.(WA)

A Coruña, 10 de xaneiro de 2020



Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo