



CIRCULAR 35-2020. Anexo 26-2020

**HORARIO E CADENCIAS DO XXXI CAMPIONATO DE GALICIA
MÁSTER DE PISTA CUBERTA**

- A todas as Delegacións da F.G.A.
- 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

A Federación Galega de Atletismo organiza o XXXI Campionato de Galicia Máster de pista cuberta que terá lugar na pista cuberta de Ourense o vindeiro sábado día 22 de febreiro do 2020.

| HORARIO CAMPIONATO DE GALICIA MÁSTER | | | | |
|---|----------|--------------|-------------|---------|
| XORNADA DE MAÑÁ | | | | |
| 3000 marcha | H-M | 10:30 | Pértega | H-M |
| 800 | Mulleres | 10:55 | | |
| | | 11:00 | Lonxitude | H+50 |
| 800 | Homes | 11:18 | | |
| 60 | Mulleres | 11:35 | | |
| 60 | Homes | 12:00 | | |
| | | 12:25 | Lonxitude | H 35-45 |
| 400 | Mulleres | 12:35 | | |
| 400 | Homes | 12:55 | Peso 3KG | M |
| 60 MV | 0,99 H | 13:30 | | |
| | | 13:30 | Lonxitude | M |
| 60 MV | 0,91 H | 13:40 | Control 3KG | M |
| 60MV | 0,91 H | 13:55 | | |
| 60 MV | 0,84 M | 14:05 | | |
| 60MV | 0,76 M | 14:15 | | |
| Relevos | Mixto | 14:22 | | |
| XORNADA DE TARDE | | | | |
| 1500 | Mulleres | 16:30 | Altura | H-M |
| | | | Peso 7 | Homes |
| 1500 | Homes | 16:40 | | |
| 200 | Mulleres | 17:05 | | |
| | | 17:30 | Peso 5 | Homes |
| 200 | Homes | 17:50 | | |
| | | 18:30 | Peso 4 | H-M |
| 3000 | Mulleres | 19:00 | Triplo | Homes |
| 3000 | Homes | 19:20 | Peso 6 | Homes |
| 4X200 | Mulleres | 20:05 | | |
| 4X200 | Homes | 20:15 | | |

* As probas do Control (valados e lanzamentos), realizaranse de forma conxunta agás o Peso de 3Kg.



CIRCULAR

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

CADENCIAS

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

Pértega: Altura máis baixa solicitada por calquera dos atletas (sempre que o permita a instalación) e de 10 en 10

MELLORA NOS CONCURSOS

Pasarán á mellora os 8 atletas con mellor marca independente da categoría (nos concursos mixtos pasarán 4 atletas de cada sexo.)

TÁBOAS

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

Lonxitude: 3 e 1 metros.

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.

Recordase que cada deportista non poderá facer máis de 3 probas (os relevos contan como proba) e somentes unha de máis de 1000 metros.

A Coruña, a 20 de febreiro de 2020



Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo