



**CIRCULAR 81-2022. ANEXO CIRCULAR 80-2022**  
**HORARIO E CADENCIAS DO LXXXIX CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA**  
**ABSOLUTO MASCULINO E LV CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA ABSOLUTO**  
**FEMININO**

- 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, coa colaboración do Concello da Coruña organiza o LXXXIX Cto. Xunta de Galicia Abs. Masc. – LV Cto Xunta de Galicia Abs. Fem. o vindeiro 23 de xullo, nas pistas de atletismo da UDC de Elviña na Coruña.

<b>CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA ABSOLUTO – XORNADA DE MAÑÁ</b>				
<b>HORA</b>	<b>CARREIRA</b>	<b>ALTURA</b>	<b>TRIPLO</b>	<b>LANZ. LONGOS</b>
10:00	5000 Marcha H-M			Martelo Homes
10:40	5000 Mulleres			
11:05	5000 Homes	Homes	Mulleres	
11:30	Entrega Marcha e 5000 M			
11:35	100 mv Mulleres semis			
11:30	Entrega 5000 H			Martelo Mulleres
11:45	100 Homes Semis			
12:05	100 Mulleres Semis			
12:10	Entrega Martelo H e Triplo M			
12:20	400 Mulleres Finais		Homes	
12:27	400 Homes Finais			
12:30		Mulleres		
12:50	110 Mv Homes Final			Disco Mulleres
12:55	Entrega Martelo M 400 H e M altura H			
13:05	100 mv Mulleres Final			
13:15	1500 Homes Final			
13:22	Entrega 100/110 v			
13:30	1500 Mulleres Final			
13:45	100 ml Homes Final			
13:48	Entrega 1500 H-M e Triplo H			
13:52	100 ml Mulleres Final			
14:02	Entrega Disco Mulleres e 100 H-M			



**CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA ABSOLUTO – XORNADA DE TARDE**

HORA	CARREIRA	PÉRTEGA	LONXITUDE	LANZ. LONGOS	PESO
17:00	200 Semif Homes	Mulleres		Disco Homes	
17:10			Mulleres		
17:15	200 Semif Mulleres				
17:45	400 mv Finais Homes				
18:00	400 mv Finais Mulleres				
18:25				Xavelina Mulleres	
18:10	800 Final Homes				
18:15	Entrega 400 mv H-M				
18:25	800 Final Mulleres				Peso Mulleres
18:35	Homenaxe a Sergio Vázquez		Homes		
18:40	200 Final Homes				
18:45	Entrega Lonx. M e Disco H				
18:50	200 Final Mulleres	Homes			
18:55	Entrega 800 H-M				
19:05	3000 Obs Homes				
19:20	Entrega 200 H-M				
19:25	3000 Obs Mulleres			Xavelina Homes	
19:40	Entrega Xavelina M e Pérttega M				Peso Homes
19:45	4x100 Homes				
19:50	Entrega Peso Mulleres e Lonx Homes				
19:55	4x100 Mulleres				
20:00	Entrega 3000 Obs H-M				
20:15	4x400 Homes				
20:20	Entrega Pérttega Homes				
20:25	4x400 Mulleres				
20:35	Entrega Relevos				
20:45	Entrega Xavelina H e Peso H				

Homologación de artefactos ata 1h antes do comezo da proba

**CADENCIAS**

**Altura Homes:** 1,64-1,69-1,73-1,77-1,81 3/3

**Altura Mulleres:** 1,41-1,46-1,50-1,53-1,56 3/3

**Pérttega Homes:** 3,23-3,43-3,63-3,83-3,93-4,03 10/10

**Pérttega Mulleres:** 2,53-2,68-2,83-2,98-3,08-3,18 5/5

**TÁBOAS DE TRIPLLO**

**Homes:** 11 e 13

**Mulleres:** 9 e 11

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

**Carreiras:** 7 minutos antes da hora oficial da proba.

**Valos ou Obstáculos:** 9 minutos antes da hora oficial da proba.

**Concursos agás pérttega:** 25 minutos antes da hora oficial da proba.

**Pérttega:** 35 minutos antes da hora oficial da proba.

**Entrada en Cámara de chamadas:** ata cinco minutos antes da saída oficial a pista.

A Coruña, 21 de xullo de 2022

Carlos Castro Vicente

Secretario da Comisión Xestora da Federación Galega de Atletismo