



**Federación
Galega de
Atletismo**



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



CIRCULAR 107-2022. ANEXO CIRCULAR 105-2022 HORARIO DEFINITIVO DO TROFEO ABANCA 2022 P.C.

- 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

| HORARIO DEFINITIVO - XORNADA DE MAÑÁ 11/12/2022 SUB 10 SUB 12 | | | | | |
|--|-------------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| HORA | CARREIRAS | CAT/MODALIDADE | LONXITUDE | ALTURA | PESO |
| 10:30 | | | Sub 10 Homes | Sub 10 Mulleres | Sub 10 Mulleres |
| 11:20 | 50 | Sub 10 A Homes | Sub 10 Mulleres | | Sub 10 Homes |
| 11:27 | 50 | Sub 10 A Mulleres | | Sub 10 Homes | |
| 11:34 | 60 | Sub 12 A Homes | | | |
| 11:41 | 60 | Sub 12 A Mulleres | | | |
| 11:50 | 500 | Sub 10 A Homes | | | |
| 11:58 | 500 | Sub 10 A Mulleres | | | |
| 12:06 | 500 | Sub 12 A Homes | | | |
| 12:14 | 500 | Sub 12 A Mulleres | Sub 12 Homes | | Sub 12 Mulleres |
| 12:22 | 1000 | Sub 10 A Homes | | Sub 12 Homes | |
| 12:30 | 1000 | Sub 10 A Mulleres | | | |
| 12:38 | 1000 | Sub 12 A Homes | | | |
| 12:46 | 1000 | Sub 12 A Mulleres | | | |
| 12:58 | | | Sub 12 Mulleres | | |
| 13:00 | 4x1/2 volta | Sub 10 A Homes | | | Sub 12 Homes |
| 13:09 | 4x1/2 volta | Sub 10 B Homes | | | |
| 13:18 | 4x1/2 volta | Sub 10 A Mulleres | | Sub 12 Mulleres | |
| 13:27 | 4x1/2 volta | Sub 10 B Mulleres | | | |
| 13:36 | 4x1/2 volta | Sub 12 A Homes | | | |
| 13:45 | 4x1/2 volta | Sub 12 B Homes | | | |
| 13:54 | 4x1/2 volta | Sub 12 A Mulleres | | | |
| 14:03 | 4x1/2 volta | Sub 12 B Mulleres | | | |

| HORARIO DEFINITIVO - XORNADA DE TARDE 11/12/2022 SUB 14 | | | | | |
|--|-------------------------|-----------------|----------|----------|----------|
| HORA | CARREIRAS | FOSO | ALTURA | PESO | PÉRTEGA |
| 16:30 | | Triplo Homes | Homes | Homes | Mulleres |
| 17:20 | | Triplo Mulleres | | | |
| 17:30 | 60 mv Homes | | | Mulleres | |
| 17:46 | 60 mv Mulleres | | | | |
| 17:55 | 500 Homes | | | | |
| 18:03 | 500 Mulleres | | | | |
| 18:11 | 60 ml | Lonx. Homes | Mulleres | | |
| 18:19 | 60 ml | | | | Homes |
| 18:28 | 1000 Homes | | | | |
| 18:36 | 1000 Mulleres | | | | |
| 18:44 | 2000 Homes | | | | |
| 19:00 | 2000 Mulleres | Lonx. Mulleres | | | |
| 19:25 | 4x1/2 vuelta Homes A | | | | |
| 19:34 | 4x1/2 vuelta Homes B | | | | |
| 19:43 | 4x1/2 vuelta Mulleres A | | | | |
| 19:52 | 4x1/2 vuelta Mulleres B | | | | |



Cadencias

Pértega Homes e Mulleres Sub 14: 1,50-1,70-1,90-2,02-2,14-2,24 10/10

Altura Homes e Mulleres Sub 14: 1,00-1,10-1,18-1,26-1,34-1,40-1,45 3/3

Altura Homes e Mulleres Sub 12: 1,00-1,08-1,16-1,21-1,25-1,29-1,33 3/3

Altura Homes e Mulleres Sub 10: 0,84-0,92-0,98-1,03-1,08-1,13-1,17 3/3

Poderán baixar de 10 en 10 ata a altura de inicio en altura e de 30 en 30 en pértega, sempre que o permitan os saltómetros e a altura sexa superior á da colchoneta.

Táboas de triplo 6 e 8.

Todo o non disposto no presente regulamento resolverase, por esta orde, de acordo as normas da F.G.A., R.F.E.A. e W.A.

A Coruña, a 5 de decembro de 2022

Carlos Castro Vicente
Secretario da Comisión Xestora da Federación Galega de Atletismo