



CIRCULAR 04-2023. ANEXO CIRCULAR 110-2022
HORARIO E CADENCIAS DA XVIII COPA XUNTA DE GALICIA DE CLUBS EN
PISTA CUBERTA E PROBAS DE CONTROL 07/01/2023 E 08/01/2023

- 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 XVII COPA XUNTA DE GALICIA DE CLUBS EN P.C. E CONTROL 07/01/2023						
HORA	CARREIRA	CATEGORÍA	PÉRTEGA	ALTURA	PESO	FOSO
16:00	60 mv Control	Abs Homes	Homes			Lonx Homes
16:08	60 mv Control	Sub 20 Homes		Mulleres	Homes	
16:16	60 mv Control	Sub 18 Homes				
16:24	60 mv Control	Sub 16 Homes				
16:32	60 mv Control	Sub 14 Homes				
16:40	60 mv Control	Sub 14 Mulleres				
16:48	60 mv Control	Sub 16-18 Mulleres A				
16:56	60 mv Control	Sub 16-18 Mulleres B				Lonx Mulleres
17:04	60 mv Control	Sub 16-18 Mulleres C				
17:12	60 mv Control	Abs Mulleres				
17:20	60 mv	Mulleres				
17:30	60 mv	Homes			Mulleres	
17:35	800	Mulleres				
17:43	800	Homes				
17:49	200	Mulleres A				
17:55	200	Mulleres B				
18:01	200	Homes A				Triplo Homes
18:07	200	Homes B	Mulleres	Homes		
18:13	400	Mulleres A				
18:19	400	Mulleres B				
18:35	400	Homes A				
18:31	400	Homes B				
18:38	60	Mulleres				
18:44	60	Homes				
18:51	1500	Mulleres				
18:58	1500	Homes				Triplo Mulleres
19:05	3000	Mulleres				
19:20	3000	Homes				
19:34	Relevos	Mulleres B				
19:41	Relevos	Mulleres A				
19:50	Relevos	Homes B				
19:57	Relevos	Homes A				



CADENCIAS (Copa): A altura será a máis baixa das solicitadas polos participantes.

Altura feminina: de 10 en 10cm ata 1.40m., de 5 en 5cm ata 1.55 m e a partir de aí de 3 en 3cm.

Altura masculina: de 10 en 10cm ata 1.75m. de 5 en 5cm ata 1.85m e a partir de aí de 3 en 3cm.

Pértega feminina: de 20 en 20cm ata 3.27m. e a partir de aí de 10 en 10cm.

Pértega masculina: de 30 en 30cm ata 3.56m. de 20 en 20cm ata 4,36 m e a partir de aí de 10 en 10cm.

Nº	HOMES	Nº	MULLERES
I	CA Santiago	I	CA Santiago
II	Real Club Celta de Atletismo	II	At. Femenino Celta
III	S.G. Pontevedra	III	S.G. Pontevedra
IV	CA Narón	IV	ADAS CUPA
V	Lucus Caixa Rural	V	Lucus Caixa Rural
VI	CA Sada	VI	CA Sada
VII	Marineda Atlético	VII	Ourense Atletismo
VIII	Ourense Atletismo	VIII	Ria Ferrol

HOMES	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	1	2
3000 - Peso	4	5	6	7	8	1	2	3
Lonxitude	5	6	7	8	1	2	3	4
60 v.	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

MULLERES	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	1	2
3000 - Peso	4	5	6	7	8	1	2	3
Lonxitude	5	6	7	8	1	2	3	4
60 v.	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

*Regulamento do Campionato Circular 110-2022. Art. 14.

Realizaranse 2 series en cada unha das probas que se disputan no anel por rúas, dividíndose os clubs participantes en 2 series en función das marcas de inscricións cotexadas de cada club, na proba de 200 nunha serie irán a mellor e terceira marca e na outra a segunda e cuarta mellor marca, utilizándose as rúas da 3 a 6). Na proba de 400 correrán as 4 mellores marcas na primeira serie. As marcas deberán ser oficiais e acadadas na tempada ou 2022. Se se realizase algún cambio, a marca a ter en conta será a acreditada polo atleta que entra na proba. Na carreira de relevo as series faranse cos 4 equipos mellor clasificados coas probas disputadas e sumadas ata as 19:05 na serie A, e cos restantes na serie B, sendo a serie B a primeira en disputarse.



CIRCULAR

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

HORARIO CONTROL 08/01/2023 MAÑANA				
HORA	CARREIRA	CATEGORÍA	PÉRTEGA	LONXITUDE
10:00	60 ml	Abs Homes A	H-M B	Homes B
10:05	60 ml	Abs Homes B		
10:11	60 ml	Abs Homes C		
10:16	60 ml	Abs Homes D		
10:22	60 ml	Abs Homes E		
10:27	60 ml	Abs Homes F		
10:33	60 ml	Abs Homes G		
10:38	60 ml	Abs Homes H		
10:44	60 ml	Abs Mulleres A		
10:49	60 ml	Abs Mulleres B		
10:55	60 ml	Abs Mulleres C		
11:00	60 ml	Abs Mulleres D		Homes A
11:06	60 ml	Abs Mulleres E		
11:11	60 ml	Abs Mulleres F		
11:12	60 ml	Abs Mulleres G		
11:17	60 ml	Abs Mulleres H		
11:23	60 ml	Abs Mulleres I		
11:36	600	Sub 16 Homes		
11:42	600	Sub 16 Mulleres		
11:48	800	Abs Homes A		
11:54	800	Abs Homes B		
12:00	800	Abs Mulleres A	H-M A	
12:06	800	Abs Mulleres B		Mulleres A
12:13	400	Abs Homes A		
12:20	400	Abs Homes B		
12:27	400	Abs Homes C		
12:34	400	Abs Mulleres A		
12:41	400	Abs Mulleres B		
12:48	400	Abs Mulleres		
12:55	3000 ml	Abs Homes A		Mulleres B
13:10	3000 ml	Abs Homes B		
13:25	3000 ml	Abs Mulleres		

CADENCIAS (Control)

Pérttega A: 2,71-2,91-3,11-3,31-3,51-3,71-3,91-4,,11-4,31-4,51-4,61 10/10

Pérttega B: 1,71-1,91-2,11-2,31-2,51-2,71-2,91-3,11-3,31-3,51 10/10

A Coruña, a 5 de xaneiro de 2023

Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo