



## **CIRCULAR 76-2023. ANEXO CIRCULAR 70-2023 E 71-2023 HORARIOS E CADENCIAS DO CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA SUB 16 E SUB 18, CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE PROBAS COMBINADAS SUB 16 E SUB 18.**

- 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 Campionato Xunta de Galicia Sub 16 e Sub 18, e o Campionato Xunta de Galicia de Probas Combinadas Sub 16 e Sub 18 os días 27 e 28 de maio de 2023, nas pistas de atletismo da UDC en Elviña (A Coruña).

### **CTO. XUNTA DE GALICIA SUB 18 - XORNADA DE MAÑÁ (27/05/2023)**

HORA	CARREIRAS	HEPTATLON EXATHLON	DECATLON OCTATLON	SALTOS	LANZAMENTOS
10:00		100 mv			Martelo Homes
10:15			100 ml		
10:30	5000 marcha H-M				
10:40		Altura			
11:10			Lonxitude S18		
11:15	3000 Homes				Peso Mulleres Xavelina Homes
11:30	3000 Mulleres				
11:45	400 mv Homes				
11:55	400 mv Mulleres			Lonxitude Mulleres	
12:10	100 ml Homes Semf				
12:20			Peso		
12:30	100 ml Mulleres Semf			Altura Mulleres	Xavelina Mulleres
12:50	2000 obst Homes				
13:02	2000 obst Mulleres				
13:05				Lonxitude Homes	
13:15	1500 Homes	Peso			
13:30	1500 Mulleres				
13:40	100 ml Homes Final				
13:50	100 ml Mulleres Final				



**CTO. XUNTA DE GALICIA SUB 18 - XORNADA DE TARDE (27/05/2023)**

HORA	CARREIRAS	HEPTATLON EXATHLON	DECATLON OCTATLON	SALTOS	LANZAMENTOS
16:30	110 mv Homes Final		Altura	Pértega Homes	Peso Homes Martelo Mulleres
16:45	100 mv Mulleres Semf				
17:10	200 Homes Semf				
17:25	200 Mulleres Semf				
17:40		200		Triplo Mulleres	
17:50	800 Homes Finais				Disco Mulleres
18:05	800 Mulleres Finais				
18:25	400 Homes Finais			Pértega Mulleres	
18:30				Altura Homes	
18:40	400 Mulleres Finais				
18:55			400 S18		
19:00			Disco S16	Triplo Homes	
19:10	100 mv Mulleres Final				
19:25	200 Homes Final				
19:35	200 Mulleres Final				
19:40					Disco Homes
20:00	4x100 Homes				
20:10	4x100 Mulleres				

**CTO. XUNTA DE GALICIA SUB 16 - XORNADA DE MAÑÁ (28/05/2023)**

HORA	CARREIRAS	HEPTATLON EXATHLON	DECATLON OCTATLON	SALTOS	LANZAMENTOS
10:00			100mv S16	Lonxitude Homes	
10:10			110mv S18		
10:25	3000 Marcha M				
10:30			Pértega S16		
10:45			Disco S18		
10:50	5000 Marcha H				
11:10				Lonxitude Mulleres	
11:30	3000 Homes				
11:35					Peso Mulleres Disco Homes
11:45	3000 Mulleres				
12:05	300 mv Homes				
12:15		Lonxitude	Pértega S18		
12:20	300 mv Mulleres				
12:35	100 ml Homes Sem				
12:50					Peso Homes Disco Mulleres
12:55	100 ml Mulleres Sem				
13:15		Xavelina			
13:20	1500 Obs Homes				
13:35	1500 Obs Mulleres				
13:48	100 ml Homes Final				
13:56	100 ml Mulleres Final				
14:10					Martelo Homes



**CTO. XUNTA DE GALICIA SUB 16 - XORNADA DE TARDE (28/05/2023)**

HORA	CARREIRAS	HEPTATLON EXATHLON	DECATLON OCTATLON	SALTOS	LANZAMENTOS
16:30			Xavelina	Pértega Mulleres	
16:40	100 mv Homes Final			Altura Mulleres	
16:45					
16:55	100 mv Mulleres Sem			Triplo Homes	
17:15		600			
17:23		800			
17:30	300 Homes Finais				Martelo Mulleres
17:45	300 Mulleres Finais				
18:00	600 Homes Finais				
18:12	600 Mulleres Finais				
18:15				Pértega Homes	
18:25			1000	Triplo Mulleres	
18:35			1500	Altura Homes	
18:45					Xavelina Mulleres
18:55	100 mv Mulleres Final				
19:10	1000 Homes				
19:30	1000 Mulleres				
19:55	4x100 Homes				Xavelina Homes
20:05	4x100 Mulleres				

**SISTEMA DE CUALIFICACIÓN PARA AS FINAIS**

<b>SUB 16</b>	<b>100 FEM</b>	1 Q + 4 mellores tempos (q)
	<b>100 MASC</b>	1 Q + 4 mellores tempos (q)
	<b>100mv FEM</b>	2 Q + 2 mellores tempos (q)
<b>SUB 18</b>	<b>100 FEM</b>	1 Q + 4 mellores tempos (q)
	<b>100 MASC</b>	1 Q + 4 mellores tempos (q)
	<b>200 FEM</b>	2 Q + 2 mellores tempos (q)
	<b>200 MASC</b>	2 Q + 2 mellores tempos (q)
	<b>100mv FEM</b>	3 Q + 2 mellores tempos (q)



## CADENCIAS DOS SALTOS VERTICAIS E TÁBOAS DE TRIPLIO

### SUB 16

**Altura FEM:** 1.20 - 1.24 - 1.28 - 1.32 - 1.36 - 1.40 - 1.44 e de 3 en 3 cm.

**Altura MASC:** 1.40 - 1.44 - 1.48 - 1.52 - 1.56 e de 3 en 3 cm.

**Pértega FEM:** 1.80 - 2.00 - 2.20 e de 10 en 10 cm.

**Pértega MASC:** 2.10 - 2.25 - 2.40 e de 10 en 10 cm.

**Triplo FEM:** Táboas a 8 e 9 m.

**Triplo MASC:** Táboas a 9 e 11 m.

### SUB 18

**Altura FEM:** 1.25 - 1.29 - 1.33 - 1.37 - 1.41 - 1.45 e de 3 en 3 cm.

**Altura MASC:** 1.45 - 1.49 - 1.53 - 1.57 e de 3 en 3 cm.

**Pértega FEM:** 2.00 - 2.15 - 2.30 e de 10 en 10 cm.

**Pértega MASC:** 2.66 - 2.81 - 2.96 e de 10 en 10 cm.

**Triplo FEM:** Táboas a 7 e 9 m.

**Triplo MASC:** Táboas a 9 e 11 m.

### COMBINADAS

**Altura FEM:** 1.16 - 1.22 - 1.28 - 1.34 - 1.40 e de 3 en 3 cm.

**Altura MASC:** 1.19 - 1.25 - 1.31 - 1.37 - 1.43 - 1.49 - 1.55 - 1.61 e de 3 en 3 cm.

**Pértega Sub 16:** 1.80 - 2.00 - 2.20 - 2.40 e 10 en 10 cm.

**Pértega Sub 18:** 1.80 - 2.00 - 2.20 - 2.40 - 2.60 - 2.80 - 3.00 - 3.20 e 10 en 10 cm.

A Coruña, 25 de maio de 2023

Carlos Castro Vicente  
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo