



CIRCULAR 81-2023. ANEXO CIRCULAR 73-2023 HORARIOS E CADENCIAS DO XXXVI CTO XUNTA DE GALICIA MÁSTER

- 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

Horario definitivo

HORARIO DO CTO. XUNTA DE GALICIA MÁSTER - XORNADA DE MAÑÁ				
HORA	CARREIRAS	LANZ. LONGOS	PESO	SALTOS VERTICAIS
10:00	5000 Marcha F-M	Xavelina MASC		Altura F-M
10:55		Disco FEM		
11:00	400v F-M		Peso MASC	
11:08	300v MASC			
11:20	5000 MASC			
11:45		Xavelina FEM		
11:50	5000 F-M			
12:00				Pértega F-M
12:20	800 MASC		Peso FEM	
12:25		Disco MASC		
12:45	800 FEM			
12:55	1500 MASC			
13:15	1500 FEM			

HORARIO DO CTO. XUNTA DE GALICIA MÁSTER - XORNADA DE TARDE			
HORA	CARREIRAS	LANZAM. LONGOS	SALTOS HORIZONTAIS
16:30	Valos Curtos F-M	Martelo MASC	Lonxitude FEM
17:10	100 MASC		
17:30	100 FEM		
17:40			Lonxitude MASC
17:50	400 MASC	Martelo FEM	
18:10	400 FEM		
18:30	3000 Obst. MASC (0.91)		
18:55	2000 Obst. F-M (0.76)		
19:00		M. Pesado MASC e FEM	Triplo M-F
19:15	200 MASC		
19:30	200 FEM		
20:10	4x100 MASC		
20:20	4x100 FEM		



CIRCULAR

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

Cadencias nos saltos verticais.

- **Altura:** -5 | 1,20 - 1,24 - 1,28 - 1,32 e de 3 en 3 cm.
- **Pértega:** 1,80 - 1,95 - 2,10 - 2,25 - 2,40 - 2,55 - 2,70 - 2,85 e de 10 en 10 cm.

Nos lanzamentos e saltos horizontais haberá mellora, pasando a esta 8 mulleres e 8 homes.

A Coruña, 2 de xuño de 2023

Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo