



CIRCULAR 98-2023. ANEXO CIRCULAR 95-2023

HORARIO E CADECNIAS DO CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA SUB 20

- 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

XORNADA DE MAÑÁ					
HORA	CARREIRA	ALTURA	TRIPLO	PERTEGA	LANZAMENTOS
10:00	5000 Marcha H-M				
10:40	3000 Mulleres	Altura H		Pértega M-H	
10:57	3000 Homes				
11:00					Disco M-H
11:15	100 Homes Semis				
11:30	100 Mulleres Semis				
11:50	400 Mulleres				
11:57	400 Homes				
12:10	1500 Homes				
12:20	1500 Mulleres				Martelo M-H
12:40			Triplo M-H		
12:40	110 mv Homes Final				
12:55	100 mv Mulleres Final				
13:05	100 ml Homes Final				Peso H
13:15	100 ml Mulleres Final				
13:35	110 mv Homes Extra				
13:45	100 mv Mulleres Extra				

XORNADA DE TARDE			
HORA	CARREIRA	SALTOS	LANZAMENTOS
17:00	400 mv Homes	Lonxitude M	
17:20	400 mv Mulleres		Xavelina M-H
17:35	800 Homes		
17:45	800 Mulleres		
18:00	200 Homes	Lonxitude H	
18:15	200 Mulleres		
18:30	3000 Obst. Homes		Peso M
18:50	3000 Obst. Mulleres		
19:10		Altura M	
19:30	4x100 Homes		
19:40	4x100 Mulleres		



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 dos saltos verticais e táboas do triplo	
Altura FEM	1.35 - 1.41 - 1.46 - 1.50 - 1.54 - 1.58 e de 3 en 3 cm.
Altura MASC	1.56 - 1.62 - 1.66 - 1.70 - 1.74 - 1.78 e de 3 en 3 cm.
Pértega	2.60 e de 10 en 10 cm.
Triplo	Táboas a 9 e 11 m.

Sistema de calificación para as finais	
100 FEM	3 Q + 2 mellores tempos (q)
100 MASC	3 Q + 2 mellores tempos (q)

- ❖ Na proba de 100m, no caso de non presentarse 8 atletas con licenza galega na semifinal, esta tomará carácter de control. A non participación nesta hipotética serie de control, non será impedimento de poder participar nas restantes probas.
- ❖ Nas probas de 100mv e 110mv realizarase unha serie extra, a fin de que os atletas inscritos nas finais dispoñan dunha segunda carreira opcional. As persoas interesadas nesta serie extra deberán **confirmar na secretaría de competición antes das 13:10.**

A Coruña, 6 de xullo de 2023

Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo