



**Federación
Galega de
Atletismo**



CIRCULAR

Praza Agustín Díaz, s/n - 15008 - A Coruña.

T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal

atletismo.gal - carreirasgalegas.com

C.I.F. G15103500



**DEPORTE
GALEGO**

CIRCULAR 142-2023. ANEXO CIRCULARES: 136-137-138/2023

HORARIO DEFINITIVO E CADENCIAS:

- **CONTROL FGA PC – 16/12/2023 (XORNADA DE MAÑÁ)**
- **CONTROL FGA PC – 16/12/2023 (XORNADA DE TARDE)**
- **CONTROL FGA PC – 17/12/2023 (XORNADA DE MAÑÁ)**

- *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 16/12/2023			
HORA	CARREIRAS	CAT/MODALIDADE	LONXITUDE
10:00			Mulleres Abs
10:30	60 ml	Homes Abs	
10:35	60 ml	Homes Abs	
10:40	60 ml	Homes Abs	
10:45	60 ml	Homes Abs	
10:50	60 ml	Homes Abs	
10:55	60 ml	Homes Abs	
11:41	60 ml	Mulleres Abs	
11:46	60 ml	Mulleres Abs	
11:51	60 ml	Mulleres Abs	
11:56	60 ml	Mulleres Abs	
12:01	60 ml	Mulleres Abs	
12:06	60 ml	Mulleres Abs	
12:14	300	Homes Abs	
12:20	300	Homes S16	
12:26	300	Homes S16	
12:32	300	Homes S16	
12:38	300	Mulleres S16	
12:44	300	Mulleres S16	
12:50	300	Mulleres S16	
12:57	400	Homes Abs	
13:03	400	Homes Abs	
13:09	400	Homes Abs	
13:36	400	Mulleres Abs	
13:42	400	Mulleres Abs	
13:48	400	Mulleres Abs	



Federación
Galega de
Atletismo



CIRCULAR

Praza Agustín Díaz, s/n - 15008 - A Coruña.
T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com

C.I.F. G15103500



DEPORTE
GALEGO

HORARIO DEFINITIVO - XORNADA DE TARDE 16/12/2023

HORA	CARREIRAS	CAT/MODALIDADE	LONXITUDE	PERTEGA
16:30	200	Homes Abs		Mulleres
16:36	200	Homes Abs		
16:42	200	Homes Abs		
16:48	200	Homes Abs		
16:54	200	Homes Abs		
17:00	200	Homes Abs		
17:06	200	Homes Abs		
17:12	200	Homes Abs		
17:18	200	Homes Abs		
17:24	200	Homes Abs		
17:30	200	Mulleres Abs		
17:36	200	Mulleres Abs		
17:42	200	Mulleres Abs		
17:48	200	Mulleres Abs		
17:54	200	Mulleres Abs		
18:00	200	Mulleres Abs		
18:06	800	Homes Abs		
18:12	800	Homes Abs		
18:18	800	Mulleres Abs		
18:24	800	Mulleres Abs		
18:30	800	Mulleres Abs		Homes
18:48	1000	H-M S16		
18:55	1500	Homes Abs		
19:03	1500	Homes Abs		
19:11	1500	Homes Abs		
19:19	1500	Mulleres Abs		
19:40			Homes	
19:50	600	Homes S16		
19:56	600	Mulleres S16		

Cadencia Pértega

Homes: 1,80-2,10-2,40-2,70-3,00-3,20-3,40-3,60-3,80-4,00-4,20, 4,40 10/10

Mulleres: 1,80-2,00-2,20-2,40-2,60-2,80 10/10

Nas series de 200 homes correrán: polas estaxes 5 e 6, as 20 mellores marcas; pola 3 e 4, as 20 seguintes; pola estaxe 2, as 10 seguintes; e pola 1, o resto. As dúas mellores marcas correrán na derradeira serie programada, xunto cos mellores tempos das estaxes 3 e 4, e así sucesivamente.

Nas series de 200 mulleres correrán: polas estaxes 5 e 6, as 12 mellores marcas; pola 3 e 4, as 12 seguintes; pola estaxe 2, as 6 seguintes; e pola 1, o resto. As dúas mellores marcas correrán na derradeira serie programada, xunto cos mellores tempos das estaxes 3 e 4, e así sucesivamente.



CIRCULAR

Praza Agustín Díaz, s/n - 15008 - A Coruña.
T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com

C.I.F. G15103500



DEPORTE
GALEGO

HORARIO DEFINITIVO - XORNADA DE MAÑÁ 17/12/2023			
HORA	CARREIRAS	CAT/MODALIDADE	TRIPLO
10:00			Homes
11:00	60 mv	Homes S16	
11:12	60 mv	Mulleres Abs	
11:22	60 mv	Mulleres S18 -Master	Mulleres A
11:30	60 mv	Mulleres S16	
11:38	60 mv	Mulleres S16	
11:55	60 mv	Homes S18	
12:10	60 mv	Homes S20	
12:10	60 mv	Homes Abs	
12:50			Mulleres B

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

A Coruña, a 14 de decembro de 2023

Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo