



CIRCULAR 02-2024. ANEXO CIRCULAR 135-2023

HORARIO E CADENCIAS DA VI COPA XUNTA DE GALICIA DE CLUBS MÁSTER

- 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:**

COPA MÁSTER					
HORA	CARREIRAS	S. HORIZONTAIS	SALTOS VERTICAIS		PESO
10:10	60v (0,99 e 0,91) Homes				
10:15			Altura Mulleres	Pértega H-M	
10:17	60v (0,84) Homes				
10:25	60v (0,76) Mulleres				
10:30		Lonxitude Homes			
10:35	60 extra Mulleres				
10:40	60 extra Homes				
10:45	60 extra Homes				
10:55	800 Mulleres				
11:02	800 Homes				
11:10	200 Mulleres				
11:17	200 Homes				
11:22		Lonxitude Mulleres			
11:30	1500 Mulleres		Altura Homes		
11:40	1500 Homes				
11:50	60 Mulleres				
11:56	60 Homes				
12:03	400 Mulleres				
12:10	400 Homes				
12:24	3.000 Mulleres				
12:25					Peso Homes
12:30		Triplo H-M			
12:39	3.000 Homes				
13:10	4x200 Mulleres				Peso Mulleres
13:20	4x200 Homes				



**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**

❖ **Cadencias nos saltos verticais.**

Comezarase, dentro da cadencia, na altura máis baixa das solicitadas polos atletas e que permita a instalación:

Altura	De 4 en 4 cm
Pértega	De 15 en 15 cm

- O/a vencedor/a da proba, non poderá elixir altura fora da cadencia.

A Coruña, a 4 de xaneiro de 2024

Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo