

CIRCULAR 33-2024. ANEXO CIRCULAR 07-2024 HORARIO DEFINITIVO E CADENCIAS DO CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA MÁSTER EN PISTA CURTA

- 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:

CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA MÁSTER - XORNADA DE MAÑÁ					
HORA	CARREIRAS		S. HORIZONTAIS	SALTOS VERTICAIS	PESO
10:00	3000 marcha H	Todas	Lonxitude Homes M35 a M50		
10:28	3000 marcha M	Todas			
10:56	3000 Homes	M35 e M40			
11:05			Lonxitude Homes M55 en diante		
11:10	3000 Homes	M45 e M50			
11:25	3000 Homes	M55 en diante			
11:45	3000 Mulleres	Todas			
11:50				Pértega H-M	
12:10			Lonxitude Mulleres		
12:15	60 Homes	M35 e M45			
12:20	60 Homes	M45			
12:25	60 Homes	M40 e M60			
12:30	60 Homes	M50			
12:35	60 Homes	M55			
12:40	60 Homes	M65 en diante			
12:45	60 Mulleres	F35 e F40			
12:50	60 Mulleres	F45 e F50			
12:55	60 Mulleres	F55			
13:00	60 Mulleres	F60 en diante			
13:05	1500 Homes	M35 e M40			
13:13	1500 Homes	M45 e M50			
13:21	1500 Homes	M55 en diante			
13:30	1500 Mulleres	Todas			
13:40	60v (0.99 e 0.91)	M45 e M50			
13:50	60v (0.84 e 0.76)	M60-65 e F40-45			

- Cadencia da Pértega: 1,80 - 1,95 - 2,10 - 2,25 - 2,40 - 2,55 - 2,70 - 2,85 e de 10 en 10 cm.



CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA MÁSTER - XORNADA DE TARDE

HORA	CARREIRAS	S. HORIZONTAIS	SALTOS VERTICAIS	PESO
16:30	200 Homes M40	Triplo H-M	Altura Mulleres Altura M50 en adiante	
16:35	200 Homes M35 e M45			
16:40	200 Homes M45			
16:45	200 Homes M50			
16:50	200 Homes M55			
16:55	200 Homes M55 e M60			
17:00	200 Homes M65			
17:05	200 Homes M70 e M75			
17:10	200 Mulleres F35 e F40			
17:15	200 Mulleres F45			
17:20	200 Mulleres F50 e F65			Peso Mulleres
17:25	200 Mulleres F55			
17:30	200 Mulleres F60, F70 e F75			
17:38	800 Homes M35 e M45			
17:44	800 Homes M40			
17:50	800 Homes M50 e M65			
17:57	800 Homes M55, M60 e M70			
18:05	800 Mulleres F35 e F45			
18:12	800 Mulleres F40 e F50 en adiante			
18:20	400 Homes M35 e M50			
18:25	400 Homes M40 e M45			Peso Homes M55 en adiante
18:30	400 Homes M45		Altura Homes M40 e M45	
18:35	400 Homes M55			
18:40	400 Homes M60			
18:45	400 Homes M65 en adiante			
18:50	400 Mulleres F35 e F45			
18:55	400 Mulleres F40, F50 e F65			
19:00	400 Mulleres F55, F60 e F70			
19:10	4x200 Homes M35, M40 e M50			
19:22	4x200 Homes M45 e M60			
19:34	4x200 Mulleres F35 e F40			
19:40				Peso Homes M35 a M50
19:46	4x200 Mulleres F50 e F60			
19:58	4x200 Mixto Todos			

- **Cadencias da Altura:**

Mulleres e M50 en adiante	-6	1,20 e de 4 en 4 cm.
M40 e M45	-6	1,40 e de 4 en 4 cm.



❖ **Cámara de chamadas**

Os/as participantes deberán acceder á Cámara de chamadas provistos dun documento de identificación oficial ou licenza federada en formato dixital con foto.

Peche da cámara de chamadas → 5' antes da saída a pista.

SAÍDA A PISTA	
Minutos antes da hora oficial da proba	
Carreiras	5'
Valos e remudas	8'
Pértega	50'
Concursos restantes	20'

Os/As atletas deberán saír á pista coa camiseta e o dorsal posto.

A Coruña, a 24 de xaneiro de 2024

Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo