



**CIRCULAR 112-2024.**

**LXXXIX CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA ABSOLUTO**

**XXXIV CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA SUB 23**

- **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**

**Art.1).- A Federación Galega de Atletismo organiza, o 15 de xuño na pista de atletismo de Balaídos (Vigo), os Campionatos Xunta de Galicia Absoluto e Sub 23.**

**Art.2).- Poderán participar atletas dende Sub 16 en adiante con licenza na presente tempada pola FGA\*.**

- **Número máximo de atletas por proba e marcas mínimas de inscrición:**

	Número máximo de absolutos por proba	Nº prazas Sub 23 garantidas**	MARCAS MÍNIMAS para a REALIZACIÓN DE INSCRICIÓN			
			HOMES		MULLERES	
			Absoluta	Sub 23	Absoluta	Sub 23
100	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>11.86</b>	<b>12.06</b>	<b>13.90</b>	<b>14.22</b>
200	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>24.18</b>	<b>24.63</b>	<b>28.47</b>	<b>29.14</b>
400	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>53.76</b>	<b>54.75</b>	<b>1:05.95</b>	<b>1:07.67</b>
800	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>2:06.95</b>	<b>2:09.29</b>	<b>2:36.61</b>	<b>2:40.58</b>
1500	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>4:23.52</b>	<b>4:28.69</b>	<b>5:28.39</b>	<b>5:37.40</b>
5000	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>16:15.26</b>	<b>16:35.04</b>	<b>20:38.27</b>	<b>21:14.95</b>
<b>3000</b>			<b>9:28.67</b>	<b>9:40.22</b>	<b>11:53.87</b>	<b>12:14.57</b>
<b>10000</b>			<b>34:39.93</b>	<b>35:25.49</b>	<b>43:47.92</b>	<b>45:07.62</b>
110v/100v	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>16.94</b>	<b>17.32</b>	<b>17.72</b>	<b>18.24</b>
400v	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>1:02.35</b>	<b>1:03.76</b>	<b>1:16.36</b>	<b>1:18.64</b>
3000 Obst.	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>10:47.14</b>	<b>11:03.02</b>	<b>13:56.56</b>	<b>14:25.23</b>
5000 Marcha	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>26:26.00</b>	<b>27:16.00</b>	<b>29:40.00</b>	<b>30:38.00</b>
<b>10000 Marcha</b>			<b>54:23.00</b>	<b>56:02.00</b>	<b>1:01:01.00</b>	<b>1:02:59.00</b>
Altura	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>1.64</b>	<b>1.58</b>	<b>1.36</b>	<b>1.31</b>
Pértega	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>3.33</b>	<b>3.14</b>	<b>2.64</b>	<b>2.48</b>
Lonxitude	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>5.95</b>	<b>5.72</b>	<b>4.61</b>	<b>4.37</b>
Triplo	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>12.07</b>	<b>11.58</b>	<b>9.34</b>	<b>8.83</b>
Peso	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>9.52</b>	<b>8.67</b>	<b>8.60</b>	<b>7.79</b>
Disco	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>29.27</b>	<b>26.51</b>	<b>28.75</b>	<b>26.00</b>
Martelo	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>34.58</b>	<b>31.29</b>	<b>33.01</b>	<b>29.87</b>
Xavelina	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>37.40</b>	<b>33.83</b>	<b>28.57</b>	<b>25.83</b>

- Na inscrición con marcas de 5000, 10000, 5000 marcha e 10000 marcha, serán tamén válidas as correspondentes distancias en probas de ruta homologadas.



**\*A dirección técnica da FGA poderá admitir a participación de atletas con licenza nacional por outras autonomías, debendo abonar a cota de inscrición de 10 euros por atleta unha vez admitidos ([ligazón de pagamento aquí](#)). Nas probas con semifinais non poderán acceder ás finais, mentres que nos concursos só poderán acceder á mellora no caso de non quitar praza a atletas con licenza FGA.**

**\*\*Aqueles atletas Sub 23 que non puideran acceder ó campionato dentro do cupo de participación absoluta, serán admitidos ata completar o número de prazas garantidas para atletas Sub 23, sempre e cando acaden a marca mínima de inscrición para a súa categoría.**

**Limitacións atletas Sub 16 e Sub 18:**

- Cada atleta poderá participar nun máximo de 2 probas (a remuda non computa).
  - No caso de participar en 2 carreiras, só unha poderá superar os 200 metros.

**Nas remudas poderán participar os 16 mellores clubs (4 Sub 23 garantidos), permitíndose unha participación de clubs asociados, sempre que principal e asociado non participen na mesma proba.**

- Cada entidade poderá presentar un equipo Absoluto e un equipo Sub 23.
- **A participación nas remudas non se limita a atletas con licenza FGA, podendo participar con licenza RFEA por outras autonómicas.**
- A súa composición e orde deberá confirmarse en secretaría de competición ata 30' antes da súa celebración.

**Art.3).- As inscricións realizaranse a través do sistema en liña da RFEA na páxina <https://sdp.rfea.es/> ata as 20:00 horas do luns 10 de xuño.**

- **Nas probas de remudas presentarase estadiño coas mellores marcas,** sendo admitidos aqueles clubs que presenten un mellor sumatorio de tempos. Terán prioridade os clubs que presenten maior número de marcas (máximo 4).
- **Serán válidas as marcas realizadas nas tempadas 2023 e 2024.**

**Art.4).- Prazos de comunicación de baixas.**

- Rematará ás 14:00 horas do mércores 12 de xuño e serán remitidas a [eventos@atletismo.gal](mailto:eventos@atletismo.gal)
- Pasado este prazo, as persoas que non cumplan co establecido no Art.2, serán axustadas á normativa pola Dirección Técnica, eliminando aleatoriamente tantas inscricións como sexa preciso.

**Art.5).- Nos lanzamentos e saltos horizontais haberá mellora.**

- **Á mellora pasan as 8 mellores marcas absolutas, garantíndose, ademais, a presenza das 3 mellores marcas Sub 23. No caso de que algún atleta Sub 23 acceda a dita mellora polo cupo da súa categoría, de forma que non acadase por si mesmo praza entre os 8 mellores absolutos, non poderá optar ao podio do campionato absoluto.**



**Art.6).- Distancia das liñas de batida no triplo:**

- Mulleres: 9 e 11 m.
- Homes: 11 e 13 m.

**Art.7).- Cadencias nos saltos verticais.**

Altura Mulleres	1.27 - 1.33 - 1.39 - 1,45 - 1,49 - 1,53 e de 3 en 3 cm.
Altura Homes	1,51 - 1,57 - 1,63 - 1,68 - 1,73 - 1,77 e de 3 en 3 cm.
Pértega Mulleres	2.45 - 2.60 - 2.75 - 2.90 e de 10 en 10 cm.
Pértega Homes	3.00 - 3.20 - 3.35 - 3.50 - 3.65 - 3.80 e de 10 en 10 cm.

**Art.8).- Os/as atletas deberán utilizar o dorsal outorgado pola organización, de forma visible en toda a súa superficie.**

- Na proba de marcha deberán levar 2 dorsais (no peito e nas costas).
- Será responsabilidade dos/as atletas levar consigo imperdibles ou calquera outro sistema para a súa colocación.

**Art.9).- A presentación de artefactos persoais para a súa homologación pechará 1h antes do comezo da súa proba, agás na proba de xavelina feminina, para a que pechará 1h30' antes do seu inicio.**

**Art.10).- 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.**

<b>SAÍDA A PISTA</b>	
<b>Minutos antes da hora oficial da proba</b>	
Carreiras e marcha	<b>6'</b>
Remudas	<b>8'</b>
Concursos	<b>20'</b>
Pértega*	<b>35'</b>

\*No caso de haber máis de 8 atletas admitidos, a saída a pista realizarase 50' antes da hora oficial da proba.

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

**Art.11).- Un atleta pode ser excluído de participar en tódalas probas posteriores da competición, incluídas aquelas nas que estea participando nese intre, nos seguintes casos:**

- Estando admitido para unha proba e, non comunicada a súa baixa nos prazos establecidos no artigo 4 do presente regulamento, non tome parte da mesma.
- Estando clasificado para unha ronda posterior, non tome parte da mesma.



**Art.12).- Horario**

<b>CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA ABSOLUTO - XORNADA DE MAÑÁ</b>							
<b>HORA</b>	<b>CARREIRAS</b>		<b>ALTURA</b>	<b>PÉRTEGA</b>	<b>LONXITUDE</b>	<b>LANZ. LONGOS</b>	<b>PESO</b>
10:00	<b>5000 Marcha H-M</b>	<b>Final</b>				<b>Disco Mulleres Absoluto e S23</b>	
10:20							<b>Peso Homes Absoluto e S23</b>
10:33	<b>5000 Mulleres</b>	<b>Final</b>					
10:55	<b>5000 Homes</b>	<b>Final</b>			<b>Lonxitude Mulleres Absoluta e S23</b>		
11:15	<b>110v Homes</b>	<b>Semifinal 1</b>		<b>Pértega Homes Absoluta e S23</b>			
11:20	<b>110v Homes</b>	<b>Semifinal 2</b>					
11:30	<b>100v Mulleres</b>	<b>Semifinal 1</b>				<b>Disco Homes Absoluto e S23</b>	
11:35	<b>100v Mulleres</b>	<b>Semifinal 2</b>					
11:40	<b>100v Mulleres</b>	<b>Semifinal 3</b>					
11:48	<b>100 Homes</b>	<b>Semifinal 1</b>					
11:53	<b>100 Homes</b>	<b>Semifinal 2</b>					
11:58	<b>100 Homes</b>	<b>Semifinal 3</b>					
12:00			<b>Altura Mulleres Absoluta e S23</b>				
12:03	<b>100 Mulleres</b>	<b>Semifinal 1</b>					
12:08	<b>100 Mulleres</b>	<b>Semifinal 2</b>					
12:13	<b>100 Mulleres</b>	<b>Semifinal 3</b>					
12:20	<b>400 Mulleres</b>	<b>Final C</b>					
12:25	<b>400 Mulleres</b>	<b>Final B</b>					
12:30	<b>400 Mulleres</b>	<b>Final A</b>			<b>Lonxitude Homes Absoluta e S23</b>		
12:35	<b>400 Homes</b>	<b>Final C</b>					
12:40	<b>400 Homes</b>	<b>Final B</b>					
12:45	<b>400 Homes</b>	<b>Final A</b>					
12:55						<b>Martelo Mulleres Absoluto e S23</b>	
12:57	<b>110v Homes</b>	<b>Final</b>					
13:07	<b>100v Mulleres</b>	<b>Final</b>					
13:15	<b>1500 Homes</b>	<b>Final B</b>					
13:22	<b>1500 Homes</b>	<b>Final A</b>					
13:29	<b>1500 Mulleres</b>	<b>Final B</b>					
13:37	<b>1500 Mulleres</b>	<b>Final A</b>					
13:48	<b>100 Homes</b>	<b>Final</b>					
13:55	<b>100 Mulleres</b>	<b>Final</b>					



**CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA ABSOLUTO - XORNADA DE TARDE**

HORA	CARREIRAS		ALTURA	PÉRTEGA	TRIPLO	LANZAMENTOS	PESO
17:00	<b>200 Homes</b>	<b>Semifinal 1</b>				<b>Martelo Homes Absoluto e S23</b>	<b>Peso Mulleres Absoluto e S23</b>
17:05					<b>Triplo Homes Absoluto e S23</b>		
17:06	<b>200 Homes</b>	<b>Semifinal 2</b>					
17:12	<b>200 Homes</b>	<b>Semifinal 3</b>					
17:20	<b>200 Mulleres</b>	<b>Semifinal 1</b>					
17:26	<b>200 Mulleres</b>	<b>Semifinal 2</b>					
17:30				<b>Pértega Mulleres Absoluta e S23</b>			
17:32	<b>200 Mulleres</b>	<b>Semifinal 3</b>					
17:48	<b>400v Homes</b>	<b>Final B</b>					
17:55	<b>400v Homes</b>	<b>Final A</b>					
18:10	<b>400v Mulleres</b>	<b>Final B</b>					
18:17	<b>400v Mulleres</b>	<b>Final A</b>					
18:25			<b>Altura Homes Absoluta e S23</b>				
18:30	<b>800 Homes</b>	<b>Final B</b>				<b>Xavelina Mulleres Absoluto e S23</b>	
18:38	<b>800 Homes</b>	<b>Final A</b>					
18:40					<b>Triplo Mulleres Absoluto e S23</b>		
18:45	<b>800 Mulleres</b>	<b>Final B</b>					
18:53	<b>800 Mulleres</b>	<b>Final A</b>					
19:05	<b>200 Homes</b>	<b>Final</b>					
19:12	<b>200 Mulleres</b>	<b>Final</b>					
19:22	<b>3000 Obs Homes</b>	<b>Final</b>					
19:40	<b>3000 Obs Mulleres</b>	<b>Final</b>					
19:55						<b>Xavelina Homes Absoluta e S23</b>	
20:02	<b>4x100 Homes</b>	<b>Final B</b>					
20:12	<b>4x100 Homes</b>	<b>Final A</b>					
20:22	<b>4x100 Mulleres</b>	<b>Final B</b>					
20:32	<b>4x100 Mulleres</b>	<b>Final A</b>					
20:42	<b>4x400 Homes</b>	<b>Finais</b>					
20:52	<b>4x400 Mulleres</b>	<b>Finais</b>					



**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**

**Art.13).- Os tres primeiros atletas absolutos clasificados, así como da categoría Sub 23, de cada categoría e sexo, recibirán unha medalla conmemorativa do campionato, sendo de obrigado cumprimento acudir ao podio. No caso contrario, non se fará entrega da medalla.**

**Art.14).- A responsabilidade das inscricións dos atletas, salvo que sexan independentes, corresponderá ao seu club. Aplicaranse as seguintes penalizacións:**

- As solicitudes de inscrición fora de prazo deberán ser enviadas a [direcciontecnic@atletismo.gal](mailto:direcciontecnic@atletismo.gal) para a súa valoración. No caso de ser admitidas, levarán asociadas unha recarga de 10€ por atleta ou equipo de remudas.
- Calquera baixa nas 48 horas previas ao inicio da competición ou a non participación final, levará asociada unha sanción de 5€ por atleta, salvo causa xustificada e comunicada por escrito antes do inicio da competición á FGA a través do correo [direcciontecnic@atletismo.gal](mailto:direcciontecnic@atletismo.gal)
- Non acreditar a veracidade nas inscricións enviadas á FGA: 6 € por atleta con datos falsos.

**Art.15).- 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 30 de maio de 2024**

**Yolanda González Fernández**  
Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo