



CIRCULAR 98-2024. ANEXO CIRCULAR 85-2024

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 DE CLUBS MÁSTER					
HORA	CARREIRAS	S. VERTICAIS	S. HORIZONTAIS	PESO	LANZ. LONGOS
10:00	3000 marcha M e H	Pértega M e H			Martelo M e H
10:35			Lonxitude M e H		
10:40	400v M e H				
10:48	300v M e H				
10:56	100 Mulleres				
11:01	100 Homes				
11:07	800 Mulleres				
11:15	800 Homes				
11:23	200 Mulleres				
11:28	200 Homes				
11:30					Xavelina M e H
11:36	400 Mulleres				
11:42	400 Homes				
11:45		Altura Homes			
11:50	1500 Mulleres		Triplo M e H		
12:00	1500 Homes				
12:15	80v Mulleres				
12:23	100v Homes				
12:30	110v Homes				
12:40	3000 M e H			Peso M e H	
12:55		Altura Mulleres			
13:00	2000 Obst. M e H				Disco M e H
13:13	3000 Obst. Homes				
13:30	4x100 Mulleres				
13:37	4x100 Homes				
13:44	4x400 Mulleres				
13:52	4x400 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 mulleres	-10/1.16/1.21/1.26 + 4 cm
Altura homes	-10/1.26/1.31/1.36/1.41/1.46/1.51 + 4 cm
Pértega	1.80/2.00/2.20/2.40/2.60/2.80/3.00 + 15 cm

A Coruña, a 10 de maio de 2024

Yolanda González Fernández
Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo