



**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 106-2024. ANEXO CIRCULAR 93-2024  
XXXVII CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA MÁSTER**

- 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

**Publícase, no presente anexo, información relativa ao seguinte:**

1. Horario definitivo.
2. Número de intentos nos lanzamentos e saltos horizontais.
3. Cadencias nos saltos verticais.
4. Confirmación dos equipos de remudas.

**1. Horario definitivo**

<b>HORARIO DO CTO. XUNTA DE GALICIA MÁSTER - XORNADA DE MAÑÁ</b>				
<b>HORA</b>	<b>CARREIRAS</b>	<b>LANZ. LONGOS</b>	<b>PESO</b>	<b>SALTOS VERTICAIS</b>
10:00	5000 Marcha F-M	Xavelina M40-M55		Altura F-M
11:00	400v (0,91)	Disco FEM e M60-M65		
11:06	400v (0,76-0,84)			
11:10			Peso M35-M45 Peso M60-M75	
11:12	300v (0,76)			
11:21	5000 M35-M55			
11:49	5000 FEM 5000 M60 e superiores			
12:00				Pértega F-M
12:05		Xavelina FEM e M60	Peso M50-M55	
12:16	800 M35-40			
12:23	800 M45			
12:30	800 M45-M55			
12:37	800 M60-M80			
12:44	800 F35-F45			
12:51	800 F50-F65			
12:58	1500 M35-M40			
13:00			Peso FEM	
13:05		Disco M40-M55		
13:06	1500 M45			
13:14	1500 M50-M55			
13:23	1500 M60-M80			
13:32	1500 FEM			



**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**

<b>HORARIO DO CTO. XUNTA DE GALICIA MÁSTER - XORNADA DE TARDE</b>			
<b>HORA</b>	<b>CARREIRAS</b>	<b>LANZAM. LONGOS</b>	<b>SALTOS HORIZONTAIS</b>
16:30	110v (1,06) M40	Martelo MASC	Lonxitude FEM
16:40	100v (0,91) M50 100v (0,84) M60-M65		
16:50	80v (0,76) F45		
17:00	100 M35-M40		
17:05	100 M45 e M55-M60		
17:10	100 M50 e M75-M80		
17:15	100 M65-M70		
17:20	100 F40 e F50		
17:25	100 F45		
17:30	100 F55		
17:35	100 F60-F75	Martelo FEM	Lonxitude M35-M50 Lonxitude M60
17:42	400 M35 e M65		
17:47	400 M40		
17:52	400 M45		
17:57	400 M50-M55		
18:02	400 M60 e M70		
18:07	400 F35		
18:12	400 F40		
18:17	400 F45 e F55		
18:22	400 F50 e F65		
18:27	400 F60 e F70		
18:30			Lonxitude M55 e M65
18:37	3000 Obst. M35-M45 (0,91)		
18:50		M. Pesado F-M	
18:57	2000 Obst. FEM e M60 (0,76)		
19:15	200 M35		
19:20	200 M40 e M60		
19:25	200 M45		
19:30	200 M50		Triplo F-M
19:35	200 M55 e M75		
19:40	200 M65-M70		
19:45	200 F35-F40		
19:50	200 F45		
19:55	200 F50-F55		
20:00	200 F60-F75		
20:10	4x100 MASC		
20:18	4x100 FEM		



## 2. Número de intentos nos lanzamentos e saltos horizontais

- O número de intentos, con carácter xeral, será de 4.
- Nas probas de peso e martelo feminino, realizarase mellora.

## 3. Cadencias nos saltos verticais.

Altura	-8	1.20 - 1.24 - 1.28 - 1.32 - 1.36 - 1.40 - 1.44 e de 3 en 3 cm.
Pértega		1.80 - 2.00 - 2.20 - 2.40 - 2.60 - 2.80 e de 15 en 15 cm.

## 4. Confirmación dos equipos de remudas

- Deberase confirmar, antes das 19:00 horas, o seguinte:
  - o Equipos participantes
  - o Categoría
  - o Composición e orde de actuación
- No caso de ser precisa a realización dunha terceira serie, comunicarse a modificación do horario por megafonía.

**A Coruña, a 22 de maio de 2024**

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