



**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 196-2024. ANEXO CIRCULAR 176-2024 HORARIO E CADENCIAS DA VII COPA XUNTA DE GALICIA DE CLUBS MÁSTER EN PISTA CURTA**

### ❖ Horario definitivo.

<b>COPA MÁSTER</b>					
<b>HORA</b>	<b>CARREIRAS</b>	<b>S. HORIZONTAIS</b>	<b>SALTOS VERTICAIS</b>		<b>PESO</b>
16:30	<b>60v (0.99) Homes</b>				
16:35			<b>Altura Mulleres</b>	<b>Pértega H-M</b>	
16:37	<b>60v (0.91 e 0.84) Homes</b>				
16:45	<b>60v (0.84 e 0.76) Mulleres</b>				
16:50		<b>Lonxitude Homes</b>			
16:55	60 extra Mulleres				
17:01	60 extra Homes				
17:15	<b>800 Mulleres</b>				
17:22	<b>800 Homes</b>				
17:30	<b>200 Mulleres</b>				
17:37	<b>200 Homes A</b>				
17:42		<b>Lonxitude Mulleres</b>			
17:43	<b>200 Homes B</b>				
17:50	<b>1500 Mulleres</b>		<b>Altura Homes</b>		
18:00	<b>1500 Homes</b>				
18:10	<b>60 Mulleres</b>				
18:16	<b>60 Homes</b>				
18:23	<b>400 Mulleres</b>				
18:30	<b>400 Homes A</b>				
18:35					<b>Peso Homes</b>
18:37	<b>400 Homes B</b>				
18:44	<b>3.000 Mulleres</b>				
18:45		<b>Triplo H-M</b>			
19:02	<b>3.000 Homes</b>				
19:20					<b>Peso Mulleres</b>
19:30	<b>4x200 Mulleres</b>				
19:40	<b>4x200 Homes</b>				



**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.**

- Comezarse, 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.

❖ **Táboas do triplo.**

- Autorizaranse un máximo de 4 táboas, a decidir na reunión técnica cos delegados dos clubs.

**A Coruña, a 31 de decembro de 2024**

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