



CIRCULAR 34-2025. ANEXO CIRCULAR 13-2025 HORARIO E CADENCIAS DO CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA MÁSTER EN PISTA CURTA

❖ **Horario definitivo:**

CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA MÁSTER – XORNADA DE MAÑÁ					
HORA	CARREIRAS		S. HORIZONTAIS	SALTOS VERTICAIS	PESO
10:00	3000 marcha H	Todas	Lonxitude M35 a M50		
10:28	3000 marcha M	Todas			
10:56	3000 Homes	M35 e M40			
11:20			Lonxitude M55 en adiante		
11:10	3000 Homes	M45 e M50			
11:25	3000 Homes	M55 en adiante			
11:45	3000 Mulleres	Todas			
11:50				Pértega M-F	
12:30			Lonxitude Fem		
12:15	60 Homes	M35 e M40			
12:20	60 Homes	M45			
12:25	60 Homes	M45 e M50			
12:30	60 Homes	M55 e M70			
12:35	60 Homes	M60, M65 e M75			
12:40	60 Mulleres	F40 e F45			
12:45	60 Mulleres	F50 e F55			
12:50	60 Mulleres	F60 en adiante			
12:55	1500 Homes	M35 e M40			
13:03	1500 Homes	M45			
13:11	1500 Homes	M50 e M60			
13:20	1500 Homes	M55, M65 e M70			
13:30	1500 Mulleres	Todas			
13:40	60v (0.99 e 0.91)	Todas			
13:50	60v (0.84 e 0.76)	Todas			

- **Cadencia da Pértega:** 1,81 - 1,96 - 2,11 - 2,26 - 2,41 - 2,56 - 2,71 - 2,86 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	M35		Altura Fem e M55 en adiante	Peso Fem
16:35	200 Homes	M40 e M45			
16:40	200 Homes	M45			
16:45	200 Homes	M50			
16:50	200 Homes	M50 e M60			
16:55	200 Homes	M55			
17:00	200 Homes	M65			
17:05	200 Homes	M55, M65 e M70			
17:10	200 Mulleres	F35, F40 e M75			
17:15	200 Mulleres	F45			
17:20	200 Mulleres	F50 e F60			
17:25	200 Mulleres	F55			
17:30	200 Mulleres	F65 e F75			
17:36	800 Homes	M35 e M50			
17:43	800 Homes	M40 e M60			
17:50	800 Homes	M45			
17:57	800 Homes	M55, M65 e M70			
18:00			Triplo H-M		Peso M50 en adiante
18:04	800 Mulleres	F35, F40, F45 e F50			
18:11	800 Mulleres	F55 en adiante			
18:18	400 Homes	M35			
18:23	400 Homes	M40			
18:28	400 Homes	M40 e M45			
18:33	400 Homes	M45			
18:38	400 Homes	M50			
18:43	400 Homes	M55			
18:48	400 Homes	M55 e M60			
18:53	400 Homes	M65 e M70			
18:58	400 Mulleres	F35 e F60			
19:00				Altura M40, M45 e M50	
19:03	400 Mulleres	F45 e F50			
19:08	400 Mulleres	F55, F65 e F75			
19:18	4x200 Homes	M35 e M40			
19:30	4x200 Homes	M45 en adiante			Peso M35, M40 e M45
19:42	4x200 Mulleres	Todos			
19:54	4x200 Mixto	Máster 35			
20:06	4x200 Mixto	Máster 40 e 45			
20:18	4x200 Mixto	Máster 55 en adiante			

- Cadencias da Altura:

Fem e M55 en adiante	-6	1,20 e de 4 en 4 cm.
M40, M45 e M50	-6	1,45 e de 4 en 4 cm.



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

A Coruña, a 27 de xaneiro de 2025

Yolanda González Fernández
Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo