

CIRCULAR 202-2025. Anexo circulares 184-185-186 HORARIOS DEFINITIVOS CONTROIS 27 E 28 DE DECEMBRO

HORARIO CONTROL 27/12/2025- XORNADA DE MAÑÁ				
HORA	CARREIRAS	CAT./MODALIDADE	TRIPLO	PESO
10:00		Homes	Mulleres	Mulleres
10:50	1000	Homes S12- S14-S16		
10:56	1000	Homes S12- S14-S16		
11:02	1000	Homes S12- S14-S16		
11:08	1000	Mulleres S12- S14-S16		
11:14	1000	Mulleres S12- S14-S16		
11:20	1000	Mulleres S12- S14-S16		
11:26	1000	Mulleres S12- S14-S16		
12:10	1500	Homes		
12:17	1500	Homes		
12:24	1500	Homes		
12:31	1500	Homes		
12:38	1500	Homes		
12:45	1500	Mulleres		
12:52	1500	Mulleres		
13:00	300	Homes S16		
13:06	300	Homes S16		
13:12	300	Mulleres S16		
13:18	300	Mulleres S16		
13:24	300	Mulleres S16		

Táboa Triplo 7-9



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

HORARIO CONTROL 27/12/2025- XORNADA DE TARDE					
HORA	CARREIRAS	CAT./MODALIDADE	TRIPLO	PÉRTIGA	PESO
16:30			Homes	H-M	
16:45	200 m	Homes			
16:51	200 m	Homes			
16:57	200 m	Homes			
17:03	200 m	Homes			
17:09	200 m	Homes			
17:15	200 m	Homes			
17:21	200 m	Mulleres			
17:27	200 m	Mulleres			
17:33	200 m	Mulleres			
17:39	200 m	Mulleres			
17:45	200 m	Mulleres			
17:51	200 m	Mulleres			
17:57	200 m	Mulleres			
18:03	800 m	Homes			
18:09	800 m	Homes			
18:15	800 m	Homes			
18:21	800 m	Homes			
18:27	800 m	Mulleres			
18:33	800 m	Mulleres		H-M	
18:39	800 m	Mulleres			
18:45	600 m	Sub 16 Homes			
18:51	600 m	Sub 16 Mulleres			
19:40					Homes

Táboa Triplo 11-13
Cadencias

Pértiga de 16:30: 1,75 - 1,95 - 2,15 - 2,35 - 2,50 - 2,65 - 2,80 - 2,95 - 3,10 y de 10 en 10 cm

Pértiga 18:33 : 2,65 - 2,80 - 2,95 - 3,10 y de 10 en 10 cm.



HORARIO CONTROL 28/12/2025- XORNADA DE MAÑÁ

HORA	CARREIRAS	CAT/MODALIDADE	LONXITUDE	ALTURA
10:00			Mulleres B	Mulleres
10:24	60 mv	0,91 S18 Homes		
10:24	60 mv	0,99 Homes		
10:35	60 mv	1,06 Homes		
10:45	60 m	Homes		
10:50	60 m	Homes		
10:55	60 m	Homes		
11:00	60 m	Homes		
11:05	60 m	Homes	Homes A	
11:10	60 m	Homes		
11:15	60 m	Homes		
11:20	60 m	Homes		
11:25	60 m	Homes		
11:30	60 m	Homes		
11:40	60 mv	0,76 Mulleres		
11:46	60 mv	0,76 Mulleres		
11:52	60 mv	0,76 Mulleres		
11:59	60 mv	0,84 Mulleres		
12:06	60 mv	0,91 Homes	Mulleres A	Homes
12:30	60 m	Mulleres		
12:35	60 m	Mulleres		
12:40	60 m	Mulleres		
12:45	60 m	Mulleres		
12:50	60 m	Mulleres		
12:55	60 m	Mulleres		
13:00	60 m	Mulleres		
13:05	60 m	Mulleres		
13:10	60 m	Mulleres		
13:15	60 m	Mulleres		
13:21	400 m	Homes		
13:27	400 m	Homes		
13:33	400 m	Homes		
13:39	400 m	Homes	Homes B	
13:45	400 m	Homes		
13:51	400 m	Homes		
13:57	400 m	Homes		
14:03	400 m	Mulleres		
14:09	400 m	Mulleres		
14:15	400 m	Mulleres		
14:21	400 m	Mulleres		
14:27	400 m	Mulleres		
14:33	60	Final Homes		
14:38	60	Final Mulleres		



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

Altura Homes : 1,31- 4/4 ata 1,87 despois 3/3

Altura Mulleres 1,00-1,05-1,10-1,15-1,20-1,25-1,30-1,35-1,40- 1,44-1,48-1,52 3/3

A Coruña, a 26 de decembro de 2025

Yolanda González Fernández
Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo