

CIRCULAR 66-2026. ANEXO CIRCULAR 54-2026. XXX CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA SUB 20 EN PC

1. Horario definitivo e cadencias.

	Heptatlón
	Pentatlón
	Individuais

SÁBADO						
HORA	CARREIRAS			S. HORIZONTAIS	S. VERTICAIS	PESO
10:30	60	Homes	Heptatlón			
10:35	60	Homes	Heptatlón			
11:25				Lonxitude HEPT		
13:15						Peso HEPT
18:30					Altura HEPT	14

Cadencias

Altura HEPT	-6	1.53 e de 3 en 3 cm.
-------------	----	----------------------

DOMINGO MAÑÁ							
HORA	CARREIRAS			S. HORIZONTAIS	S. VERTICAIS		PESO
10:00					Altura M		Peso M
10:32	60 valos (0,99)	Homes	Heptatlón				
10:44	60 valos (0,84)	Mulleres	Pentatlón				
11:00				Triplo H			
11:15						Pértega HEPT	
11:30	60	Homes	Semifinal				
11:36	60	Homes	Semifinal				
11:42	60	Mulleres	Semifinal				
11:48	60	Mulleres	Semifinal				
11:54	60	Mulleres	Semifinal				
12:00					Altura PENT		
12:02	3000	Homes	Final				
12:17	3000	Mulleres	Final				
12:30				Triplo M			
12:35	400	Homes	Final C				
12:42	400	Homes	Final B				
12:49	400	Homes	Final A				
12:56	400	Mulleres	Final C				
13:03	400	Mulleres	Final B				
13:10	400	Mulleres	Final A				
13:18	60	Homes	Final				
13:24	60	Mulleres	Final				
13:35	1000	Homes	Heptatlón				

Cadencias

Altura Mulleres	1.28 - 1.32 - 1.36 - 1.40 e de 3 en 3 cm.
Altura PENT	-6 1.31 e de 3 en 3 cm.
Pértega HEPT	-20 2.71 e de 10 en 10 cm.

DOMINGO TARDE						
HORA	CARREIRAS			S. HORIZONTAIS	S. VERTICAIS	PESO
16:30	60 valos (0,99)	Homes	Control	Lonxitude H	Pértega H e M	Peso PENT
16:42	60 valos (0,84)	Mulleres	Control			
16:50	200	Homes	Semifinal			
16:57	200	Homes	Semifinal			
17:04	200	Homes	Semifinal			
17:11	200	Mulleres	Semifinal			
17:18	200	Mulleres	Semifinal			
17:25	200	Mulleres	Semifinal			
17:32	200	Mulleres	Semifinal			
17:35						Peso H
17:40	800	Homes	Final			
17:47	800	Mulleres	Final			
17:55				Lonxitude PENT		
17:56	60 valos (0,84)	Mulleres	Final			
18:08	60 valos (0,99)	Homes	Final			
18:20	1500	Homes	Final			
18:28	1500	Mulleres	Final			
18:30					Altura H	
18:36	200	Homes	Final B			
18:43	200	Homes	Final A			
18:50				Lonxitude M		
18:50	200	Mulleres	Final B			
18:57	200	Mulleres	Final A			
19:04	800	Mulleres	Pentatlón			

Cadencias

Altura Homes	1.55 - 1.59 - 1.63 - 1.67 - 1.71 e de 3 en 3 cm.
Pértega	2.31 de 15 en 15 cm ata 2.91 de 10 en 10 cm. Os homes deberán comezar a partir de 2.91

2. Sistema de cualificación para as finais.

60 Homes	3 Q + 2 mellores tempos (q)
60 Mulleres	2 Q + 2 mellores tempos (q)
200 Homes	2Q + 2 mellores tempos (q) - Final A - 1ª mellor marca entre os gañadores → estaxe 6 - 2ª mellor marca entre os gañadores → estaxe 5 - 2ª mellor marca entre os segundos → estaxe 4 - Mellor "q" → estaxe 3 - Final B - 3ª mellor marca entre os gañadores → estaxe 6 - 1º mellor marca entre os segundos → estaxe 5 - 3ª mellor marca entre os segundos → estaxe 4 - A derradeira "q" → estaxe 3

200 Mulleres	1 Q + 4 mellores tempos (q) - Final A - 1ª mellor Q → estaxe 6 - 2º mellor Q → estaxe 5 - 1ª mellor "q" → estaxe 4 - 3ª mellor "q" → estaxe 3 - Final B - 3ª mellor Q → estaxe 6 - 4º mellor Q → estaxe 5 - 2ª mellor "q" → estaxe 4 - A derradeira "q" → estaxe 3
60v	Final directa Na hora da semifinal realizarase unha serie control para estes atletas (confirmación en secretaría antes das 15:45). A non participación nesta serie de control, non será impedimento de poder participar nas restantes probas.

A Coruña, a 25 de febreiro do 2026

Yolanda González Fernández
Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo