



**Federación
Galega de
Atletismo**



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**

XOGADE – ATLETISMO EN PISTA –VALDEORRAS– 1ª XORNADA

Sábado, 21 de marzo de 2026

**Pista de Atletismo “Luis Nogueira” - Estadio de Calabagueiros - O Barco de
Valdeorras**

HORARIO – XORNADA B

HORA	PROBA	CATEGORÍA	SEXO
17:00	4x80 m.	Infantil (S14)	Mixto
17:15	Tesoira	Benxamín (S10)	Mulleres/Homes
17:15	1.000 m. Marcha	Alevín (S12)	Mulleres/Homes
17:20	Altura	Alevín (S12)	Mulleres/Homes
17:30	2.000 m. Marcha	Infantil (S14)	Mulleres/Homes
17:50	Pelota	Alevín (S12)	Mulleres/Homes
17:50	80 m. v. (0,84)	Infantil (S14)	Masculino
17:55	80 m. v. (0,76)	Infantil (S14)	Feminino
18:00	400 m.	Benxamín (S10)	Masculino
18:05	400 m.	Benxamín (S10)	Feminino
18:10	500 m.	Alevín (S12)	Feminino
18:20	500 m.	Alevín (S12)	Masculino
18:40	Pelota	Benxamín (S10)	Mulleres/Homes
18:45	Lonxitude	Infantil (S14)	Mulleres/Homes
18:45	Peso	Infantil (S14)	Mulleres/Homes

O horario poderá ser modificado en función da inscrición

Proba	Benxamin	Alevín	Infantil
Peso	1 kg	2 kg	3 kg
Pelota	200gr	300gr	-
Disco	-	-	800 gr
Xavelina	-	-	400 gr para a categoría feminina e 500 gr para a masculina
80 m.v.	-	-	Altura feminina: 0,76m. Altura masculina: 0,84m. Distancias:12,30m. ao 1º valado e 8,20m. entre eles.

Limitacións nas carreiras de aproximación das probas de saltos:

Proba	Benxamin	Alevín	Infantil
Lonxitude	10 m.	15 m.	20 m.
Tesoira	5 m.	-	-
Altura	-	8 m.	10 m.

O sistema de puntuación nas probas de concursos de categoría benxamín será o seguinte:

Proba	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos
Lonxitude	≤1,99 m.	≥2,00 m.	≥2,35 m.	≥2,70 m.	≥3,05 m.
Peso	≤2,99 m.	≥3 m.	≥4 m.	≥5 m.	≥6 m.
Pelota	≤10,99 m.	≥11 m.	≥14 m.	≥17 m.	≥20 m.
Tesoira	0,40 m.	0,60 m.	0,70 m.	0,80 m.	0,90 m.

As persoas participantes disporán de tres intentos en cada un dos concursos descritos no cadro anterior. Cada un dos intentos sumará puntos para o resultado final. No caso de realizar un intento nulo a puntuación será 0. Na clasificación final resultará vencedora a persoa que máis puntos consiga sumar entre os tres intentos.



**Federación
Galega de
Atletismo**



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**

ALTURA ALEVÍN (S12)

Cadencia: 0,85 - 0,93 - 1,00 - 1,06 - 1,12 - 1,16 - 1,20 e de 3 en 3 cm.

Limitación na carreira de aproximación: 8 m.

LONXITUDE INFANTIL (S14)

Táboa a 2 m.

Limitación na carreira de aproximación: 20 m.

TESOIRA BENXAMÍN (S10)

Pódense realizar os 3 intentos na mesma ou diferentes alturas.

Limitación na carreira de aproximación: 5 m.

INSCRICIÓNS ATA O LUNS, 16 DE MARZO DE 2026 ÁS 23:59