



## **CIRCULAR 119-2026. ANEXO CIRCULAR 109-2026 IX COPA XUNTA DE GALICIA DE CLUBS MÁSTER**

### **1. Cadencias nos saltos verticais.**

<b>Altura</b>	-10   1.16-1.21-1.26   + 4 cm
<b>Pértega</b>	1.80-2.00-2.20-2.40-2.60-2.75-2.90-3.05   + 10 cm

### **2. Horario definitivo.**

<b>COPA DE CLUBS MÁSTER</b>					
<b>HORA</b>	<b>CARREIRAS</b>	<b>S. VERTICAIS</b>	<b>S. HORIZONTAIS</b>	<b>PESO</b>	<b>LANZ. LONGOS</b>
16:30	3000 marcha M e H	Pértega M e H			Martelo M e H
17:05			Lonxitude M e H		
17:10	400v M e H				
17:18	300v M e H				
17:26	100 Mulleres				
17:31	100 Homes				
17:37	800 Mulleres				
17:45	800 Homes				
17:53	200 Mulleres				
17:58	200 Homes				
18:00					Xavelina M e H
18:06	400 Mulleres				
18:12	400 Homes				
18:20	1500 M e H		Triplo M e H		
18:30		Altura M e H			
18:35	80v Mulleres				
18:40	100v Mulleres				
18:46	100v Homes				
18:52	110v Homes				
19:00	3000 M e H				
19:10				Peso M e H	
19:20	2000 Obst. M e H				
19:30					Disco M e H
19:33	3000 Obst. Homes				
19:50	4x100 Mulleres				
19:58	4x100 Homes				
20:08	4x400 Mulleres				
20:20	4x400 Homes				



## **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 maio do 2026

Yolanda González Fernández  
Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo