



CIRCULAR 126-2026. ANEXO CIRCULAR 116-2026 XXXIX CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA MÁSTER

1. Cadencias:

| | |
|---------|---|
| Altura | -6 1.21 – 1.25 – 1.29 – 1.33 – 1.37 – 1.41 – 1.45 e de 3 en 3 cm. |
| Pértega | 1.80 – 2.00 – 2.20 e de 15 en 15 cm. |

2. Liñas de batida no triplo: 6, 8 e 10 m.

3. Confirmación dos equipos de remudas:

- Deberase confirmar, en secretaría, a composición e orde de actuación dos equipos antes das 19:45 horas.

4. Horario definitivo:

| CTO. XUNTA DE GALICIA MÁSTER - XORNADA DE MAÑÁ | | | | |
|---|-------------------------------------|------------------------|------------------------------|---------------------|
| HORA | CARREIRAS | LANZAM. LONGOS | PESO | S. VERTICAIS |
| 10:00 | 5000 Marcha F-M | Xavelina M50-M75 | | Altura F-M |
| 10:45 | 400v (0,91) Masc | | | |
| 10:55 | 400v (0,84) Masc 400v (0,76) Fem | | | |
| 11:03 | 300v (0,76 e 0,68) F-M | | | |
| 11:05 | | Disco FEM e M60-M75 | | |
| 11:10 | | | Peso M35-M45 Peso M60-M70 | |
| 11:13 | 5000 M35-M45 | | | |
| 11:41 | 5000 M50-M65 | | | |
| 12:00 | | Xavelina FEM e M35-M45 | | Pértega F-M |
| 12:10 | | | Peso M50-M55 | |
| 12:13 | 5000 FEM e M70-M80 | | | |
| 12:48 | 800 M35-M40 | | | |
| 12:54 | 800 M45 | | | |
| 13:00 | 800 M50 | Disco M45-M55 | | |
| 13:06 | 800 M55-M60 | | | |
| 13:10 | | | Peso FEM | |
| 13:13 | 800 M65-M75 | | | |
| 13:20 | 800 F45 | | | |
| 13:27 | 800 F40, F50-F60 | | | |
| 13:34 | 1500 M35-M50 | | | |
| 13:42 | 1500 M55-M70 | | | |
| 13:52 | 1500 FEM e M75 | | | |



CTO. XUNTA DE GALICIA MÁSTER - XORNADA DE TARDE

| HORA | CARREIRAS | LANZAM. LONGOS | S. HORIZONTAIS |
|-------|--|----------------|-------------------|
| 17:00 | 100v (0,91) M50 100v (0,84) M60-M65 | Martelo MASC | Lonxitude FEM |
| 17:08 | 80v (0,76) F40-F45 | | |
| 17:18 | 100 M35 e M45 | | |
| 17:23 | 100 M40 e M60 | | |
| 17:28 | 100 M50 | | |
| 17:33 | 100 M55 | | |
| 17:38 | 100 M65-M75 | | |
| 17:43 | 100 F35-F45 | | |
| 17:48 | 100 F50-F55 | | |
| 17:53 | 100 F60-F75 | | |
| 18:00 | 400 M35-M40 e M55 | | Lonxitude M35-M50 |
| 18:06 | 400 M45 | | |
| 18:10 | | Martelo FEM | |
| 18:12 | 400 M50 e M75 | | |
| 18:18 | 400 M60 | | |
| 18:24 | 400 M65-M70 | | |
| 18:30 | 400 F35-F45 | | |
| 18:36 | 400 F50-F55 | | |
| 18:42 | 400 F60-F75 | | |
| 18:51 | 3000 Obst. (0,84) M35-M50 | | |
| 19:05 | | | Lonxitude M55-M70 |
| 19:11 | 2000 Obst. (0,76) FEM | | |
| 19:29 | 200 M35-M40 | | |
| 19:30 | | M. Pesado F-M | |
| 19:34 | 200 M45 | | |
| 19:39 | 200 M50 Final B | | |
| 19:44 | 200 M50 Final A | | |
| 19:49 | 200 M55 | | |
| 19:54 | 200 M60-M65 | | |
| 19:59 | 200 M70-M75 | | |
| 20:04 | 200 F35-F45 | | |
| 20:05 | | | Triplo F-M |
| 20:09 | 200 F50-F55 | | |
| 20:14 | 200 F60 | | |
| 20:19 | 200 F65-F75 | | |
| 20:28 | 4x100 M35-M40 | | |
| 20:36 | 4x100 M45-M60 | | |
| 20:44 | 4x100 F40-F45 | | |
| 20:52 | 4x100 F50-F65 | | |



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 08 de xuño do 2026

Yolanda González Fernández
Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo