



**Federación  
Galega de  
Atletismo**



## **CIRCULAR**

Complexo Deportivo de Elviña, Avenida de Glasgow, 13  
15008 A Coruña. - T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal  
atletismo.gal - carreirasgalegas.com



**XUNTA  
DE GALICIA**



**DEPORTE  
GALEGO**

## **CIRCULAR 08-2020. ANEXO CIRCULAR 104-2019. III COPA DE GALICIA DE CLUBS MASTER DE PISTA CUBERTA**

- A todas as Delegacións da FGA
- A todos/as os/as asembleístas
- A todos os clubs galegos con licenza vixente
- A todos/as os/as adestradores/as con licenza vixente
- A todos/as os/as xuíces/zas galegos/as con licenza vixente

### **SORTEO DE RÚAS**

<b>Nº</b>	<b>HOMES</b>	<b>Nº</b>	<b>MULLERES</b>
I	Atletismo Naron	I	Samertolumeu
II	C.A. Santiago	II	Independientes A Estrada
III	Marineda	III	Atlética A Silva
IV	Ourense Atletismo	IV	C.A.Sada
V	Independientes A Estrada	V	Atletismo Naron
VI	Atlética A Silva	VI	
VII	C.A.Sada	VII	
VIII	Samertolumeu	VIII	

	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
<b>60 Pértega</b>	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1500</b>	2	3	4	5	6	7	8	1
<b>Triplo</b>	3	4	5	6	7	8	9	2
<b>3000 Peso</b>	4	5	6	7	8	1	2	3
<b>Lonxitude</b>	5	6	7	8	1	2	3	4
<b>60 valados</b>	6	7	8	1	2	3	4	5
<b>800</b>	7	8	1	2	3	4	5	6
<b>Altura</b>	8	1	2	3	4	5	6	7

A orde establecida neste cadro para saltos horizontais e lanzamentos será válida para toda a competición. En 800 a saída será por rúas saíndo 2 atletas polas rúas 3 e 6. Ao disputarse en 200 e 400 dúas series utilizaranse as rúas 3 a 6

En Relevos os equipos clasificados 30 minutos antes da proba en os postos 5º a 8º disputarán a serie 1 e os clasificados 1º a 4º a serie 2 coa seguinte orde das rúas:

<b>Rúa</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Serie 1 Relevos</b>	8º	7º	6º	5º
<b>Serie 2 Relevos</b>	4º	3º	2º	1º



## CADENCIAS

A altura será a máis baixa das solicitadas polos participantes.

**Altura feminina:** de 10 en 10cm ata 1.40m., de 5 en 5cm ata 1.50m e a partir de ahí de 3 en 3cm.

**Altura masculina:** de 10 en 10cm ata 1.65m. de 5 en 5cm ata 1.80m e a partir de ahí de 3 en 3cm.

**Pértega feminina:** de 20 en 20cm ata 2.85m. e a partir de ahí de 10 en 10cm.

**Pértega masculina:** de 30 en 30cm ata 3.50m. de 20 en 20cm ata 3.90m e a partir de ahí de 10 en 10cm.

## Horario DEFINITIVO:

<b>XORNADA DE MAÑANA</b>				
60v	Mulleres	<b>11:00</b>	Mulleres	Altura
			Homes	Lonxitude
			Homes/Mulleres	Pértega
60v	Homes	<b>11:15</b>		
800	Mulleres	<b>11:30</b>		
800	Homes	<b>11:40</b>		
200	Mulleres	<b>11:50</b>		
200	Homes	<b>11:55</b>		
1500	Mulleres	<b>12:05</b>		
		<b>12:10</b>	Mulleres	Lonxitude
1500	Homes	<b>12:15</b>	Homes	Altura
60	Mulleres	<b>12:25</b>		
60	Homes	<b>12:30</b>		
400	Mulleres	<b>12:35</b>		
400	Homes	<b>12:40</b>	Mulleres	Peso
3.000	Homes	<b>12:50</b>		
3.000	Mulleres	<b>13:05</b>	Homes/Mulleres	Triplo
Relevo	Mulleres	<b>13:25</b>	Homes	Peso
Relevo	Homes	<b>13:35</b>		

Os atletas disporán de 4 intentos en lanzamentos e saltos horizontais

### SAÍDA A PISTA TRAS A PRESENTACIÓN NA CÁMARA DE CHAMADAS

**Carreiras:** 5 min antes da hora oficial da proba.

**Carreiras valadas:** 10 min antes da hora oficial da proba.

**Concursos (agás pértega):** 25 min antes da hora oficial da proba.

**Pértega:** 40 min antes da hora oficial da proba.

**Entrada en cámara de chamadas:** Ata cinco minutos antes da saída oficial á pista.



## **CIRCULAR**

Complexo Deportivo de Elviña, Avenida de Glasgow, 13  
15008 A Coruña. - T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal  
atletismo.gal - carreirasgalegas.com

Todo o non disposto no presente Regulamento resolverase de acordo coas normas,  
por esta orde: FGA, RFEA e IAAF.(WA)

A Coruña, 10 de xaneiro de 2020



Carlos Castro Vicente  
**Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo**