



CIRCULAR 09-2020. ANEXO CIRCULAR 106-2019. XVI COPA DE GALICIA DE CLUBS 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

Nº	HOMES	Nº	MULLERES
I	C.A. Sada	I	C.A. Narón
II	C.A. Santiago	II	Sociedad Gimnástica de Pontevedra
III	C.A. Narón	III	ADAS
IV	Sociedad Gimnástica de Pontevedra	IV	C.A.Santiago
V	Lucus Caixa Rural	V	Atlética Lucense
VI	Atlética Lucense	VI	Lucus Caixa Rural
VII	Real Club Atletismo Celta	VII	Atletismo Femenino Celta
VIII	Ourense Atletismo	VIII	Ría Ferrol

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

Rúa	3	4	5	6
Serie 1 Relevos	8º	7º	6º	5º
Serie 2 Relevos	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:

XORNADA DE TARDE				
		16:30	Altura	Mulleres
			Lonxitude	Mulleres
			Pértega	Homes
60v	Mulleres	17:15		
60v	Homes	17:30	Peso	Mulleres
800	Mulleres	17:40	Lonxitude	Homes
800	Homes	17:50		
200	Mulleres	18:00		
200	Homes	18:10		
1500	Mulleres	18:20	Peso	Homes
1500	Homes	18:30	Altura	Homes
			Triplo	Mulleres
60	Mulleres	18:40	Pértega	Mulleres
60	Homes	18:45		
400	Mulleres	18:50		
400	Homes	19:00		
3.000	Mulleres	19:10		
3.000	Homes	19:25	Triplo	Homes
Relevo	Mulleres	19:50		
Relevo	Homes	20:00		

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 2019



Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo