



**CIRCULAR 66-2019. ANEXO CIRCULAR 62-2019  
HORARIOS, CADENCIAS E OUTRAS DISPOSICIÓNS DO XVIII  
CAMPIONATO DE GALICIA SUB 16 E LXVII CAMPIONATO DE  
GALICIA SUB 18 DE PISTA AIRE LIBRE**

- 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

**Horario do Campionato**

<b>HORARIO</b>						
<b>XORNADA DE MAÑÁ</b>						
10.000 marcha	H	Sub 18	<b>10:00</b>			
5.000 marcha	H	Sub 16				
5.000 marcha	M	Sub 18				
3.000 marcha	M	Sub 16	<b>10:35</b>	MARTELO (3kg)	M	FINAL
			<b>10:45</b>	LONXITUDE Sub 16	H	FINAL
400v (0,84)	H	FINAIS	<b>10:55</b>	ALTURA	M	FINAL
300v (0,84)	H	FINAIS	<b>11:10</b>			
300v (0,762)	M	FINAIS	<b>11:25</b>			
			<b>11:30</b>	PÉRTEGA	M	FINAL
400v (0,762)	M	FINAIS	<b>11:35</b>	LONXITUDE Sub 18	H	FINAL
3.000	H	FINAL	<b>11:50</b>	PESO (4-5kg)	H	FINAL
				MARTELO (4-5kg)	H	FINAL
3.000	M	FINAL	<b>12:05</b>			
100	M	Semif Sub16	<b>12:23</b>	LONXITUDE Sub 16	M	FINAL
100	H	Semif Sub16	<b>12:35</b>			
100	M	Semif Sub18	<b>12:45</b>			
100	H	Semif Sub18	<b>12:55</b>	PESO (3kg) Sub 18	M	FINAL
1.000	M	FINAL	<b>13:05</b>	DISCO (1,5-1kg)	H	FINAL
				PESO (3kg) Sub 16	M	FINAL
1.000	H	FINAL	<b>13:13</b>	LONXITUDE Sub 18	M	FINAL
1.500	M	FINAL	<b>13:22</b>			
1.500	H	FINAL	<b>13:32</b>			
100	M	FINAL Sub 16	<b>13:45</b>			
100	H	FINAL Sub16	<b>13:50</b>			
100	M	FINAL Sub18	<b>13:55</b>			
100	H	FINAL Sub18	<b>14:00</b>			



XORNADA DE TARDE						
110 v (0,914)	H	Semif Sub 18	<b>16:30</b>	DISCO (800g-1 k)	M	FINAL
				TRIPL0 Sub 16	M	FINAL
100 v (0,914)	H	Sub 16 Semif	<b>16:45</b>			
100 v (0,762)	M	Semif Sub16	<b>17:00</b>	PÉRTEGA	H	FINAL
				ALTURA	H	FINAL
100 v (0762)	M	Sub18 Final	<b>17:15</b>			
400 m.	H	FINAIS A-B	<b>17:25</b>	TRIPL0 Sub 18	M	FINAL
400 m	M	FINAIS A-B	<b>17.35</b>			
600 m	H	FINAL A-B	<b>17:45</b>			
600 m	M	FINAL A-B	<b>18:00</b>	XAVELINA (500g)	M	FINAL
800 m	H	FINAL	<b>18:15</b>	TRIPL0 Sub 16	H	FINAL
800 m	M	FINAL	<b>18.22</b>			
200 m	H	FINAIS A-B	<b>18.35</b>			
200 m	M	FINAIS A-B	<b>18:50</b>			
300 m	H	FINAIS A-B	<b>19.05</b>			
300 m	M	FINAIS A-B	<b>19.20</b>	TRIPL0 Sub 18	H	FINAL
2.000 Obs.	H	FINAL	<b>19.33</b>			
2.000 Obs.	M	FINAL	<b>19.43</b>	XAVELINA (600-700g)	H	FINAL
1.500 Obs.	H	FINAL	<b>19:55</b>			
1.500 Obs.	M	FINAL	<b>20:05</b>			
100 v (0,762)	M	FINAL Sub16	<b>20:18</b>			
100 v (0,914)	H	FINAL Sub16	<b>20:26</b>			
110 v (0,914)	H	FINAL Sub 18	<b>20.36</b>			
4x100	H	FINAIS Sub 18	<b>20:45</b>			
4x100	H	FINAIS Sub 16	<b>20:52</b>			
4x100	M	FINAIS Sub 18	<b>20:57</b>			
4x100	M	FINAIS Sub 16	<b>21:05</b>			

**Cadencias dos listóns:**

<b>Altura homes</b>	1,39	1,44	1,49	1,54	1,59	1,63	1,67	1,71	1,75	1,80	3/3
<b>Altura mulleres</b>	1,33	1,37	1,41	1,45	1,49	1,53	1,57	1,59	2/2		
<b>Pértega homes</b>	2,41	2,56	2,71	2,86	3,01	3,16	3,31	10/10			
<b>Pértega mulleres</b>	1,91	2,06	2,21	2,36	2,51	2,66	2,81	2,91	3,01	10/10	

**Táboas de triplo: pendente de reunión técnica as 16:00 co xuíz árbitro , debaixo da torre de cronometraxe eléctrico.**



## **CIRCULAR**

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

**Cámara de chamadas:** será obrigatoria a presentación na mesma, debidamente acreditados mediante licenza, DNI ou calquera outro documento con foto, incluídos os que figuran en plataformas informáticas, dentro dos prazos estipulados, para poder participar.

### **SAÍDA A PISTA TRAS A PRESENTACIÓN EN CÁMARA DE CHAMADAS**

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

**Carreiras valadas:** 15min antes da hora oficial da proba

**Concursos (agás pértega):** 30min antes da hora oficial da proba

**Pértega:** 45min antes da hora oficial da proba

**Entrada en Cámara de chamadas:** ata cinco minutos antes da saída oficial a pista. Os/as atletas terán a obriga de saír á zona de competición coa camiseta posta. Non poderán saír coa camiseta na man ou gardada.

### **Outras Disposicións:**

**Pase á mellora:** O pase á mellora nesta competición será as 8 mellores marcas e, polo menos, 4 atletas de cada categoría.

### **Limitacións de probas:**

- **Sub18:** Só poderán participar nun máximo de dúas probas (sen contar os relevos). En caso de participar en dúas carreiras só poderá realizarse unha de máis de 200m.
- **Sub16:** Só poderán participar nun máximo de dúas probas (sen contar os relevos). En caso de participar en dúas carreiras só poderá realizarse unha de máis de 200m.

**Cada entidade só poderá presentar un equipo de relevos.**

A Coruña, a 23 de maio de 2019



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