



CIRCULAR 77 -2019. ANEXO CIRCULAR 75/71-2019 HORARIO E CADENCIAS II COPA DE CLUBS MÁSTER

- 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

Unha vez rematado o prazo de recepción de estadillos estes son os equipos clasificados para participar:

HOMES	MULLERES
Atlética A Silva	Atlética A Silva
Club Atletismo Narón	Club Atletismo Narón
Club Atletismo Sada	Club Atletismo Sada
Club Atletismo Samertolameu	Club Atletismo Samertolameu
C.S.C.R. Beade	La Mochila del Deporte
Marineda Atlético	

Normativa a lembrar

- A competición realizarase a 1 atleta por proba e club. Cada atleta pode realizar dúas probas (dúas probas individuais ou unha proba individual e un relevo ou os dous relevos). Admítense 4 participacións de atletas estranxeiros en homes e 2 en mulleres (participacións, non atletas). Admítense 4 participacións en homes e 4 en mulleres de clubs asociados.
- O número de intentos de cada atleta nas probas de concursos será de 4.
- O sistema de puntuación será establecido por postos: N puntos o primeiro por coeficiente de idade, N-1 ó 2º, así sucesivamente, sendo N o número de equipos participantes. No caso de empate entre dous (ou máis) atletas os puntos repartiranse entre ambos. Os atletas/equipos non presentados, retirados ou descalificados non puntuarán.
- O Delegado oficial de cada Club poderá efectuar un máximo de 5 trocos na composición do seu equipo ata 10 minutos antes do peche de cámara de chamadas. Os cambios efectuados nas probas de relevos non se contabilizarán

CADENCIAS

Cadencia altura

- **Feminina:** 1.00 / 1.05 /1.10 +3cm (De 5 en 5 ata a altura inicial)
- **Masculina:** : 1.20 / 1.25 / 1.30 +3cm (De 5 en 5 ata a altura inicial)

Cadencia pértiga masculina : 1.95 / 2.05cm +10cm (De 10 en 10 ata a altura inicial)

TÁBOAS

Táboas de triplo e lonxitude: a menor solicitada e a maior solicitada, así mesmo, se é necesario colocarse unha intermedia.

HOMOLGACIÓN DE ARTEFACTOS ATA 90 MINUTOS ANTES DO COMENZO DA PROBA

SAÍDA A PISTA TRAS A PRESENTACIÓN Á CÁMARA DE CHAMADAS

- Carreiras: 10min antes da hora oficial da proba
- Carreiras valadas: 15min antes da hora oficial da proba
- Concursos (agás pértiga): 30min antes da hora oficial da proba
- Pértiga: 45min antes da hora oficial da proba



CIRCULAR

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

HORARIO				
PROBA	SEXO	HORA	PROBA	SEXO
		15:30	MARTELO	HOMES
			ALTURA	MULLERES
		16:20	LONXITUDE	HOMES
300 MV SUB 16* control	MULLERES	16:30	DISCO	HOMES
300 MV SUB 16* control	HOMES	16:42		
300 MV	HOMES	16:48		
400 MV 0,84* control	HOMES	16:52	PÉRTIGA	HOMES
400 MV	HOMES	17:00		
100	MULLERES	17:10	DISCO	MULLERES
100	HOMES	17:15		
800	MULLERES	17:20		
800	HOMES	17:28		
200	MULLERES	17:35	PESO	MULLERES
200* control	HOMES	17:38		
200	HOMES	17:42		
110/100MV	HOMES	17:55		
100 MV	MULLERES	18:05		
3000 MARCHA	MULLERES	18:10		
		18:20	XAVELINA	HOMES
5000 MARCHA	HOMES	18:30		
80 MV	MULLERES	19:00	TRIPLO	HOMES
			PESO	HOMES
1500	MULLERES	19:10		
1500	HOMES	19:20		
400	MULLERES	19:30	ALTURA	HOMES
400	HOMES	19:35	XAVELINA	MULLERES
3000	H-M	19:42		
3000 OBS	HOMES	19:55		
		20:00	LONXITUDE	MULLERES
4X100	MULLERES	20:05		
4X100	HOMES	20:10		
4X100* control	HOMES	20:15		
4X400	HOMES	20:20		

A Coruña, 13 de xuño de 2019



Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo