



CIRCULAR 79. ANEXO CIRCULAR 76-2019

HORARIO E CADENCIAS DO CAMPIONATO DE GALICIA SUB23 E SUB20

- 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

A F.G.A. organiza o día 22 de xuño o Campionato de Galicia Sub23 e Sub20 de pista ao aire libre nas pistas Gregorio Pérez Rivera de Lugo

HORARIO XORNADA DE TARDE					
HORA	PROBAS				
16:40	FINAL	5.000 marcha MASC/FEM			MARTELO MASC/FEM
17:00	FINAL		PÉRTEGA MASC/FEM	TRIPLO SALTO FEMENINO	
17:15	FINAL	400ml MASC			
17:25	FINAL	400ml FEM			
17:40	FINAL	110mv MASC			
18:00	FINAL	100mv FEM		TRIPLO SALTO MASCULINO	
18:10	SEMIFINAL	100m sub 20 MASC			
18:15	FINAL	800m MASC			
18:25	FINAL	800m FEM			DISCO MASC/FEM
18:40	FINAL	400v FEM			
18:50	FINAL	400v MASC			
19:00	FINAL		ALTURA MASC/FEM	LONXITUDE FEMENINO	
19:05	FINAL	100ml FEM			
19:15	FINAL	100ml MASC			
19:30	FINAL	3000m obst MASC			
19:45	FINAL	1500m FEM			
19:55	FINAL	1500m MASC			
20:00				LONXITUDE MASCULINO	XAVELINA MASC/FEM
20:05	FINAL	200ml FEM			
20:15	FINAL	200ml MASC			
20:20			PESO MASC/FEM		
20:30	FINAL	5000m MASCULINO Sub 20 5000m MASC/FEM Sub 23			
20:55	FINAL	3000m MASC/FEM Sub 20			
21:15	FINAL	4x100m FEM			
21:25	FINAL	4x100 MASC			



CIRCULAR

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

CADENCIAS

Cadencias Pértega: 2,05 10/10

Cadencias altura mulleres: 1,49 3/3

Cadencias altura homes: 1,49- 1,55-1,61-1,67 3/3

TÁBOAS

Triplo mulleres: 9 e 10

Triplo homes: 10 e 11

SAÍDA A PISTA TRAS A PRESENTACIÓN 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 á pista.

* Os/As atletas terán a obrigaón de saír á zona de competición coa camiseta posta. Non poderán saír coa camiseta na man ou gardada

Entregaranse 6 lotes de produtos **TORRE DE NUÑEZ** ás 3 mellores marcas táboa IAAf de cada sexo (non se terán en conta os relevos).

A Coruña, 20 de xuño de 2019



Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo