

ATLETISME MÀSTER

NORMATIVA GENERAL

Podran participar tots els atletes, a partir dels 35 anys, que estiguin en possessió de la corresponent llicència federativa per a la temporada en curs i que compleixin els requisits establerts a cadascuna de les competicions organitzades per la FCA.

Els atletes hauran de participar amb l'equipació oficial del seu club. Els atletes independents no poden dur cap tipus de publicitat, únicament el logotip del fabricant del material esportiu.

Quan un atleta s'hagi inscrit i confirmat en una prova d'un Campionat i no es presenti a competir, no estarà autoritzat a participar en ninguna altra prova del Campionat, malgrat haver-se classificat.

La categoria màster comença a partir dels 35 anys, tant els homes com les dones. Cada 5 anys es passa a nova categoria. Els atletes canviaran de categoria el mateix dia que facin els anys. Durant un Campionat, cada atleta participarà en la categoria que li correspongui el primer dia del Campionat i no participarà en cap altra categoria. Podran participar aquells atletes que compleixin els 35 anys durant el campionat (des del dia que els compleixin).

Els atletes estrangers i els atletes que tinguin tramitada la llicència per una altra Federació es consideraran "fora de concurs" per la qual cosa no poden optar al títol de campions de Catalunya ni al premi oficial, a excepció dels atletes estrangers que hagin tramitat per 3r any consecutiu llicència per la FCA que tindran dreta al premi oficial i per tant podran ser Campions de Catalunya.

Només serà permesa la participació d'un atleta estranger en els relleus.

L'Àrea Tècnica i el Comitè de Jutges de la FCA recorden als atletes i delegats de clubs, que podran realitzar-se els canvis que tècnicament siguin necessaris en els horaris i ordre de proves, si les circumstàncies així ho aconsellessin o obliguessin.

Durant la celebració de qualsevol competició només tindran accés a l'interior de la pista els membres del jurat, els atletes que estiguin participant en alguna prova i les persones autoritzades pel Jutge Àrbitre.

Les distàncies per a les curses de cros variaran segons el mes en el que se celebri la competició. Aquests metratges no podran sobrepassar els quilòmetres reglamentaris.

Per a la marxa en ruta la distància que hauran de recórrer són 5 i 10 km.

S'autoritza la participació de 2 o 1 atleta únicament, no sent necessària la presència de 3 atletes per disputar una prova.

A les proves de tanques d'igual distància però diferent alçada de tanca s'autoritza a córrer a la vegada.

A les proves de velocitat no serà obligatori sortir dels tacs (4 recolzaments) podent fer-se dempeus.

A les sortides, quan es faci una sortida nul·la tots els atletes participants a la cursa seran advertits pel jutge de sortides i a la propera sortida nul·la que es produeixi l'atleta o atletes que la provoquin seran desqualificats.

Es permet que homes i dones puguin competir junts, sent vàlids els rècords obtinguts.

Els atletes podran baixar-se de categoria en les competicions que es disputen per equips. En aquest cas únicament optaran al títol individual en aquesta categoria i no en la seva.

Inscripcions

Per als Campionats de Catalunya en pista i de marxa els clubs hauran de fer les inscripcions dels atletes interessats en participar a través del programa d'inscripcions territorials de la "INTRANET" de la RFEA, dintre dels terminis establerts per a cada campionat. La FCA informarà el dimecres, a través del seu web, els atletes participants. En el Campionat de Catalunya Individual només podran inscriure's com a màxim en 3 proves.

Als Campionats de Catalunya en ruta (milla, 5 km, 10 km, mitja maratón, maratón i muntanya) les inscripcions hauran de fer-se directament amb l'organitzador, dintre dels terminis que aquest determini.

Altura dels llistons :

L'altura dels llistons a les proves de salt amb perxa i salt d'alçada serà la més baixa de les sol.licitades, sempre i quan els saltòmetres puguin col.locar-se a l'altura sol.licitada amb la següent cadència :

- Alçada de 3 en 3 cm.
- Perxa de 10 en 10 cm.

Taula de batuda (llargada i triple salt)

A la prova de llargada i triple salt, com a màxim, s'utilitzaran 3 taules de batudes :

- 1) La distància més curta de les sol.licitades pels atletes.
- 2) La distància més llunyana de les sol.licitades pels atletes.
- 3) Una distància intermèdia entre les sol.licitades per la resta dels atletes.

(Sempre i quan el tram d'edats dels participants sigui molt diferenciat podrà utilitzar-se una quarta taula de batuda).

Premis Campionat Catalunya Individual Aire Lliure

Quan en una prova del Campionat de Catalunya a l'Aire Lliure només finalitzin la prova 3 o menys atletes per accedir al títol de Campió de Catalunya, i per tant poder optar a medalla, serà necessari aconseguir les mínimes de la Taula Màster que figura en el quadre "Mínimes per assolir medalla". Les condicions per a aplicar aquesta taula seran les següents :

- Quan la prova només la finalitzin 3 atletes de la mateixa categoria, el 3r.classificat podrà optar a la medalla de bronze si fa la marca mínima que figura a la Taula Màster.
- Quan la prova només la finalitzin 2 atletes de la mateixa categoria, el 2n.classificat podrà optar a medalla d'argent si fa la marca mínima que figura a la Taula Màster.
- Quan la prova només la finalitzi 1 atleta, aquest haurà d'haver aconseguit la marca mínima que figura a la Taula Màster per poder optar a la medalla d'or.

Aquestes mínimes, únicament, tenen validesa per assolir les corresponents medalles, però no són necessàries per poder competir.

Aquest Reglament es complementa amb la Normativa General Pista Coberta i Aire Lliure de la FCA i tot allò no previst es regirà per les normes de la IAAF/WMA/RFEA.

| |
|------------------|
| NOTA RFEA |
|------------------|

Campionats d'Espanya

Per participar en els Campionats d'Espanya serà obligatori haver tramitat la llicència de la RFEA. Es fixarà una marca mínima de participació, sense la qual no es podrà participar.

Per a les inscripcions als Campionats d'Espanya individuals i de clubs s'haurà de seguir els terminis i condicions que s'indiquin en el reglament de la RFEA corresponent a cada campionat.

MÍNIMES PER ASSOLIR MEDALLA EN ELS CAMPIONATS DE CATALUNYA

(AIRE LLIURE)

MASCULÍ

| Prova | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 100 | 12"4 | 12"9 | 13"4 | 13"9 | 14"8 | 15"7 | 16"6 | 17"5 | 18"4 |
| 200 | 26"0 | 27"0 | 28"0 | 29"0 | 31"0 | 33"0 | 35"0 | 37"0 | 39"0 |
| 400 | 58"5 | 1'01"0 | 1'03"5 | 1'06"0 | 1'11"0 | 1'16"0 | 1'21"0 | 1'26"0 | 1'31"0 |
| 800 | 2'14"0 | 2'20"0 | 2'26"0 | 2'32"0 | 2'44"0 | 2'56"0 | 3'08"0 | 3'20"0 | 3'32"0 |
| 1500 | 4'38"0 | 4'50"0 | 5'02"0 | 5'14"0 | 5'38"0 | 6'03"0 | 6'28"0 | 6'53"0 | 7'18"0 |
| 5000 | 17'45"0 | 18'30"0 | 19'15"0 | 20'00"0 | 21'30"0 | 23'03"0 | 24'35"0 | 26'08"0 | 27'40"0 |
| 10000 | 37.25"0 | 39'00"0 | 40'35"0 | 42'10"0 | 45'20"0 | 48'35"0 | 51'50"0 | 55'05"0 | 58'20"0 |
| 110/100 t. | 18"0 | 19"0 | 20"0 | 21"0 | 22"5 | 22"0 | 23"0 | | |
| 400/300 t. | 1'07"0 | 1'10"0 | 1'13"0 | 1'16"0 | 1'22"0 | 1'00"0 | 1'03"0 | 1'07"0 | |
| 3000/2000 o. | 11'10"0 | 11'50"0 | 12'30"0 | 13'10"0 | 14'30"0 | 9'40"0 | 10'40"0 | 11'40"0 | |
| 5000 m.m. | 28'00"0 | 29'00"0 | 30'00"0 | 31'00"0 | 33'00"0 | 35'00"0 | 37'00"0 | 39'00"0 | 41'00"0 |
| 10000 m.m. | 58'00"0 | 1h.00' | 1h.02' | 1h.04' | 1h.08' | 1h.12' | 1h.16' | 1h.21' | 1h.26 |
| Alçada | 1.65 | 1.55 | 1.45 | 1.35 | 1.25 | 1.20 | 1.15 | 1.10 | 1.05 |
| Perxa | 3.15 | 2.90 | 2.65 | 2.40 | 2.20 | 2.10 | 2.00 | | |
| Llargada | 5.80 | 5.30 | 4.80 | 4.40 | 4.10 | 3.80 | 3.60 | 3.30 | 3.00 |
| Triple | 12.00 | 11.00 | 10.00 | 9.20 | 8.60 | 8.00 | 7.50 | 7.00 | 6.50 |
| Pes | 11.00 | 10.50 | 10.00 | 10.00 | 9.20 | 9.20 | 8.50 | 8.50 | 8.00 |
| Disc | 34.00 | 32.00 | 30.00 | 31.00 | 27.00 | 31.00 | 27.00 | 23.00 | 20.00 |
| Javelina | 44.00 | 40.00 | 36.00 | 32.00 | 28.00 | 27.00 | 24.00 | 22.00 | 19.00 |
| Martell | 38.00 | 36.00 | 34.00 | 34.00 | 28.00 | 31.00 | 28.00 | 26.00 | 22.00 |
| Mart.Pesat | 11.00 | 10.00 | 9.50 | 9.50 | 9.00 | 9.00 | 8.50 | 8.50 | 8.00 |

FEMENÍ

| Prova | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 100 | 15"7 | 16"3 | 17"0 | 17"9 | 18"8 | 19"7 | 20"6 |
| 200 | 33"0 | 34"3 | 36"0 | 38"0 | 40"0 | 42"0 | 44"0 |
| 400 | 1'16"0 | 1'19"0 | 1'23"0 | 1'28"0 | 1'33"0 | 1'38"0 | 1'43"0 |
| 800 | 2'55"0 | 3'02"0 | 3'11"0 | 3'23"0 | 3'35"0 | 3'47"0 | 3'59"0 |
| 1500 | 6'00"0 | 6'15"0 | 6'34"0 | 6'59"0 | 7'24"0 | 7'49"0 | 8'14"0 |
| 5000 | 22'50"0 | 23'45"0 | 24'55"0 | 26'28"0 | 28'10"0 | 29'34"0 | 31'07"0 |
| 5 km.m. | 34'00"0 | 35'00"0 | 36'00"0 | 38'00"0 | 40'00"0 | 42'00"0 | 44'00"0 |
| Alçada | 1,20 | 1,15 | 1,10 | 1,05 | 1,00 | 0,95 | 0,90 |
| Llargada | 3,80 | 3,60 | 3,40 | 3,20 | 3,00 | 2,70 | 2,40 |
| Pes | 7,50 | 6,50 | 6,00 | 6,00 | 5,50 | 5,00 | 4,50 |
| Disc | 20,00 | 18,00 | 16,00 | 14,00 | 13,00 | 12,00 | 11,00 |
| Javelina | 18,00 | 16,00 | 15,00 | 15,00 | 14,00 | 13,00 | 12,00 |

Tanques, obstacles, perxa, triple, martell i martell pesat: sense mínima.

ATLETISME MÀSTER

CATEGORIES

Les categories per als atletes màster són les següents :

HOMES

| | |
|------|-----------------|
| M-35 | de 35 a 39 anys |
| M-40 | de 40 a 44 " |
| M-45 | de 45 a 49 " |
| M-50 | de 50 a 54 " |
| M-55 | de 55 a 59 " |
| M-60 | de 60 a 64 " |
| M-65 | de 65 a 69 " |
| M-70 | de 70 a 74 " |
| M-75 | de 75 a 79 " |
| M-80 | de 80 a 84 " |
| M-85 | de 85 a 89 " |
| M-90 | de 90 a 94 " |
| M-95 | de 95 a 99 " |

i així successivament de 5 en 5 anys.

DONES

| | |
|------|-----------------|
| F-35 | de 35 a 39 anys |
| F-40 | de 40 a 44 " |
| F-45 | de 45 a 49 " |
| F-50 | de 50 a 54 " |
| F-55 | de 55 a 59 " |
| F-60 | de 60 a 64 " |
| F-65 | de 65 a 69 " |
| F-70 | de 70 a 74 " |
| F-75 | de 75 a 79 " |
| F-80 | de 80 a 84 " |
| F-85 | de 85 a 89 " |
| F-90 | de 90 a 94 " |

i així successivament de 5 en 5 anys.

Per poder competir en els Campionats d'Espanya és requisit imprescindible haver tramitat llicència federativa de la RFEA.

Per participar en els Campionats de Catalunya cal haver tramitat, obligatòriament, llicència federativa de la FCA o RFEA.

ATLETISME MÀSTER

PISTA COBERTA

ALÇADA I DISTÀNCIA DE LES TANQUES

H O M E S

| Categoria | Prova | Nombre de Tanques | Alçada | Distància Sortida a 1a. Tanca | Distància entre tanques | Distància últ. tanca a meta |
|-----------|-------|-------------------|--------|-------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 35-49 | 60 | 5 | 0,991 | 13,72 | 9,14 | 9,72 |
| 50-59 | 60 | 5 | 0,914 | 13,00 | 8,50 | 13,00 |
| 60-69 | 60 | 5 | 0,840 | 12,00 | 8,00 | 16,00 |
| 70-79 | 60 | 5 | 0,762 | 12,00 | 7,00 | 20,00 |
| 80 i més | 60 | 5 | 0,686 | 12,00 | 7,00 | 20,00 |

D O N E S

| | | | | | | |
|----------|----|---|-------|-------|------|-------|
| 35-39 | 60 | 5 | 0,840 | 13,00 | 8,50 | 13,00 |
| 40-49 | 60 | 5 | 0,762 | 12,00 | 8,00 | 16,00 |
| 50-59 | 60 | 5 | 0,762 | 12,00 | 7,00 | 20,00 |
| 60 i més | 60 | 5 | 0,686 | 12,00 | 7,00 | 20,00 |

PES DELS ARTEFACTES (Pista coberta - Aire lliure)

| <u>HOMES</u> | <u>PES</u> | <u>DISC</u> | <u>JAVELINA</u> | <u>MARTELL</u> | <u>MARTELL PESAT</u> |
|--------------|------------|-------------|-----------------|----------------|----------------------|
| 35-49 | 7,260 kg. | 2,00 kg. | 800 gr. | 7,260 kg. | 15,88 Kg. |
| 50-59 | 6,00 | 1,50 | 700 | 6,00 | 11,34 |
| 60-69 | 5,00 | 1,00 | 600 | 5,00 | 9,08 |
| 70-79 | 4,00 | 1,00 | 500 | 4,00 | 7,26 |
| 80 i més | 3,00 | 1,00 | 400 | 3,00 | 5,45 |

| <u>DONES</u> | <u>PES</u> | <u>DISC</u> | <u>JAVELINA</u> | <u>MARTELL</u> | <u>MARTELL PESAT</u> |
|--------------|------------|-------------|-----------------|----------------|----------------------|
| 35-49 | 4,00 kg. | 1,00 kg. | 600 gr. | 4,00 kg. | 9,08 Kg. |
| 50-59 | 3,00 | 1,00 | 500 | 3,00 | 7,26 |
| 60-74 | 3,00 | 1,00 | 500 | 3,00 | 5,45 |
| 75 i més | 2,00 | 0,750 | 400 | 2,00 | 4,00 |

AIRE LLIURE

ALÇADA I DISTÀNCIA DE LES TANQUES

| Categoria | Prova | Nombre Tanques | Alçada | Distància Sortida a 1a. Tanca | Distància entre tanques | Distància últ. tanca a meta |
|-----------|-------|----------------|--------|-------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
|-----------|-------|----------------|--------|-------------------------------|-------------------------|-----------------------------|

HOMES

| | | | | | | |
|----------|-----|----|-------|-------|-------|-------|
| 35-49 | 110 | 10 | 0,991 | 13,72 | 9,14 | 14,02 |
| 50-59 | 100 | 10 | 0,914 | 13,00 | 8,50 | 10,50 |
| 60-69 | 100 | 10 | 0,840 | 12,00 | 8,00 | 16,00 |
| 70-79 | 80 | 8 | 0,762 | 12,00 | 7,00 | 19,00 |
| 80 i més | 80 | 8 | 0,686 | 12,00 | 7,00 | 19,00 |
| 35-49 | 400 | 10 | 0,914 | 45,00 | 35,00 | 40,00 |
| 50-59 | 400 | 10 | 0,840 | 45,00 | 35,00 | 40,00 |
| 60-69 | 300 | 7 | 0,762 | 50,00 | 35,00 | 40,00 |
| 70-79 | 300 | 7 | 0,686 | 50,00 | 35,00 | 40,00 |
| 80 i més | 200 | 5 | 0,686 | 20,00 | 35,00 | 40,00 |

DONES

| | | | | | | |
|----------|-----|----|-------|-------|-------|-------|
| 35-39 | 100 | 10 | 0,840 | 13,00 | 8,50 | 10,50 |
| 40-49 | 80 | 8 | 0,762 | 12,00 | 8,00 | 12,00 |
| 50-59 | 80 | 8 | 0,762 | 12,00 | 7,00 | 19,00 |
| 60 i més | 80 | 8 | 0,686 | 12,00 | 7,00 | 19,00 |
| 35-49 | 400 | 10 | 0,762 | 45,00 | 35,00 | 40,00 |
| 50-59 | 300 | 7 | 0,762 | 50,00 | 35,00 | 40,00 |
| 60-69 | 300 | 7 | 0,686 | 50,00 | 35,00 | 40,00 |
| 70 i més | 200 | 5 | 0,686 | 20,00 | 35,00 | 40,00 |

ALÇADA I DISTÀNCIA DELS OBSTACLES

HOMES

| | | | |
|----------|-------|-------|--|
| 35-59 | 3.000 | 0,914 | 28 passades d'obstacles i 7 salts de ria |
| 60 i més | 2.000 | 0,762 | 18 passades d'obstacles i 5 salts de ria |

DONES

| | | | |
|----------|-------|-------|--|
| 35 i més | 2.000 | 0,762 | 18 passades d'obstacles i 5 salts de ria |
|----------|-------|-------|--|