



## JORNADA DE PROVES COMBINADES I CONTROL

- El C. A. Palafrugell amb l'autorització de la Federació Catalana d' Atletisme, organitza una jornada de proves combinades per els propers 13 i 14 de maig de 2017 a l'Estadi Municipal Josep Pla Arbonès de Palafrugell.
- El control tècnic anirà a càrrec dels Col·legis Gironí i Català de Judges d' Atletisme.
- Hi haurà cronometratge elèctric.
- Podran participar-hi tots els/les atletes cadets i més grans que ho desitgin que tinguin la llicència federativa actualitzada per la temporada en curs.
- Les inscripcions hauran de fer-se per intranet fins al dimecres 10 de maig de 2017.
- Al moment de la recollida del dorsal s'abonarà la quantitat de 10 € .
- Totes les curses llises i de tanques seran al mateix temps proves de control. **També haurà una prova específica de control de llançament de javelina infantil masculí i femení.** En aquests casos el preu del dorsal és de 4 € per una prova i 6 € per dues proves o més.
- Les normatives sobre pesos d'artefactes i alçades i col·locacions de les tanques les trobareu a la web de la FCA, en l'apartat de normatives.
- Les possibles reclamacions hauran de fer-se verbalment al Jutge Àrbitre fins 30 minuts després d'haver-se fet públic el resultat o produït l'incident.
- Tot allò no previst en el present Reglament es regirà per les normes de la FEDERACIÓ CATALANA D'ATLETISME.
- La sola participació en aquesta competició implica la total acceptació del present Reglament.

### NORMES TÈCNIQUES

Al salt d'alçada i perxa s'estableixen unes marques d'inici a cada categoria, per sota de les quals els atletes podran demanar alçades inferiors de 6 en 6 cm en alçada i de 20 en 20 cm en perxa. A partir d'aquestes alçades les cadències seran les habituals de 3 en 3 cm en alçada i de 10 en 10 cm en perxa.

|                                   |                |               |
|-----------------------------------|----------------|---------------|
| cadet masculí                     | 1,30 en alçada | 2,20 en perxa |
| juvenil, júnior i absolut masculí | 1,40 en alçada | 2,40 en perxa |
| cadet, juvenil i absolut femení   | 1,25 en alçada |               |

## PALAFRUGELL , DISSABTE 13 DE MAIG DE 2017

|       | HEPTATLÓ       | HEPTATLÓ       | HEXATLÓ        | DECATLÓ    | DECATLÓ  | DECATLÓ   | OCTATLÓ  |
|-------|----------------|----------------|----------------|------------|----------|-----------|----------|
|       | ABSOLUT F      | JUVENIL F      | CADET F        | ABSOLUT M  | JUNIOR M | JUVENIL M | CADET M  |
| 9.00  | 100 m t (0,84) |                |                |            |          |           |          |
| 9.10  |                | 100 m t (0,76) |                |            |          |           |          |
| 9.15  |                |                | 100 m t (0,76) |            |          |           |          |
| 9.20  |                |                |                | 100m       |          |           |          |
| 9.25  |                |                |                |            | 100m     |           |          |
| 9.30  | alçada         | alçada         | alçada         |            |          | 100m      |          |
| 9.35  |                |                |                |            |          |           | 100m     |
| 9.45  |                |                |                | llargada   | llargada | llargada  |          |
| 10.00 |                |                |                |            |          |           | pes (4)  |
| 10.30 |                |                |                | pes (7,26) | pes (6)  | pes (5)   | alçada   |
| 11.00 |                |                |                | alçada     | alçada   | alçada    |          |
| 11.30 | pes (4)        | pes (3)        | pes (3)        |            |          |           |          |
| 12.00 |                |                |                |            |          |           | disc (1) |
| 12.15 | 200 m          | 200 m          |                |            |          |           |          |
| 13.00 |                |                |                | 400m       | 400m     | 400 m     |          |

## PALAFRUGELL , DIUMENGE 14 DE MAIG DE 2017

|       | HEPTATLÓ       | HEPTATLO       | HEXATLÓ           | DECATLÓ         | DECATLÓ        | DECATLÓ         | OCTATLÓ           |
|-------|----------------|----------------|-------------------|-----------------|----------------|-----------------|-------------------|
|       | ABSOLUT F      | JUVENIL F      | CADET F           | ABSOLUT M       | JUNIOR M       | JUVENIL M       | CADET M           |
| 9.00  |                |                |                   |                 |                |                 | 100 m t (0,914)   |
| 9.10  |                |                |                   |                 |                | 110 m t (0,914) |                   |
| 9.20  |                |                |                   |                 | 110 m t (1,00) |                 |                   |
| 9.30  |                |                |                   | 110 m t (1,067) |                |                 | perxa             |
| 9.45  | llargada       | llargada       | llargada          | disc (2)        | disc (1,75)    | disc (1,5)      |                   |
| 10.20 |                |                |                   |                 |                |                 |                   |
| 10.45 | javelina (600) | javelina (500) | javelina (500)    | perxa           | perxa          | perxa           |                   |
| 11.30 |                |                | javelina IF (400) |                 |                |                 | javelina IM (500) |
| 11.45 | 800 m          | 800 m          |                   |                 |                |                 |                   |
| 11.55 |                |                | 600 m             |                 |                |                 |                   |
| 12.00 |                |                |                   |                 |                |                 |                   |
| 12.30 |                |                |                   | javelina (800)  | javelina (800) | javelina (700)  | javelina (600)    |
| 13.10 |                |                |                   |                 |                |                 | 1000 m            |
| 13.20 |                |                |                   | 1500m           | 1500m          | 1500m           |                   |

**NOTA.- Aquest horari és aproximat i es podrà modificar en funció de la participació.**