

## CONTROLS SUB10, SUB12 I SUB14

En aquests controls podran participar tots els atletes de les categoria Sub10, Sub12 i Sub14 que tinguin degudament tramitada la seva llicència federada.

### *Jornades de competició*

La competició es farà en les jornades organitzades per la FCA en la província de Barcelona de les categories Sub10, Sub12 i Sub14 de les següents dates.

1a. Jornada	10 de novembre de 2018
2a. Jornada	15 de desembre de 2018
3a. Jornada	12 de gener de 2019
4a. Jornada	2 de març de 2019
5a. Jornada	23 de març de 2019 - Fase prèvia Relleus Sub10
6a. Jornada	27 d'abril de 2019
7a. Jornada	11 de maig de 2019
8a. Jornada	25 de maig de 2019

### *Categories*

Les categories que comprenen aquests controls, són:

Sub14 atletes nascuts/des els anys 2006 i 2007

Sub12 atletes nascuts/des els anys 2008 i 2009

Sub10 atletes nascuts/des els anys 2010 i 2011

### *Nota Important*

La Comissió de Promoció de la FCA amb l'objectiu de facilitar les inscripcions i agilitzar i donar el millor resultat possible en relació a la competició, ha concretat aquestes novetats:

- Les inscripcions a aquestes jornades es realitzaran via Intranet fins el dimecres anterior a la competició. Dijous, la FCA enviarà al club organitzador les llistes de participació, així com els fitxers del programa informàtic. Així mateix, en cas que el nombre d'inscrits en alguna prova, aconselli una petita modificació horària, es farà públic el mateix dijous, en la web de la Federació.

Els atletes de categoria Sub14 podran realitzar un màxim de 3 proves per jornada i els de categoria Sub12 i Sub10, 2 proves per jornada.

- L'organització (club organitzador), per tal de cobrir les despeses de personal, pista i jutges, cobrarà a cada atleta inscrit:
  - Inscripció en 1 prova 2 euros
  - Inscripció en 2 o més proves 3 euros
- Únicament si les proves així ho permeten, es podran fer inscripcions a pista. Aquestes inscripcions tindran un cost de 5 euros

- Els clubs participants hauran de recollir a la secretaria de la competició fins 30 minuts abans de la primera prova en la que participin, les llistes d'inscrits. Durant tota la jornada, podran fer el pagament total de les seves inscripcions.
- Amb l'objectiu que el nombre d'inscripcions en aquests controls corresponguin, el màxim possible, a la realitat de la participació, el club organitzador cobrarà a cada club per inscripció d'atleta feta i que no competeixi, sense causa justificada o comunicada amb anterioritat al dia de la competició, i sempre que el nombre d'incompareixences sigui superior al 10 % del total d'inscripcions
- Únicament es lliuraran dorsals per a les proves de mig fons, fons i marxa.
- En relació a les proves, s'ha acordat el següent:

Salt d'alçada i salt amb perxa

Cadència llistons salt d'alçada

SUB10M:	0.70 - 0.80 - 0.85 - 0.90 - 0.95 - 1.00 - 1.05 - 1.10 i de 3 en 3 cm.
SUB10F:	0.70 - 0.80 - 0.85 - 0.90 - 0.95 - 1.00 - 1.03 - 1.06 i de 3 en 3 cm.
SUB12M:	1.00 - 1.10 - 1.15 - 1.20 - 1.25 - 1.28 - 1.31 i de 3 en 3 cm.
SUB12F:	0.95 - 1.05 - 1.10 - 1.15 - 1.20 - 1.25 - 1.28 - 1.31 i de 3 en 3 cm.
SUB14M:	1.10 - 1.20 - 1.25 - 1.30 - 1.35 - 1.40 - 1.43 - 1.46 i de 3 en 3 cm.
SUB14F:	1.05 - 1.15 - 1.20 - 1.25 - 1.30 - 1.35 - 1.38 - 1.41 i de 3 en 3 cm.

Cadència llistons salt amb perxa

SUB12M:	1.20 - 1.40 - 1.50 - 1.60 - 1.65 i de 5 en 5 cm.
SUB12F:	1.20 - 1.40 - 1.50 - 1.60 - 1.65 i de 5 en 5 cm.
SUB14M:	1.50 - 1.70 - 1.85 - 2.00 - 2.10 - 2.15 i de 5 en 5 cm..
SUB14F:	1.50 - 1.70 - 1.85 - 2.00 - 2.10 - 2.15 i de 5 en 5 cm.

Aquestes cadències no es podran modificar

Els/les atletes participants tindran un (1) intent per superar la primera cadència en cas d'intentar-la. En la segona cadència tindran dos (2) intents, i a partir de la tercera inclosa, realitzarà el concurs normal amb tres (3) intents per cadència.

El sistema seria el següent:

Salt d'alçada

	1 intent	2 intents	3 intents
Sub10 Masculí	0.70	0.80	0.85 i resta
Sub10 Femení	0.70	0.80	0.85 i resta
Sub12 Masculí	1.00	1.10	1.15 i resta
Sub12 Femení	0.95	1.05	1.10 i resta
Sub14 Masculí	1.10	1.20	1.25 i resta
Sub14 Femení	1.05	1.15	1.20 i resta

### Salt amb perxa

	1 intent	2 intents	3 intents
Sub12 Masculí	1.20	1.40	1.50 i resta
Sub12 Femení	1.20	1.40	1.50 i resta
Sub14 Masculí	1.50	1.70	1.85 i resta
Sub14 Femení	1.50	1.70	1.85 i resta

### Proves de llançament de pes, disc, javelina, pilota i martell

S'estableixen unes distàncies mínimes de llançaments que seran visibles en el moment de la prova. Aquestes distàncies no poden ser modificades.

Els intents vàlids que no superin aquestes marques mínimes no seran mesurats.

	Pes	Disc	Pilota	Javelina	Martell
Sub10 M			8.00		
Sub10 F			8.00		
Sub12 M	4.00	8.00	10.00		
Sub12 F	4.00	8.00	10.00		
Sub14 M	5.00	12.00		10.00	15.00
Sub14 F	5.00	12.00		10.00	17.00

### Proves salt de llargada en categoria Sub10

En funció de la inscripció, es podran fer salts simultanis al mateix fossar (2 taules de batuda al mateix fossar)

No poden participar atletes d'altres categories en aquestes competicions (exceptuant peticions dels clubs organitzadors d'incloure proves d'altres categories, quan l'horari oficial de proves així ho permeti).

En la categoria Sub14, les proves de salts horitzontals i llançaments, passaran vuit atletes a disputar la millora. Els intents de millora es realitzaran en ordre invers a la classificació dels 3 primers intents.

### *Distància de les taules de batuda en salts horitzontals*

Aquestes distàncies no podran ser modificades

### Salt de llargada

SUB10M: 1 m.  
 SUB10F: 1 m.  
 SUB12M: 2 m.  
 SUB12F: 2 m.  
 SUB14M: 3 m.  
 SUB14F: 2 m.

### Triple Salt

SUB14M: 7 i 9 m.  
 SUB14F: 6 i 8 m.

1a. JORNADA 10/11/2018

10,00	1000 m.II. SUB14M	Alçada SUB12F	Pes SUB14F	Llargada SUB14F	Javelina SUB14M
10,20	1000 m.II. SUB14F				
10,40	2000 m.II. SUB12M				
11,00	2000 m.II. SUB12F				
11,20	60 m.t. SUB14M				
11,45	60 m.t. SUB14F	Alçada SUB12M	Pes SUB14M	Llargada SUB14M	Pilota SUB10F
12,10	60 m.II. SUB12M				
12,35	60 m.II. SUB12F				
12,50					Pilota SUB10M
13,00	1000 m.II. SUB10F				
13,25	1000 m.II. SUB10M				

2a. JORNADA 15/12/2018

10,00	600 m.II. SUB14M	Alçada SUB14F	Perxa SUB14M/SUB14F	Pes SUB12 M	Pilota SUB12F
10,20	600 m.II. SUB14F				
10,40	600 m.II. SUB12M				
11,00	600 m.II. SUB12F				
11,20	2000 m.II. SUB14M			Pes SUB12F	
11,40	2000 m.II. SUB14F	Alçada SUB14M	Llargada SUB10M		Pilota SUB12M
12,00	150 m.II. SUB14M				
12,30	150 m.II. SUB14F				
12,40			Llargada SUB10F	Martell SUB14M	
13,00	60 m.II. SUB10M				
13,40	60 m.II. SUB10F				

3a. JORNADA 12/01/2019

09.30	60 m.II. SUB14M		Triple SUB14M (2grups)		Martell SUB14M
10.05	60 m.II. SUB14F				
10.50	60 m.t. SUB14M				
11.00					Disc SUB14M
11.15	60 m.t. SUB14F	Alçada SUB10F			
11.40	1000 m.II. SUB14M		Triple SUB14F (2 grups)	Pes SUB12M (2 grups)	
12.05	1000 m.II. SUB14F				
12.30	1000 m.II. SUB10M				
12.55	1000 m.II. SUB10F	Alçada SUB10M		Pes SUB12F (2 grups)	
13.00					Disc SUB14F
13.20	60 m.t. SUB12M				
13.45	60 m.t. SUB12F				

4a. JORNADA 02/03/2019

10,30	60 m.t. SUB12 M	Alçada SUB14M	Llargada SUB12M	Pes SUB14M	
10,45	60 m.t. SUB12 F				
11,00	60 m.II. SUB12M		Llargada SUB12F	Pes SUB14F	Pilota SUB10M-F
11,15	60 m.II. SUB12F	Alçada SUB14F			
11,30	1.000 m.II. SUB10M-F				
11,45	600 m.II. SUB14M		Triple SUB14F	Disc SUB12M	
12,00	600 m.II. SUB14F				
12,15	2000 m.m. SUB12M-F				

5a. JORNADA 23/03/2019

9,30		Perxa SUB12M	Disc SUB14 M - any 2006	Javelina SUB14F -any 2006	
10,00	2000 m.II. SUB12 M				Triple SUB14 M (3 grups)
10,30	2000 m.II. SUB12 F				
11,00	80 m.II. SUB14 F	Perxa SUB12F	Disc SUB14 M - any 2007	Javelina SUB14F -any 2007	
11,30	60 m.II. SUB10 F (contrarecta)				
12,00	80 m.II. SUB14 M				Triple SUB14 F (3 grups)
12,15	60 m.II. SUB10 M (contrarecta)				
12,15				Pilota SUB12 M (2 grups)	
12,45	4 x 60 SUB10 F CNAT CAT				
13,30	4 x 60 SUB10 M CNAT CAT			Pilota SUB12 F (2 grups)	

6a. JORNADA 27/04/2019

9,30	1000 m.m. SUB10 M-F			Llargada SUB14F (2 grups)	
9,40	2000 m.m. SUB12 M-F				
10,00	60 m.t. SUB12M	Alçada SUB12F	Perxa SUB12M/SUB12F	Disc SUB12M	
10,25	60 m.t. SUB12F				
10,45	80 m.II. SUB14M				
10,45					
11,20	80 m.II. SUB14F			Dic SUB12F	
11,50	600 m.II. SUB12M	Alçada SUB12M			Llargada SUB14M (2 grups)
12,10	600 m.II. SUB12F		Perxa SUB14M/SUB14F		
12,30	600 m.II. SUB14M				
12,50	600 m.II. SUB14F				
13,10	60 m.II. SUB10M			Martell SUB14F	Llargada S10F
13,30	60 m.II. SUB10F				
13,40					Llargada S10 M

7a. JORNADA		11/05/2019				
9,30	1000 m.ob. SUB14M	Llargada SUB12F 2008-2g.	Perxa SUB14M	Pes SUB12M	Alçada SUB 14M	Martell SUB14F
9,50	1000 m.ob. SUB14F					
10,10	80 m.t. SUB14M					
10,40	80 m.t. SUB14F					
11,00		Llargada SUB12F 2009-2g.	Perxa SUB14F			
11,10	60 m.II. SUB12M			Pes SUB12F		
11,30						Martell SUB14M 2007
11,50	60 m.II. SUB12F					
12,00		Llargada SUB12M 2008-2g.			Alçada SUB10M (2 grups)	
12,30	150 m.II. SUB14M		Perxa SUB12M/SUB12F			
12,50				<b>Pes Sub14F(RFEA)</b>		Martell SUB14M 2006
13,10	150 m.II. SUB14F				Alçada SUB10F (2 grups)	
13,15		Llargada SUB12M 2009-2g.				
13,45	1000 m.II. SUB10M					
14,00	1000 m.II. SUB10F					

8a. JORNADA		25/05/2019				
9,00	3000 m.II. SUB14M	Triple SUB14F (2 grups)			Disc SUB14M 2006	Javelina SUB14F
9,30	3000 m.II. SUB14F		Alçada SUB12M 2008	Pes SUB12F (2 grups)		
9,45	220 m.t. SUB14M					
10,15	220 m.t. SUB14F					
10,30				Pes SUB12M (2 grups)		Javelina SUB14M 2006
10,45		Triple SUB14M (2 grups)				
11,00					Disc SUB14M 2007	
10,45	2000 m.II. SUB12M					
11,05	2000 m.II. SUB12F		Alçada SUB12M 2009			
11,15	80 m.II. SUB14M		Perxa SUB12F			
11,45				Pes SUB 14M (2 grups)		
12,00	80 m.II. SUB14F					Javelina SUB14M 2007
12,15					Disc SUB14F	
12,30		Llargada SUB12F 2008 (2 grups)	Perxa SUB12M			
12,45	600 m.II. SUB12M					
13,05	600 m.II. SUB12F			Pes SUB 14F (2 grups)		
13,25	1000 m.m. SUB10M	Llargada SUB12F 2009 (2 grups)				
13,35	1000 m.m. SUB10F					Pilota SUB10M/SUB10 F
13,45	3000 m.m. SUB14M/SUB14F					