



JORNADA DE PROVES COMBINADES DE PROMOCIÓ

- El Club Atlètic Palafrugell i la Federació Catalana d'Atletisme, sota el control tècnic dels Col·legis Gironí i Català de Judges d'Atletisme organitzen pel proper dissabte 5 de maig una jornada de Proves Combinades de les categories sub10, sub12 i sub14 a l'Estadi Municipal Josep Pla Arbonès de Palafrugell.

- Podran participar-hi tots els atletes que ho desitgin que tinguin la llicència federativa actualitzada per la temporada en curs.

- Hi haurà cronometratge elèctric

- Les inscripcions podran fer-se per INTRANET fins al dimecres 2 de maig

- Al moment de retirar el dorsal s'abonarà la quantitat de 5 euros per atleta

- Tot allò no previst en el present Reglament es regirà per les normes de la FEDERACIÓ CATALANA D'ATLETISME.

- La sola participació en aquest Festival implica la total acceptació del present Reglament.

NORMES TÈCNIQUES

En el salt d'alçada les cadències per les diferents categories seran les següents:

- SUB14M: 1,10 - 1,19 - 1,25 - 1,31 - 1,34 i de 3 en 3cm
- SUB14F: 1,05 - 1,14 - 1,20 - 1,26 - 1,29 i de 3 en 3cm
- SUB12M: 0,92 - 1,01 - 1,10 - 1,16 - 1,19 i de 3 en 3 cm

JORNADA DE PROVES COMBINADES DE PROMOCIÓ
PALAFRUGELL, DISSABTE 5 DE MAIG DE 2018

| | PENTATLÓ | TETRATLO | TRIATLO | PENTATLO | TETRATLO | TRIATLO |
|-------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | SUB 14 F | SUB 12 F | SUB 10 F | SUB 14 M | SUB 12 M | SUB 10 M |
| 9.00 | 80 m t (0,76) | | | | | |
| 9.10 | | 60 m t (0,50) | | | | |
| 9.20 | | | | 80 m | | |
| 9.30 | alçada | | | | 60 m | |
| 9.40 | | | 60 m | llargada | | |
| 9.50 | | | | | | 60 m |
| 10.00 | | pes (2) | | | llargada | |
| 10.20 | | | llargada | pes (3) | | |
| 10.30 | pes (2) | | | | | |
| 10.40 | | | | | | llargada |
| 10.50 | | llargada | | | pes (2) | |
| 11.00 | | | pilota (250) | 80m t (0,84) | | |
| 11.10 | | | | | | |
| 11.20 | llargada | | | alçada | | |
| 11.30 | | | | | alçada | pilota (250) |
| 11.40 | | 60 m | | | | |
| 12.00 | 80 m | | | | | |