



Club Atlètic
Palafrugell



Costa Brava
Pirineu de Girona



FEDERACIÓ CATALANA
d'ATLETISME

JORNADA DE CONTROL DE LLANÇAMENTS

- El C. A. Palafrugell amb l'autorització de la Federació Catalana d' Atletisme, organitza una jornada de control el proper **dimecres 9 de maig de 2018** a la zona annexa de l'Estadi Municipal Josep Pla Arbonès de Palafrugell.
- Podran participar-hi tots els atletes de la categoria sub 16 i més grans que tinguin la llicència federativa actualitzada per la temporada en curs.
- Les inscripcions hauran de fer-se a través dels respectius clubs per INTRANET fins al dilluns 7 de maig o a la mateixa zona fins 45 minuts abans del començament de cada prova amb un recàrrec de 2 euros.
- Al moment de la confirmació s'abonarà la quantitat de 3 € per una prova o 5 € per dues proves.
- Són d'aplicació les normes generals del Reglament de Competicions de la FEDERACIÓ CATALANA D'ATLETISME.

NORMES TÈCNIQUES

- Passaran a millora les vuit millors marques, independentment de la categoria o el sexe.
- Els pesos dels artefactes seran els reglamentaris de cada categoria d'edat:

SUB 16 M –	martell 4kg - disc 1 kg	SUB 16 F -	martell 3kg - disc 800
SUB 18 M –	martell 5 kg - disc 1,5 kg	SUB 18 F -	martell 3 kg - disc 1 kg
SUB 20 M –	martell 6 kg - disc 1,75 kg	SUB 20 F I ABS –	martell 4kg – disc 1 kg
SUB 23 I ABS M –	martell 7,26 kg – disc 2 kg		

HORARI I ORDRE DE PROVES

- 18.00 h - Llançament de martell M i F
- 18.40 h – Llançament de disc M i F