

CADÈNCIA LLISTONS

Alçada S10F 0,85 - 0,90 - 0,95 - 1,00 - 1,05 - 1,08 - 1,11 i de 3 en 3 cm.
Alçada S10M 0,95 - 1,00 - 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,18 - 1,21 i de 3 en 3 cm.
Alçada S12F 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,23 - 1,26 - 1,29 i de 3 en 3 cm.
Alçada S12M 1,05 - 1,10 - 1,13 - 1,16 - 1,19 - 1,22 - 1,25 i de 3 en 3 cm.
Alçada S14F 1,30 - 1,33 - 1,36 - 1,39 - 1,42 - 1,45 - 1,48 i de 3 en 3 cm.
Alçada S14M 1,35 - 1,40 - 1,45 - 1,48 - 1,51 - 1,54 - 1,57 i de 3 en 3 cm.
Alçada S16F 1,35 - 1,40 - 1,45 - 1,48 - 1,51 - 1,54 - 1,57 i de 3 en 3 cm.
Alçada S16M 1,49 - 1,54 - 1,59 - 1,64 - 1,67 - 1,70 - 1,73 i de 3 en 3 cm.

Perxa S12F 1,40 - 1,45 - 1,50 - 1,55 - 1,60 - 1,65 - 1,70 i de 5 en 5 cm.
Perxa S12M 1,60 - 1,70 - 1,80 - 1,90 - 1,95 - 2,00 - 2,05 i de 5 en 5 cm.
Perxa S14F 1,70 - 1,80 - 1,90 - 2,00 - 2,05 - 2,10 - 2,15 i de 5 en 5 cm.
Perxa S14M 1,80 - 1,90 - 2,00 - 2,10 - 2,20 - 2,30 - 2,35 i de 5 en 5 cm.
Perxa S16F 2,50 - 2,60 - 2,70 - 2,75 - 2,80 - 2,85 - 2,90 i de 5 en 5 cm.
Perxa S16M 2,80 - 2,90 - 3,00 - 3,10 - 3,20 - 3,30 - 3,35 i de 5 en 5 cm.

Els participants poden demanar múltiples inferiors a 10 cm. en la prova d'alçada i 20 cm. en la prova de perxa (sempre i quan sigui tècnicament possible), fins arribar a l'alçada inicial del llistó. Un cop assolida aquesta alçada hauran de seguir amb les establertes. Si només restés en competició un atleta, pot canviar-se la cadència de les alçades al seu gust.