



Club Atlètic  
Palafrugell



Costa Brava  
Pirineu de Girona



INSTITUT MUNICIPAL  
D'ESPORTS  
DE PALAFRUGELL



FEDERACIÓ CATALANA  
d'ATLETISME

## 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 12 i 13 de maig de 2018 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 sub16 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 9 de maig de 2018.
- 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. 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

#### Salt d'alçada

S'utilitzaran dos zones, la primera començarà a l'alçada mínima especificada i a la segona a 1,45 en els nois i a 1,30 en les noies. Les cadències seran les següents

- o Masculí: 1,21-1,30-1,39-1,45-1,51-1,57-1,60 i de 3 en 3cm.
- o Femení: 1,09-1,18-1,24-1,30-1,36-1,42 i de 3 en 3 cm

#### Perxa

Es farà un primer concurs pels cadets i un segon per juvenils, júnior i absoluts. Les cadències seran les següents

- o Masculí: 1,80-2,10-2,40-2,60-2,80-3,00-3,10 i de 10 en 10cm

## PALAFRUGELL , DISSABTE 12 DE MAIG DE 2018

	HEPTATLÓ	HEPTATLÓ	HEXATLÓ	DECATLÓ	DECATLÓ	DECATLÓ	OCTATLÓ
	ABSOLUT F	SUB18 F	SUB16 F	ABSOLUT M	SUB20 M	SUB18 M	SUB16 M
9.00	100 m t (0,84)						
9.10		100 m t (0,76)					
9.20			100 m t (0,76)				
9.35							100m
9.40				100m			
9.50					100m		
10.00	alçada	alçada	alçada			100m	
10.20				llargada	llargada		pes (4)
10.40							
10.50						llargada	
11.15				pes (7,26)	pes (6)		alçada
11.45						pes (5)	
12.30	pes (4)	pes (3)		alçada	alçada	alçada	
13.00			pes (3)				
13.15	200 m	200 m					
13.30							disc (1)
14.00				400m	400m	400 m	

## PALAFRUGELL , DIUMENGE 13 DE MAIG DE 2018

	HEPTATLÓ	HEPTATLÓ	HEXATLÓ	DECATLÓ	DECATLÓ	DECATLÓ	OCTATLÓ
	ABSOLUT F	SUB18 F	SUB16 F	ABSOLUT M	SUB20 M	SUB18 M	SUB16 M
9.00							100 m t (0,914)
9.10						110 m t (0,914)	
9.20					110 m t (1,00)		
9.30			llargada	110 m t (1,067)			perxa
10.00				disc (2)	disc (1,75)	disc (1,5)	
10.15	llargada	llargada					
10.30			javelina (500)				
11.00				perxa	perxa	perxa	
11.15	javelina (600)	javelina (500)					
11.30			600 m				
12.15	800 m	800 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.*