



JORNADA DE PROVES COMBINADES D'HIVERN DE PROMOCIÓ

- El C. A. Palafrugell amb l'autorització de la Federació Catalana d' Atletisme, organitza una jornada de proves combinades per el proper dissabte 15 de desembre 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 atletes 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 12 de desembre.
- Al moment de la recollida del dorsal s'abonarà la quantitat de 5 €.
- L'horari i ordre de proves s'especifica en full a part.
- 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.
- Al salt d'alçada s'estableixen unes marques d'inici a cada categoria, per sota de les quals els atletes podran demanar alçades inferiors de 6 en 6 cm. A partir d'aquestes alçades les cadències seran les habituals de 3 en 3 cm

Sub12 masculí	1,15
Sub 14 masculí	1,25
Sub 14 femení	1,20
- 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.

JORNADA DE PROVES COMBINADES D'HIVERN DE PROMOCIÓ

Palafrugell, dissabte 15 de desembre de 2018

	tetratló Sub14 M 06-07	tetratló Sub12 M 08-09	triatló Sub10 M 10-11	tetratló Sub14 F 06-07	tetratló Sub12 F 08-09	triatló Sub10 F 10-11
10.00				60 m t (0,762)		
10.15					60 m t (0,50)	
10.30	60 m			alçada		
10.45		60 m				
11.00	llargada		60 m		pes (2)	
11.15		llargada				60 m
11.30			llargada			
11.45	pes (3)				llargada	
12.00		pes (2)		pes (2)		llargada
12.15			pilota (250)			
12.30	alçada					
12.45		alçada		llargada	60 m	pilota (250)
13.00						

Alçada i colocació de les tanques.-

Sub12 F.- 6 tanques - 0,50 m – 11,50 – 7,50 – 11,00
 Sub14 F 5 tanques - 0,76 m – 12,00 – 8,00 – 16,00

marques verdes vorera
 marques negres vorera