

CONTROLS ABSOLUTS EN PISTA COBERTA

Els dies 16 i 23 de desembre de 2018, 4, 11, 18, 20 de gener, 3 i 8 de febrer de 2019 es disputaran a Sabadell els Controls Absoluts en pista coberta.

1.- MÍNIMES DE PARTICIPACIÓ

Poden participar tots els atletes que figurin entre els 50 primers del Rànquing de Catalunya Absolut 2018 a l'Aire Lliure.

- **Aquests controls van destinats, principalment, a atletes de la categoria senior i S.23, la resta de categories haurien de participar en els controls específics per a la seva categoria.** En cas que atletes de categories inferiors hi vulguin participar hauran de figurar entre els 50 primers del Rànquing Absolut 2018 a l'Aire Lliure.
- L'Àrea Tècnica de la FCA es reserva el dret d'autoritzar la participació d'atletes que no hagin assolit aquestes marques, sempre que ho sol·licitin amb suficient antelació. Així mateix poden participar atletes d'altres federacions Autònomes sempre que ho sol·licitin per escrit (indicant marca, lloc i data d'obtenció) abans de les 14.00 hores del dijous anterior a la competició.

2.- COMPETICIÓ

a) Col·locació del llistó :

Alçada M : 1.77 - 1.82 - 1.87 - 1.91 - 1.94 - 1.97 - 1.99 - 2,01 - 2,03 i de 2 en 2 cm.
Alçada F : 1.45 - 1.50 - 1.54 - 1.57 - 1.60 - 1.63 - 1.65 - 1.67 i de 2 en 2 cm.
Perxa M : 4.00 - 4.20 - 4.30 - 4.40 - 4.50 - 4.60 - 4.70 - 4.80 - 4.90 - 4.95 i de 5 en 5 cm.
Perxa F : 3.00 - 3.20 - 3.30 - 3.40 - 3.50 - 3.60 - 3.70 - 3.75 i de 5 en 5 cm.

- b) Totes les curses es controlaran amb cronometratge elèctric.
- c) Les curses es faran per sèries segons el nombre de participants i la seva marca.
- d) Quan només es lliuri un dorsal, haurà de col·locar-se de forma visible a la part davantera de la samarreta.
- e) A les proves de Salt de Llargada i Triple Salt la participació restarà limitada, com a màxim, a les 20 millors marques aprox. Si les inscripcions superen el nombre previst de participació s'habilitarà un altre fossar disponible on podran competir la resta d'atletes, aquests atletes només disposaran de 3 intents.
- f) A la prova de pes M, s'accepta la participació d'atletes Sub 20, amb el pes de 6 kg. Per poder participar hauran d'enviar una sol·licitud per escrit fins dimecres anterior a la competició, indicant la seva millor marca de la present temporada o de l'anterior. Participaran els 3 o 4 millors atletes de les inscripcions rebudes. A la millora passaran les 8 millors marques de la classificació conjunta (absolut-sub 20).

g) Horari de presentació a la Cambra de Requeriments . Accés a pista

La Cambra de Requeriments està situada al pis inferior de la pista al costat de la recta d'escalfament. Per poder accedir a la pista és obligatori el pas dels atletes per la Cambra de Requeriments, dintre dels següents horaris :

Curses	15 minuts abans de la prova
Concursos	30 minuts abans de la prova (a excepció de Salt amb Perxa, que aniran directament a la prova)

Els atletes que no passin per la Cambra de Requeriments dintre de l'horari establert no podran competir.

3.- INSCRIPCIÓ

Les inscripcions es faran a la Secretaria de la Pista, fins 45 minuts abans del començament de la prova.

Els dorsals es lliuraran al moment de formalitzar la inscripció. L'organització, per tal de cobrir les despeses de personal, pista i jutges, cobrarà a cada atleta l'import següent :

Per participar en	1 prova	5 €
“ “ “	2 proves	7 €
“ “ “	3 proves o més	8 €

En els controls absoluts pels atletes, amb llicència de la FCA, que figurin entre els 10 primers del Ranking Català Absolut 2018 a l'aire lliure la inscripció serà gratuïta (sempre que s'inscriguin en la seva prova).

4.- NORMES COMPLEMENTÀRIES

Seran d'aplicació les normes generals per a Pista Coberta que figuren en la Reglamentació de Competicions

5.- PISTA, DATES, HORARI i ORDRE DE PROVES

16 de desembre de 2018 - Sabadell

16.30 h.	60 m.ll.	F	Pes F	Triple F	Perxa F
16.50	60 m.ll.	M			
17.25	60 m.ll.	F (e)			
17.35	60 m.ll.	M (e)			
17.45	800 m.ll.	F			
17.55	800 m.ll.	M	Alçada M		
18.10	200 m.ll.	F		Triple M	
18.35	300 m.ll.	F			
18.50	200 m.ll.	M			
19.25	300 m.ll.	M			
19.45	3.000 m.ll.	M			
20.00	3.000 m.ll.	F			

23 de desembre de 2018 - Sabadell

16.30 h.	60 m.t.	F	Pes M	Llargada M	
16.40	60 m.t.	M			
16.50	60 m.ll.	F			
17.10	60 m.ll.	M			Perxa M
17.40	60 m.t.	M (e)			
17.50	60 m.t.	F (e)			
17.55	60 m.ll.	F (e)			
18.00	60 m.ll.	M (e)	Alçada F		
18.20	400 m.ll.	F		Llargada F	
18.35	500 m.ll.	F			
18.45	400 m.ll.	M			
19.15	500 m.ll.	M			
19.40	1.500 m.ll.	M			
20.00	1.500 m.ll.	F			

4 de gener de 2019 - Sabadell

16.45	60 m.ll.	F	Pes F	Triple M	Perxa F
17.05	60 m.ll.	M			
17.40	60 m.ll.	F (e)			
17.45	60 m.ll.	M (e)			
17.55	800 m.ll.	F	Alçada M		
18.10	800 m.ll.	M		Triple F	
18.30	200 m.ll.	F			
18.55	200 m.ll.	M			
19.35	3.000 m.ll.	M			
19.55	3.000 m.ll.	F			

11 de gener de 2019 - Sabadell

16.45 h.	60 m.t.	F	Pes M	Llargada F	Perxa M
16.55	60 m.t.	M			
17.05	60 m.ll.	F			
17.25	60 m.ll.	M			
17.55	60 m.t.	M (e)			
18.05	60 m.t.	F (e)			
18.10	60 m.ll.	F (e)			
18.15	60 m.ll.	M (e)	Alçada F	Llargada M	
18.25	400 m.ll.	F			
18.45	400 m.ll.	M			
19.15	1.500 m.ll.	M			
19.35	1.500 m.ll.	F			

18 de gener 2019 - Sabadell

16.45 h.	60 m.t.	F	Pes M	Llargada M	Perxa M
16.55	60 m.t.	M			
17.05	60 m.ll.	F			
17.20	60 m.ll.	M			
17.50	60 m.t.	M (e)			
18.00	60 m.t.	F (e)			
18.05	60 m.ll.	F (e)			
18.10	60 m.ll.	M (e)		Llargada F	
18.20	400 m.ll.	F	Alçada F		
18.40	400 m.ll.	M			
19.10	1.500 m.ll.	M			
19.30	1.500 m.ll.	F			
19.45	3.000 m.ll.	M (Campionat Catalunya Absolut-Promesa)			
20.00	3.000 m.ll.	F (Campionat Catalunya Absolut-Promesa)			

20 de gener de 2019 – Sabadell

16.30 h.	60 m.t.	S.18 M	Pes F	Triple F	Perxa F
16.40	60 m.t.	S.18 F			
16.50	60 m.ll.	F			
17.05	60 m.ll.	M			
17.40	60 m.ll.	F (e)			
17.45	60 m.ll.	M (e)			
17.55	800 m.ll.	F	Alçada M		
18.10	800 m.ll.	M		Triple M	
18.30	200 m.ll.	F			
19.05	200 m.ll.	M			
19.55	3.000 m.ll.	M			
20.15	3.000 m.ll.	F			

3 de febrer de 2019 - Sabadell

16.30	60 m.t.	F	Pes M	Llargada F	Perxa M
16.45	60 m.t.	M			
17.00	60 m.ll.	F			
17.25	60 m.ll.	M			
18.00	60 m.t.	M (e)			
18.10	60 m.t.	F (e)			
18.15	60 m.ll.	F (e)			
18.20	60 m.ll.	M (e)		Llargada M	
18.30	400 m.ll.	F	Alçada F		
19.00	400 m.ll.	M			
19.50	1.500 m.ll.	M			
20.15	1.500 m.ll.	F			

8 de febrer de 2019 - Sabadell

16.45	60 m.ll.	F	Pes F	Triple M	Perxa F
17.05	60 m.ll.	M			
17.40	60 m.ll.	F (e)			
17.45	60 m.ll.	M (e)			
17.55	800 m.ll.	F	Alçada M		
18.10	800 m.ll.	M		Triple F	
18.30	200 m.ll.	F			
18.55	200 m.ll.	M			
19.35	3.000 m.ll.	M			
19.55	3.000 m.ll.	F			

A la sèrie extra (e) participaran 8 atletes. Un cop es facin públics els resultats es farà un rànquing per tal que els atletes confirmin la seva participació. Participaran les 8 millors marques dels confirmats, 15 minuts abans de l'hora de sortida de la sèrie extra es publicarà l'ordre de participació i carrers.