

## **CONTROLS PISTA COBERTA SUB 20 – SUB 18**

Els dies 15 i 22 de desembre de 2018, 19 de gener i 3 de febrer de 2019 es disputaran a Sabadell els controls Sub 20 – Sub 18 en pista Coberta.

El dia 5 de gener es farà un control de marxa per a les categories Sub 16-18-20 M i F i S.23 M.

Els dies 9 i 23 de febrer es faran uns controls S.18-16 i el 24 de febrer un Sub 20, amb proves a determinar.

### **1.- PARTICIPACIÓ**

Poden participar els atletes pertanyents a les categories Sub 20 i 18. No es necessiten marques mínimes per participar-hi.

### **2.- INSCRIPCIÓ**

Les inscripcions es faran a través de la Intranet fins el dimecres anterior a la competició. Dijous la FCA publicarà els atletes inscrits, en cas que la participació aconselli fer alguna petita modificació en l'horari es publicarà.

Els dorsals es lliuraran a la secretaria de la competició fins 45 minuts abans de l'inici de la prova. 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        | 4 € |
| “ “ “             | 2 proves       | 6 € |
| “ “ “             | 3 proves o més | 7 € |

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

### **3.- COMPETICIÓ**

#### a) Col.locació del llistó :

Alçada M : 1.60 - 1.65 – 1.70 – 1.74 – 1.78 – 1.81 – 1.84 – 1.87 – 1.89 i de 2 en 2 cm.

Alçada F : 1.38 – 1.43 – 1.48 – 1.52 – 1.55 - 1.58 – 1.61 – 1.63 i de 2 en 2 cm.

Perxa M : 3.15 – 3.35 – 3.50 – 3.65 – 3.80 – 3.90 – 4.00 – 4.10 – 4.20 i de 5 en 5 cm.

Perxa F : 2.30 – 2.50 – 2.65 – 2.80 – 2.95 – 3.05 – 3.10 – 3.15 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, a les curses, 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 incripcions 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) 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.

### **4.- NORMES COMPLEMENTÀRIES**

Són d'aplicació les Normes Generals de Pista Coberta de la Reglamentació de Competicions.

## 5.- HORARI I ORDRE DE PROVES

### 15 de desembre de 2018 - Sabadell

|          |                     |                 |                 |              |
|----------|---------------------|-----------------|-----------------|--------------|
| 16.30 h. | 60 m.t. S.20M       | Llargada S.20M  |                 |              |
| 16.40    | 60 m.t. S.20F       |                 |                 |              |
| 16.45    |                     |                 | Perxa S.18-20F  | Pes S.18F    |
| 16.50    | 200 m.II. S.18-20F  |                 | Alçada S.18-20M |              |
| 17.30    |                     | Triple S.18-20F |                 |              |
| 17.50    | 200 m.II. S.18-20M  |                 |                 |              |
| 18.05    |                     |                 |                 | Pes S.20 M-F |
| 18.55    | 800 m.II. S.18-20F  | Llargada S.18M  |                 |              |
| 19.10    | 800 m.II. S.18-20M  | (2 fossars)     |                 |              |
| 19.30    | 3000 m.II. S.18-20M |                 |                 |              |
| 19.50    | 3000 m.II. S.18-20F |                 |                 |              |

### 22 de desembre de 2018 – Sabadell

|              |                             |                            |                          |                       |
|--------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| <b>15,40</b> |                             |                            | <b>Alçada Pentatló F</b> |                       |
| 16,00 h.     | 60 m.t. S.18M               | Llargada S.18F             |                          |                       |
| 16.15        | 60 m.t. S.18F               | 2 fossars                  |                          | Pes S.18M             |
| 16.30        | 60 m.II. S.18-20M           |                            | Perxa S.18-20M           |                       |
| 17.15        | 60 m.II. S.18-20F           |                            |                          |                       |
| 17.30        |                             | Triple S.18-20M            |                          |                       |
| <b>17,45</b> |                             | 2 fossars                  |                          |                       |
| 18.00        | 400 m.II. S.18-20M          |                            | Alçada S.18-20F          |                       |
| <b>18.25</b> |                             |                            |                          | <b>Pes Pentatló F</b> |
| 18.45        | 400 m.II. S.18-20F          |                            |                          |                       |
| <b>18,50</b> |                             | <b>Llargada Pentatló F</b> |                          |                       |
| 19.05        |                             | Llargada S.20F             |                          |                       |
| 19.25        | 1500 m.II. S.18-20M         |                            |                          |                       |
| 19.45        | 1500 m.II. S.18-20F         |                            |                          |                       |
| <b>20,10</b> | <b>800 m.II. Pentatló F</b> |                            |                          |                       |

### 19 de gener de 2019 - Sabadell

|          |                     |                 |                 |              |
|----------|---------------------|-----------------|-----------------|--------------|
| 16.30 h. |                     | Llargada S.18M  |                 |              |
| 16.45    | 60 m.t. S.20M       |                 | Perxa S.18-20F  | Pes S.18F    |
| 16.55    | 60 m.t. S.20F       |                 |                 |              |
| 17.05    | 200 m.II. S.18-20F  |                 | Alçada S.18-20M |              |
| 17.55    | 200 m.II. S.18.20M  | Llargada S.20M  |                 |              |
| 18.05    |                     |                 |                 | Pes S.20 M-F |
| 18.50    | 800 m.II. S.18-20F  |                 |                 |              |
| 19.05    | 800 m.II. S.18.20M  | Triple S.18-20F |                 |              |
| 19.25    | 3000 m.II. S.18-20F |                 |                 |              |
| 19.40    | 3000 m.II. S.18-20M |                 |                 |              |

### 3 de febrer de 2019 – Sabadell

|          |                     |                 |                 |     |
|----------|---------------------|-----------------|-----------------|-----|
| 10,00 h. | 60 m.t. S.18M       | Llargada S.20F  | Perxa S.18-20M  | Pes |
| S.18M    |                     |                 |                 |     |
| 10,15    | 60 m.t. S.18F       |                 |                 |     |
| 10,35    | 60 m.II. S.18-20M   |                 |                 |     |
| 11.25    | 60 m.II. S.18-20F   | Llargada S.18F  |                 |     |
| 12.05    | 400 m.II. S.18-20M  |                 | Alçada S.18-20F |     |
| 12.55    | 400 m.II. S.18-20F  | Triple S.18-20M |                 |     |
| 13.25    | 1500 m.II. S.18-20M |                 |                 |     |
| 13.50    | 1500 m.II. S.18-20F |                 |                 |     |



**5 de gener de 2019 – Sabadell**

10.00 3000 m.m. CF-JvF-JF  
10.20 3000 m.m. CM-JvM  
10.40 5000 m.m. JrM-PM

**20 de gener de 2019 – Sabadell**

16.30 60 m.t. JvM  
16.40 60 m.t. JvF