

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

Els dies 14 i 21 de desembre de 2019, 18 de gener i 1 de febrer de 2020 es disputaran a Sabadell els controls Sub 20 – Sub 18 en pista Coberta.

El dia 4 de gener es farà un control de marxa per a les categories Sub 16-18-20-23 M i F.

Els dies 16 i 22 de febrer es faran uns controls S.18-16, 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 2019, 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 incipcions 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

### 14 de desembre de 2019 – Sabadell (categories corresponents a la temporada 2020)

16.30	60 m.t. S.20M	Llargada S.20M		Pes S.18F
16.40	60 m.t. S.20F			
16.45			Perxa S.18-20F	
16.50	200 m.II. S.18-20F			
17.20		Llargada S.18M	Alçada S.18-20M	
17.50	200 m.II. S.18-20M			
18.30				Pes S.20 M-F
18.55	800 m.II. S.18-20F	Triple S.18-20F		
19.10	800 m.II. S.18-20M			
19.30	3000 m.II. S.18-20M			
19.50	3000 m.II. S.18-20F			

### 21 de desembre de 2019 – Sabadell (categories corresponents a la temporada 2020)

16,00	60 m.t. S.18M	Llargada S.18F		
16.15	60 m.t. S.18F			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		
18.00	400 m.II. S.18-20M		Alçada S.18-20F	
18.45	400 m.II. S.18-20F			
19.05		Llargada S.20F		
19.25	1500 m.II. S.18-20M			
19.45	1500 m.II. S.18-20F			

### 18 de gener de 2020 - Sabadell

16.15		Llargada S.18M		
16.30	60 m.t. S.20M		Perxa S.18-20F	Pes S.18F
16.40	60 m.t. S.20F			
16.50	200 m.II. S.18-20F		Alçada S.18-20M	
17.50	200 m.II. S.18.20M	Llargada S.20M		
18.15				Pes S.20 M-F
18.55	800 m.II. S.18-20F			
19.10	800 m.II. S.18.20M	Triple S.18-20F		
19.30	3000 m.II. S.18-20M			
19.50	3000 m.II. S.18-20F			

### 1 de febrer de 2020 – Sabadell

<b>09.50</b>	<b>60 m.t. S.20M</b>			
10,00	60 m.t. S.18M	Llargada S.20F	Perxa S.18-20M	PesS.18M
10,15	60 m.t. S.18F			
10,30	60 m.II. S.18-20M			
11.15	60 m.II. S.18-20F	Llargada S.18F		
12.00	400 m.II. S.18-20M		Alçada S.18-20F	
12.45	400 m.II. S.18-20F	Triple S.18-20M		
13.25	1500 m.II. S.18-20M			
13.45	1500 m.II. S.18-20F			

### 4 de gener de 2020 – Sabadell

10.00	3000 m.m. S.16-18-20F			
10.20	3000 m.m. S.16-18M			
10.40	5000 m.m. S.20M-23M-F			

### 19 de gener de 2020 – Sabadell

16.30	60 m.t. S.18M			
16.40	60 m.t. S. 18F			