

## CONTROLS SUB 16 – SUB 18 – SUB 20

La Federació Catalana d'Atletisme organitza els dies 13, 27, 28 d'abril, 4, 11 i 12 de maig del 2019 els Controls Sub 16-18-20 en diferents seus a designar.

### 1.- **PARTICIPACIÓ**

Podran participar-hi tots els atletes amb llicència tramitada per la Federació Catalana per a aquesta temporada, pertanyents a aquestes categories.

NO ES DEMANEN MARQUES MÍNIMES PER PARTICIPAR.

Aquests controls estaran oberts a atletes, d'aquestes categories, d'altres federacions, sempre que ho sol·licitin a la FCA i s'adaptin a aquest Reglament.

### 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. Així mateix s'enviarà al club organitzador la relació de participants i els fitxers del programa informàtic.

A les curses per carrers s'ha d'indicar la millor marca de l'atleta per tal d'elaborar les sèries.

L'organització per tal de cobrir les despeses de personal, pista i jutges, cobrarà a cada atleta inscrit l'import següent :

- Sub 16                                      1 prova: 3 €                                      2 proves o més: 5 €
- Sub 18-20                                    1 prova: 4 €                                      2 proves o més: 6 €

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**

Les curses seran controlades amb cronometratge elèctric.

Quan només es lliuri un dorsal, a les curses, haurà de col·locar-se de forma visible a la part davantera de la samarreta.

#### Col·locació dels llistons

##### Sub 16

Alçada M : 1.45 – 1.50 – 1.55 – 1.60 - 1.64 -1.68 – 1.72 – 1.75 – 1.78 – 1.81 – 1.84 – 1.86 i de 2 en 2 cm.

Alçada F : 1.35 – 1.40 – 1.44 – 1.48 – 1.51 – 1.54 – 1.57 – 1.60 – 1.62 i de 2 en 2 cm.

Perxa M : 2.50 – 2.70 – 2.85 – 3.00 – 3.15 - 3.30 -3.40 – 3.50 – 3.60 – 3.70 – 3.75 i de 5 en 5 cm

Perxa F : 2.00 – 2.20 – 2.35 – 2.50 – 2.60 -2.70 – 2.80 – 2.90 – 3.00 – 3.05 i de 5 en 5 cm.

##### Sub 18 - 20

Alçada M : 1.65 – 1.70 - 1.74 – 1.78 – 1.82 – 1.86 -1.89 – 1.92 – 1.94 i de 2 en 2 cm.

Alçada F : 1.40 – 1.45 – 1.49 – 1.52 – 1.55 – 1.58 – 1.60 i de 2 en 2 cm.

Perxa M : 3.10 – 3.30 - 3.50 - 3.65 – 3.80 – 3.95 – 4.05 – 4.15 – 4.25 – 4.30 i de 5 en 5 cm

Perxa F : 2.30 – 2.50 – 2.65 – 2.80 -2.90 – 3.00 – 3.10 – 3.20 – 3.25 i de 5 en 5 cm.

### 4.- **NORMES COMPLEMENTÀRIES**

A les curses on participin conjuntament les categories S.18 i S.20 les sèries es faran per marques d'inscripció sense tenir en compte la categoria a la qual pertanyen.

A les proves de llançaments participaran de forma conjunta els atletes de categoria S.18 i S.20. Llançaran amb els artefactes corresponents a la seva categoria, fent-ho en primer lloc els S.20.

A les proves de llargada, triple i llançaments passaran a la millora els 8 millors atletes classificats independentment de la categoria a la qual pertanyin.

Seràn d'aplicació les Normes Generals d'Aire Lliure que figuren en la reglamentació de competicions.

**5.- HORARIS**

**13 d'abril (1a jornada) – Estadi Municipal de Sant Celoni**

9.30	3.000 m.ll. S18M	Perxa S18-20M	Llargada S18-20F	Disc S16F	Javelina S18-20F
9.45	3.000 m.ll. S18F				
10.05	300 m.t. S16M				
10.25	300 m.t. S16F				
10.45	1.000 m.ll. S16M				
11.00	1.000 m.ll. S16F		Llargada S18-20M	Pes S16M	Javelina S18-20M
11.20	110 m.t. S20M	Alçada S16M			
11.30	110 m.t. S18M	Perxa S18-20F			
11.45	100 m.t. S20F				
11.55	100 m.t. S18F				
12.10	400 m.ll. S18-20M				
12.25	400 m.ll. S18-20F		Llargada S16F		
12.40	100 m.ll. S16M				Martell S18-20M
13.10	100 m.ll. S16F				

**27 d'abril (2a jornada) – Estadi Joan Serrahima (BCN)**

10.00				Alçada S18-20F	
11.30	10.000 m.m M-F	Perxa S16F			
11.30	5.000 m.m. M-F (C/5)				
12.10	3.000 m.m. S16M-F (C/5)				
12.45	100 m.ll. S18-20F				
13.15				Alçada S18-20M	
13.25	100 m.ll. S18-20M				
16.00		Pes S18-20M	Llargada S16M		Disc S16M
16.30	600 m.ll. S16M				
16.55	600 m.ll. S16F				
17.20	800 m.ll. S18-20M				
17.40	800 m.ll. S18-20F				
18.00	400 m.t.S20M		Triple S16F	Javelina S16F	Martell S16M (zona annexa)
18.15	400 m.t. S18-M				
18.30	400 m.t. S18-20F				
18.45	3.000 m.ll. S16M				
19.00	3.000 m.ll. S16F				
19.30	5.000 m.ll. S18-20 M/F	Pes S18-20F			

**28 d'abril (3a jornada) – Estadi Joan Serrahima (BCN)**

10.00	100 m.t. S16F			Alçada S16F	Javelina S16M Disc S18-20F (zona annexa)
10.30					
10.40	100 m.t. S16M				
11.00		Pes S16F			
11.30			Triple S18-20M		
12.10	200 m.ll. S18-20M				
12.50	200 m.ll.S18-20F				
13.15	300 m.ll. S16M		Triple S16M		Disc S18-20M (zona annexa)
13.50	300 m.ll. S16F				
16.00					Martell S16F (zona annexa)
17.00		Perxa S16M			Martell S18-20F (zona annexa)
18.00	1.500 m.ll. S18-20M				
18.15	1.500 m.ll. S18-20F				
18.30			Triple S18-20F		
18.40	1.500 m.obs. S16M				
18.55	1.500 m.obs. S16F				
19.05	2.000 m.obs. S18F				
19.15	3.000 m.obs. S20F				
19.40	3.000 m.obs. S20M				
19.55	2.000 m.obs. S18M				

#### **4 de maig (4a jornada) - a designar**

9.30	3.000 m.ll. S18M	Perxa S18-20F	Llargada S18-20M	Disc S16F	Javelina S18-20M
9.45	3.000 m.ll. S18F				
10.05	300 m.t. S16M				
10.25	300 m.t. S16F				
10.45	1.000 m.ll. S16M				
11.00	1.000 m.ll. S16F		Llargada S18-20F	Pes S16M	Javelina S18-20F
11.20	110 m.t. S20M	Alçada S16M			
11.30	110 m.t. S18M	Perxa S18-20M			
11.45	100 m.t. S20F				
11.55	100 m.t. S18F				
12.10	400 m.ll. S18-20M				
12.25	400 m.ll. S18-20F		Llargada S16F		
12.40	100 m.ll. S16M				Martell S18-20M
13.10	100 m.ll. S16F				

#### **11 de maig (5a jornada) - a designar**

9.30	5.000 m.ll. S18-20M/F	Perxa S16F	Llargada S16M		Disc S16M
9.55	3.000 m.ll. S16F			Alçada S18-20M	
10.10	3.000 m.ll. S16M				
10.30	800 m.ll. S18-20F	Pes S18-20F			
10.45	800 m.ll. S18-20M				
11.10	400 m.t. S20M				Javelina S16F
11.20	400 m.t. S18M				
11.35	400 m.t. S18-20F		Triple S16F		
11.50	600 m.ll. S16F	Pes S18-20M		Alçada S18-20F	
12.10	600 m.ll. S16M				
12.30	100 m.ll. S18-20F				Martell S16M
13.00	100 m.ll. S18-20M				

#### **12 de maig (6a jornada) - a designar**

9.00					Martell S18-20F
9.30	3.000 m.obs. S20M		Triple S18-20F		
9.45	2.000 m.obs. S18M				
9.55	3.000 m.obs. S20F	Perxa S16M		Alçada S16F	
10.10	2.000 m.obs. S18F				Disc S18-20M
10.20	1.500 m.obs. S16M				
10.35	1.500 m.obs. S16F		Triple S18-20M		
10.45	200 m.ll. S18-20M				
11.15	200 m.ll. S18-20F				
11.30	300 m.ll. S16M				Disc S18-20F
12.00		Javelina S16M	Triple S16M	Pes S16F	
12.10	300 m.ll. S16F				
12.55	1.500 m.ll. S18-20M				
13.05	1.500 m.ll. S18-20F				
13.15	100 m.t. S16M				Martell S16F
13.35	100 m.t. S16F				

#### **CAMPIONAT DE CATALUNYA DE RELLEUS SUB 18 – SUB 20 – SUB 23 (4/5/2019)**

13.45	4 x 100	f	S.23 M
13.50	4 x 100	f	S.20M
13.55	4 x 100	f	S.18M
14.00	4 x 100	f	S.23-20F
14.05	4 x 100	f	S.18F
14.10	4 x 400	f	S.20M
14.15	4 x 400	f	S.18M
14.20	4 x 400	f	S.20F
14.25	4 x 400	f	S.18F