



## JORNADA DE PROVES COMBINADES I CONTROL

- El C. A. Palafrugell amb l'autorització de la Federació Catalana d' Atletisme, organitza una jornada de proves combinades per els propers 30 i 31 de març de 2019 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/les atletes sub16 i més grans 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 27 de març de 2019.
- Al moment de la recollida del dorsal s'abonarà la quantitat de 10 € .
- Totes les curses lliures i de tanques seran al mateix temps proves de control. En aquests casos el preu del dorsal és de 4 € per una prova i 6 € per dues proves o més.
- 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.
- 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.

### NORMES TÈCNIQUES

#### Salt d'alçada

S'utilitzaran dues zones, la primera començarà a l'alçada mínima especificada i a la segona a 1,45 en els nois i a 1,30 en les noies. Les cadències seran les següents

- o Masculí: 1,21-1,30-1,39-1,45-1,51-1,57-1,60 i de 3 en 3cm.
- o Femení: 1,09-1,18-1,24-1,30-1,36-1,42 i de 3 en 3 cm

#### Perxa

Es farà un primer concurs pels cadets i un segon per juvenils, júnior i absoluts. Les cadències seran les següents: 1,80-2,10-2,40-2,60-2,80-3,00-3,10 i de 10 en 10cm

## PALA FRUGELL , DISSABTE 30 DE MARÇ DE 2019

	HEPTATLÓ	HEPTATLÓ	HEXATLÓ	DECATLÓ	DECATLÓ	DECATLÓ	OCTATLÓ	CONTROLS
	ABSOLUT F	SUB18 F	SUB16 F	ABSOLUT M	SUB20 M	SUB18 M	SUB16 M	
9.00	100 m t (0,84)							100 m t (0,84)
9.10		100 m t (0,76)						100 m t (0,76)
9.20			100 m t (0,76)					
9.35							100m	
9.40				100m				
9.50					100m			
10.00	alçada	alçada	alçada			100m		
10.10								100m M
10.20				llargada	llargada		pes (4)	
10.50						llargada		
11.15				pes (7,26)	pes (6)		alçada	
11.45						pes (5)		
12.30	pes (4)	pes (3)		alçada	alçada	alçada		
13.00			pes (3)					
13.15	200 m	200 m						200m F
13.30							disc (1)	
14.00				400m	400m	400 m		400m M

## PALA FRUGELL , DIUMENGE 31 DE MARÇ DE 2019

	HEPTATLÓ	HEPTATLO	HEXATLÓ	DECATLÓ	DECATLÓ	DECATLÓ	OCTATLÓ	CONTROLS
	ABSOLUT F	SUB18 F	SUB16 F	ABSOLUT M	SUB20 M	SUB18 M	SUB16 M	
9.00							100 m t (0,914)	100 m t (0,914)
9.10						110 m t (0,914)		110 m t (0,914)
9.20					110 m t (1,00)			110 m t (1,00)
9.30			llargada	110 m t (1,067)			perxa	110 m t (1,067)
10.00				disc (2)	disc (1,75)	disc (1,5)		
10.15	llargada	llargada						
10.30			javelina (500)					
11.00				perxa	perxa	perxa		
11.15	javelina (600)	javelina (500)						
11.30			600 m					600 m Sub16 F
11.40								600m Sub16 M
12.15	800 m	800 m						800m F
12.25								800m M
12.30				javelina (800)	javelina (800)	javelina (700)	javelina (600)	
13.00								1000m F
13.10							1000 m	1000m M
13.20				1500m	1500m	1500m		1500m M
13.30								1500m F

*NOTA.- Aquest horari és aproximat i es podrà modificar en funció de la participació.*