



JORNADES DE CONTROL SUB 16 I MÉS GRANS

- El C.A. Palafrugell amb l'autorització de la Federació Catalana d' Atletisme, organitza tres jornades de control els proper **dissabtes 23 de febrer, 23 de març i 4 de maig de 2019** a l'Estadi Municipal Josep Pla Arbonès de Palafrugell. La jornada del 4 de maig coincidirà amb el **Campionat de Catalunya de Pentatló de llançaments màsters**
- 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 atletes a partir de la categoria sub 16 que ho desitgin que tinguin la llicència federativa actualitzada per la temporada en curs.
- Les inscripcions hauran de fer-se a través dels respectius clubs per INTRANET fins al dijous 2 de maig.
- Al moment de la recollida del dorsal s'abonarà la quantitat de 4€ per una prova o 6€ per dues proves o més.
- Excepcionalment es podran acceptar inscripcions a la mateixa pista amb un recàrrec de 2€ sobre el preu estipulat fins a 45 minuts abans del començament de cada prova.
- 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

- A tots els concursos s'efectuaran TRES intents i millora. En cas de llançaments passaran a millora les vuit millors marques, independentment de la categoria. Els pesos dels artefactes seran els reglamentaris de cada categoria d'edat.
- Elevacions del llistó pel salt d'alçada:
 - masculí – 120 – 130 – 135 – 140 – 145 – 148 i de 3 en 3 cm
 - femení – 110 - 120 – 130 – 135 – 138 i de 3 en 3 cm

HORARIS I ORDRE DE PROVES

Palafrugell, dissabte 4 de maig de 2019 (horari modificat)

10.00	300 mt sub 16 M	alçada F	disc sub 16 – sub 18 - sub 20 i abs M
10.15	300 mt sub 16 F		
10.30	3000 M		
10.45	3000 F		
11.00	100 M		
11.15	100 F		
11.30	200 M	alçada M	disc sub 16 i abs F
11.45	200 F		
12.00	600 sub 16 M		
12.10	600 sub 16 F		
12.20	300 sub 16 M		Javelina Màster 35-40-45-50-55
12.30	300 sub 16 F		
12.40	1500 obs sub 16 M		
12.50	1500 obs sub 16 F		
13.00	400 M		
13.10	400 F		
13.20	800 M		
13.30	800 F		Javelina Màster 60 i més + F
15.30			martell sub 18 - sub 20 i abs M (zona annexa)