



## JORNADA DE PROVES COMBINADES D'HIVERN DE PROMOCIÓ

- El C. A. Palafrugell amb l'autorització de la Federació Catalana d' Atletisme, organitza una jornada de proves combinades per el proper dissabte 21 de desembre 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 atletes que ho desitgin que tinguin la llicència federativa actualitzada per la temporada en curs.
  - Les categories seran les corresponents a la temporada 2020.
  - Les inscripcions hauran de fer-se per INTRANET fins al dimecres 18 de desembre.
  - Al moment de la recollida del dorsal s'abonarà la quantitat de 5 €.
  - L'horari i ordre de proves s'especifica en full a part.
  - 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.
  - Al salt d'alçada s'estableixen unes marques d'inici a cada categoria, per sota de les quals els atletes podran demanar alçades inferiors de 6 en 6 cm. A partir d'aquestes alçades les cadències seran les habituals de 3 en 3 cm
- |                |      |
|----------------|------|
| Sub12 masculí  | 1,15 |
| Sub 14 masculí | 1,25 |
| Sub 14 femení  | 1,20 |
- 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.

## JORNADA DE PROVES COMBINADES D'HIVERN DE PROMOCIÓ

**Palafrugell, dissabte 21 de desembre de 2019**

	<b>tetratló</b> Sub14 M 07-08	<b>tetratló</b> Sub12 M 09-10	<b>triatló</b> Sub10 M 11-12	<b>tetratló</b> Sub14 F 07-08	<b>tetratló</b> Sub12 F 09-10	<b>triatló</b> Sub10 F 11-12
10.00				60 m t (0,762)		
10.15					60 m t (0,50)	
10.30	60 m			alçada		
10.45		60 m				
11.00	llargada		60 m		pes (2)	
11.15		llargada				60 m
11.30			llargada			
11.45	pes (3)				llargada	
12.00		pes (2)		pes (2)		llargada
12.15			pilota (250)			
12.30	alçada					
12.45		alçada		llargada	60 m	pilota (250)
13.00						

Alçada i colocació de les tanques.-

Sub12 F.-      6 tanques -    0,50 m – 11,50 – 7,50 – 11,00  
 Sub14 F        5 tanques -    0,76 m – 12,00 – 8,00 – 16,00

marques verdes vorera  
 marques negres vorera