



## JORNADA DE PROVES COMBINADES D'HIVERN I CONTROL

- El C. A. Palafrugell amb l'autorització de la Federació Catalana d' Atletisme, organitza una jornada de proves combinades per els propers 27 i 28 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 a partir de la categoria sub 16 que tinguin la llicència federativa actualitzada per la temporada en curs.
- Les categories s'erran les corresponents a temporada 2020
- Les inscripcions hauran de fer-se per intranet fins al dijous 19 de desembre de 2019.
- Al moment de la recollida del dorsal s'abonarà la quantitat de 8 € les noies i 10 € els nois.
- L'horari i ordre de proves s'especifica en full a part.
- Totes les curses llises i de tanques seran al mateix temps proves de control. També hi haurà proves de control extres per atletes sub16 i més grans el dissabte dia 28. 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.
- Al salt d'alçada i perxa 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 en alçada i de 20 en 20 cm en perxa. A partir d'aquestes alçades les cadències seran les habituals de 3 en 3 cm en alçada i de 10 en 10 cm en perxa.

Sub16 masculí	1,30 en alçada	
Sub18, Sub20 i absolut masculí	1,40 en alçada	2,40 en perxa
Sub16, Sub18 i absolut femení	1,25 en alçada	
- 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.

## Estadi Municipal Josep Pla Arbonès, divendres 27 de desembre de 2019

	heptatló Absolut M 00 i abans	heptatló Sub20 M 01-02	heptatló Sub18 M 03-04	hexatló Sub16 M 05-06	pentatló Absolut F 02 i abans	pentatló Sub18 F 03-04	pentatló Sub16 F 05-06
9.30 h					60 m t (0,84)		
9.40 h						60 m t (0,762)	
9.50 h							60 m t (0,762)
10.00	60 m	60 m	60 m	60 m			
10.15					alçada	alçada	alçada
10.30	llargada	llargada	llargada	llargada			
11.30	pes (7,26)	pes (6)	pes (5)	pes (4)			
12.00					pes (4)	pes (3)	pes (3)
12.30	alçada	alçada	alçada	alçada			
13.00					llargada	llargada	llargada
13.15							
13.30							
13.45							600 m
13.50					800 m	800 m	

### Dissabte 28 de desembre de 2019

	heptatló Absolut M 00 i abans	heptatló Sub20 M 01-02	heptatló Sub18 M 03-04	hexatló Sub16 M 05-06	proves de control
10.00	60 m t (1,067)				
10.05		60 m t (1,00)			
10.15			60 m t (0,914)		
10.25				60 m t (0,914)	
10.30					60 m F
10.40	perxa	perxa	perxa		60 m M
10.50					200 m F
11.00					200 m M
11.10				1000 m	
11.30					300 m F
11.40					300 m M
12.00					400 m F
12.10					400 m M
12.30	1000 m	1000 m	1000 m		
12.40					1000 m F