

## CONTROLS SUB 16 – SUB 18 – SUB 20

La Federació Catalana d'Atletisme organitza els dies 18, 19, 26 d'abril, 9 (matí i tarda) i 16 de maig del 2020 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 2019, 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 – 1.76 – 1.79 – 1.82 – 1.85 – 1.87 +2 cm.

Alçada F : 1.35 – 1.40 – 1.44 – 1.48 – 1.51 – 1.54 – 1.57 – 1.60 – 1.62 +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 +5 cm

Perxa F : 2.00 – 2.20 – 2.35 – 2.50 – 2.60 -2.70 – 2.80 – 2.90 – 3.00 – 3.05 +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 +2 cm.

Alçada F : 1.40 – 1.45 – 1.49 – 1.52 – 1.55 – 1.58 – 1.60 +2 cm.

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

Perxa F : 2.30 – 2.50 – 2.65 – 2.80 -2.90 – 3.00 – 3.10 – 3.20 – 3.25 +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.

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

## 5.- HORARIS

### 18 d'abril (1a 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<br>(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 |               |                |                               |

### 19 d'abril (2a jornada) – Estadi Joan Serrahima (BCN)

|       |                     |            |                |             |  |
|-------|---------------------|------------|----------------|-------------|--|
| 10.00 | 100 m.t. S16F       |            |                | Alçada S16F | Javelina S16M<br>Disc S18-20F<br>(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<br>(zona annexa)                  |
| 13.50 | 300 m.ll. S16F      |            |                |             |  |
| 16.00 |                     |            |                |             | Martell S16F<br>(zona annexa)                  |
| 17.00 |                     | Perxa S16M |                |             | Martell S18-20F<br>(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   |            |                |             |  |

### 26 d'abril (3a jornada) – a designar

|       |                   |               |                  |           |                  |
|-------|-------------------|---------------|------------------|-----------|------------------|
| 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    |               |                  |           |                  |

**9 de maig (4a jornada) – L'Hospitalet de Ll.**

|       |                     |            |                |             |                 |
|-------|---------------------|------------|----------------|-------------|-----------------|
| 9.00  |                     |            |                |             | Martell S18-20F |
| 10.00 | 3.000 m.obs. S20M   |            | Triple S18-20F |             |                 |
| 10.15 | 2.000 m.obs. S18M   |            |                |             |                 |
| 10.25 | 3.000 m.obs. S20F   | Perxa S16M |                | Alçada S16F | Disc S18-20M    |
| 10.40 | 2.000 m.obs S18F    |            |                |             |                 |
| 10.50 | 1.500 m.obs S16M    |            |                |             |                 |
| 11.05 | 1.500 m.obs. S16F   |            | Triple S18-20M |             |                 |
| 11.15 | 200 m.ll. S18-20M   |            |                |             |                 |
| 11.40 | 200 m.ll. S18-20F   |            |                |             |                 |
| 11.55 | 300 m.ll. S16M      |            |                |             | Disc S18-20F    |
| 12.30 | 300 m.ll. S16F      |            | Triple S16M    | Pes S16F    | Javelina S16M   |
| 13.00 | 1.500 m.ll. S18-20M |            |                |             |                 |
| 13.15 | 1.500 m.ll. S18-20F |            |                |             |                 |
| 13.30 | 100 m.t. S16M       |            |                |             | Martell S16F    |
| 13.45 | 100 m.t. S16F       |            |                |             |                 |

**9 de maig (5a jornada) – L'Hospitalet de Ll.**

|       |                                      |  |             |                |               |
|-------|--------------------------------------|--|-------------|----------------|---------------|
| 15.45 |                                      |  |             |                | Martell S16M  |
| 16.00 | 100 m.ll. S18-20F                    |  | Perxa S16F  | Llargada S16M  |               |
| 16.25 | 100 m.ll. S18-20M                    |  |             | Alçada S18-20M |               |
| 16.50 | 400 m.t. S20M                        |  |             |                |               |
| 17.00 | 400 m.t. S18M                        |  |             |                | Disc S16M     |
| 17.15 | 400 m.t. S18-20F                     |  |             |                |               |
| 17.25 | 800 m.ll.S18-20F                     |  |             |                |               |
| 17.40 | 800 m.ll. S18-20M                    |  |             |                |               |
| 18.00 | 600 m.ll. S16F                       |  | Pes S18-20F | Triple S16F    |               |
| 18.20 | 600 m.ll. S16M                       |  |             | Alçada S18-20F |               |
| 18.40 | Campionat Catalunya 4 x 100 S.23 M   |  |             |                |               |
| 18.45 | Campionat Catalunya 4.x.100 S.20M    |  |             |                | Javelina S16F |
| 18.50 | Campionat Catalunya 4 x 100 S.18M    |  |             |                |               |
| 18.55 | Campionat Catalunya 4 x 100 S.23-20F |  |             |                |               |
| 19.00 | Campionat Catalunya 4 x 100 S.18F    |  |             |                |               |
| 19.10 | Campionat Catalunya 4 x 400 S.20M    |  |             |                |               |
| 19.15 | Campionat Catalunya 4 x 400 S.18M    |  | Pes S18-20M |                |               |
| 19.20 | Campionat Catalunya 4 x 400 S.20F    |  |             |                |               |
| 19.25 | Campionat Catalunya 4 x.400 S.18F    |  |             |                |               |
| 19.35 | 5.000 m.ll. S18-20M/F                |  |             |                |               |
| 20.00 | 3.000 m.ll.S16F                      |  |             |                |               |
| 20.15 | 3.000 m.ll. S16M                     |  |             |                |               |

**16 de maig (6a 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    |               |                  |           |                  |