



## 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 29 de febrer, 14 de març i 2 de maig de 2020** 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 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 anterior a cada jornada.
- 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 pels salts :
  - d'alçada M – 120 – 130 – 135 – 140 – 145 – 148 i de 3 en 3 cm
  - d'alçada F – 110 - 120 – 130 – 135 – 138 i de 3 en 3 cm
  - amb perxa M i F – 150 – 170 - 190 – 205 – 215 i de 10 en 10 cm

## **HORARIS I ORDRE DE PROVES DE CADA JORNADA**

### **Palafrugell, dissabte 29 de febrer de 2020**

10.00	60 mt M	pes sub 18 (5) sub 20 (6) i abs M (7,26Kg)	llargada sub 16 F
10.10	60 mt sub 20 M		
10.20	60 mt sub 18 M		
10.30	60 mt sub 16 M		
10.40	60 mt F		
10.50	60 mt sub 18 F	pes sub 16 M i abs F (4Kg)	llargada sub 18 i abs F
11.00	60 mt sub 16 F		
11.10	60 M		
11.30	60 F	pes sub 18 i sub 16 F (3Kg)	
11.50	200 M		llargada sub 20 i abs M
12.00	200 F		
12.10	600 M		
12.20	600 F	perxa M i F	
12.30	300 M		
12.40	300 F		
12.50	400 M		llargada sub 18 i sub 16 M
13.00	400 F		
13.10	800 M		
13.20	800 F		

### **Palafrugell, dissabte 14 de març de 2020**

10.00	110 mt sub 20 M	alçada F	javelina sub18 (700) i abs M (800gr)
10.10	110 mt sub 18 M		
10.20	100 mt sub 16 M		
10.30	100 mt F		
10.40	100 mt sub 18 F		
10.50	100 mt sub 16 F		
11.00	100 M	alçada M	
11.15	100 F		javelina sub 16 M i abs F (600gr)
11.30	200 M		
11.40	200 F		
11.50	1000 sub 16 M	triple F	
12.00	1000 sub 16 F		
12.10	300 sub 16 M		
12.20	300 sub 16 F		javelina sub 16 i sub 18 F (500gr)
12.30	1500 M		
12.40	1500 F	triple M	
12.50	400 M		
13.00	400 F		

**Palafrugell, dissabte 2 de maig de 2020**

10.00	300 mt sub 16 M	alçada F	llargada M	disc sub 18 (1,5) sub 20 (1,75Kg) i abs M (2Kg)
10.15	300 mt sub 16 F			
10.30	3000 M			
10.45	3000 F			
11.00	100 M		llargada F	disc sub 16 M i abs F (1Kg)
11.15	100 F	alçada M		
11.30	200 M			
11.40	200 F			
11.50	600 sub 16 M			disc sub 16 F (800gr)
12.00	600 sub 16 F		triple M	
12.10	300 sub 16 M			
12.20	300 sub 16 F	perxa M i F		
12.30	1500 obs sub 16 M			martell M i F (totes categories)
12.40	1500 obs sub 16 F			
12.50	400 M		triple F	
13.00	400 F			
13.10	800 M			
13.20	800 F			