

## CAMPIONAT GIRONÍ ABSOLUT PER CLUBS

- El C.A.Palafrugell, amb l'autorització de la Federació Catalana d'Atletisme, organitza el Campionat Gironí Absolut el proper diumenge 21 de juny de 2020.
- El control tècnic anirà a càrrec del Col·legi Català de Jutges d'Atletisme.
- Hi haurà cronometratge elèctric.
- Podran participar-hi tots els atletes sub16 i més grans que ho desitgin que tinguin la llicència federativa actualitzada per la temporada en curs dels clubs de la demarcació de Girona.
- c) Les proves a disputar són les següents :
  - Masculí :100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 5000 - 110 t - 400 t - 3000 obs - 5 km.m. - alçada - perxa - llargada - triple - pes - disc - javelina - martell
  - Femení :100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 5000 - 100 t. - 400 t. - 3000 obs - 5 km.m. - alçada - perxa - llargada - triple - pes - disc - javelina - martell
  - Mixtes - 4x100 - 4x400.
- d) Proves autoritzades per categoria (segons acord de la Comissió de Clubs) :
  - Sub 16 Masculí : 100 - 200 - alçada - perxa - llargada - triple - 5 km.m. - 4x100.
  - Sub 16 Femení : 100 - 200 - alçada - perxa - llargada - triple - 5 km.m. - 4x100.
  - Sub 18 Masculí : TOTES (a excepció de pes, disc, javelina i martell)
  - Sub 18 Femení i més grans: TOTES
  - Sub 20 Masculí i més grans: TOTES
- Les inscripcions podran fer-se per INTRANET fins al dijous 18 de juny. Excepcionalment s'acceptaran també a la secretaria de les pistes fins 45 minuts abans del començament de cada prova, amb un recàrrec de 2 € sobre els preus d'inscripció, que seran:
  - o inscripcions en una prova.- 2 €
  - o inscripcions en dues proves o més - 3 €
- **Premis:**
- Trofeu als sis primers equips de la classificació conjunta masculina i femenina.
- **Classificació per clubs:**
- Per la classificació per clubs se tindrà en compte la puntuació per finalistes:
  - o 8 punts al 1r/1<sup>a</sup>,
  - o 7 punts al 2n/2<sup>a</sup>,
  - o 6 punts al 3r/3<sup>a</sup>,
  - o 5 punts al 4t/4<sup>a</sup>,
  - o 4 punts al 5è/5<sup>a</sup>,
  - o 3 punts al 6è/6<sup>a</sup>,
  - o 2 punts al 7è/7<sup>a</sup> i
  - o 1 punts al 8è/8<sup>a</sup>
- Cada atleta pot participar i puntuar a totes les proves que desitgi.
- Cada club pot inscriure tots els atletes que vulgui a cada prova.
  
- Les reclamacions hauran de fer-se verbalment al Jutge Àrbitre fins 30 minuts després d'haver-se 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 aquest Campionat implica la total acceptació del present Reglament.

## NORMES TÈCNIQUES

A tots els concursos s'efectuaran quatre intents sense millora.

### elevacions dels llistons

alçada absoluta masculina.-140 - 150 – 155 de 5 en 5 cm

alçada absoluta femenina.- 120 – 130 - 135 de 5 em 5 cm

Perxa absoluta masculina.- 200 – 220 i de 20 en 20 cm

Perxa absoluta femenina.- 160 - 180 - 200 – 220 – 240 - 250 i de 10 en 10 cm

## CAMPIONAT GIRONÍ ABSOLUT PER CLUBS

### Palafrugell, diumenge 21 de juny de 2020

|         |                    |            |          |            |
|---------|--------------------|------------|----------|------------|
| 10.00.- | 400 m tanques M    | triple M   | alçada F | martell F  |
| 10.15.- | 400 m tanques F    |            |          |            |
| 10.30.- | 5000 m M           |            |          |            |
| 10.50.- | 5000 m F           |            |          | martell M  |
| 11.15.- | 100 m M            | triple F   |          |            |
| 11.30.- | 100 m F            |            | alçada M |            |
| 11.45.- | 400 m M            |            |          | disc F     |
| 12.00.- | 400 m F            |            |          |            |
| 12.15.- | 1500 m M           |            |          |            |
| 12.30.- | 1500 m F           |            |          | disc M     |
| 12.45.- | 4x100 m mixtos     |            |          |            |
| 17.00.- | 110 m tanques M    | llargada M | perxa F  | javelina F |
| 17.15.- | 100 m tanques F    |            |          |            |
| 17.30.- | 200 m M            |            |          |            |
| 17.45.- | 200 m F            |            |          | javelina M |
| 18.00.- | 800 m M            |            |          |            |
| 18.15.- | 800 m F            |            |          |            |
| 18.30.- | 3000 m obst. M     | llargada F | perxa M  |            |
| 18.45.- | 3000 m obst. F     |            |          | pes M      |
| 19.00.- | 5000 m marxa M i F |            |          |            |
| 19.15.- |                    |            |          | pes F      |
| 19.45.- | 4x400 m mixtos     |            |          |            |