



Club Atlètic
Palafrugell

50 anys (1971-2021)



ajuntament de
palafrugell
esports



FEDERACIÓ CATALANA
d'ATLETISME

CONTROL DE PROVES COMBINADES

- El C. A. Palafrugell amb l'autorització de la Federació Catalana d' Atletisme, organitza una jornada de proves combinades per els propers 22 i 23 de maig de 2021 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/les atletes sub16 i més grans que ho desitgin que tinguin la llicència federativa actualitzada per la temporada en curs.
- Les inscripcions hauran de fer-se per intranet fins al dimart 18 de maig de 2021.
- El preu d'inscripció és de de 12 €. El pagament s'efectuarà a través de cada club per transferència bancària una vegada publicada la llista d'atletes admesos i fins 24 hores abans de la competició al compte ES24 0081 1935 4700 0102 4303. Al moment d'efectuar el pagament caldrà enviar el comprovant a capalafrugell@gmail.com.
- 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.
- 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

Salt d'alçada

S'utilitzaran dues zones, la primera començarà a l'alçada mínima especificada i a la segona a 1,45 en els nois i a 1,30 en les noies. Les cadències seran les següents

- o Masculí: 1,21-1,30-1,39-1,45-1,51-1,57-1,60 i de 3 en 3 cm
- o Femení: 1,09-1,18-1,24-1,30-1,36-1,42 i de 3 en 3 cm

Salt amb perxa

Es farà un primer concurs per la categoria sub16 i un segon per la resta de categories. Les cadències seran les següents: 1,50-1,80-2,10-2,40-2,60-2,80-3,00-3,10 i de 10 en 10 cm

En els salts d'elevació, quan participin varies categories juntes, a cada alçada es saltarà per categories en ordre creixent, de manera que fins que una categoria no acaba tots els intents no es passa a la categoria superior

Normes complementàries:

- Aquest control es fa seguint les directrius sobre situació sanitària que les institucions determinen i que poden variar en funció de l'evolució dels esdeveniments i conseqüentment fer modificar la competició i el seu reglament.
- Només es permetrà l'entrada al recinte a les persones participants, entrenadors, jutges i auxiliars i les persones delegades/acompanyants que cada club enviarà a l'organització utilitzant el full excel fins dijous dia 20 a les 23 h
- Serà obligatori portar la mascareta posada, excepte els atletes en el moment de la competició.



Club Atlètic
Palafrugell

50 anys (1971-2021)



ajuntament de
palafrugell
esports



FEDERACIÓ CATALANA
d'ATLETISME

Horari i ordre de proves

Palafrugell, dissabte 22 de maig de 2021

| | HEPTATLÓ | HEPTATLÓ | HEXATLÓ | DECATLÓ | DECATLÓ | DECATLÓ | OCTATLÓ |
|-------|--------------|-------------|--------------|------------|----------|----------|----------|
| | ABSOLUT F | SUB18 F | SUB16 F | ABSOLUT M | SUB20 M | SUB18 M | SUB16 M |
| 9.00 | 100mt (0,84) | | | | | | |
| 9.15 | | 100mt 0,76) | | | | | |
| 9.25 | | | 100mt (0,76) | | | | |
| 9.35 | | | | | | | 100m |
| 9.40 | | | | 100m | 100m | | |
| 9.45 | alçada | alçada | alçada | | | 100m | |
| 10.00 | | | | | | | pes (4) |
| 10.10 | | | | llargada | llargada | llargada | |
| 11.00 | | | | pes (7,26) | pes (6) | pes (5) | |
| 12.00 | | | pes (3) | alçada | alçada | alçada | alçada |
| 12.30 | pes (4) | pes (3) | | | | | |
| 13.15 | 200 m | 200 m | | | | | disc (1) |
| 14.00 | | | | 400m | 400m | 400 m | |

Palafrugell, diumenge 23 de maig de 2021

| | HEPTATLÓ | HEPTATLO | HEXATLÓ | DECATLÓ | DECATLÓ | DECATLÓ | OCTATLÓ |
|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| | ABSOLUT F | SUB18 F | SUB16 F | ABSOLUT M | SUB20 M | SUB18 M | SUB16 M |
| 9.00 | | | llargada | | | | 100mt(0,914) |
| 9.15 | | | | | | 110mt 0,914) | |
| 9.30 | | | | 110mt(1,067) | 110mt 1,00) | | perxa |
| 9.45 | | llargada | | | | | |
| 10.00 | | | | disc (2) | disc (1,75) | disc (1,5) | |
| 10.15 | llargada | | | | | | |
| 10.40 | | | javelina(500) | | | | |
| 11.00 | | | | perxa | perxa | perxa | |
| 11.15 | | javelina(500) | | | | | |
| 11.30 | | | 600 m | | | | |
| 11.45 | javelina(600) | | | | | | |
| 12.15 | | | | | | | javelina (600) |
| 12.25 | | 800 m | | | | | |
| 12.30 | 800 m | | | | | | |
| 12.50 | | | | | | | 1000 m |
| 13.00 | | | | javelina (800) | javelina(800) | javelina (700) | |
| 13.45 | | | | 1500m | 1500m | 1500m | |

NOTA.- Aquest horari és aproximat i es podrà modificar en funció de la participació.