



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 28 i 29 de desembre de 2021 a l'Estadi Municipal Josep Pla Arbonès de Palafrugell.
- El control tècnic anirà a càrrec del Col·legi 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 seran les corresponents a temporada 2022
- Les inscripcions hauran de fer-se per intranet fins al dimecres 22 de desembre.
- El preu d'inscripció és de de 8 € les noies i 12 € els nois. 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**. Opcionalment també es podrà fer el pagament global a la pista per el delegat de l'equip.
- 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 dimecres dia 29. En aquests casos el preu del dorsal és de 4 € per una prova i 6 € per dues proves o més. 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**. Opcionalment també es podrà fer el pagament global a la pista per el delegat de l'equip.
- 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.

Horari provisional

Estadi Municipal Josep Pla Arbonès, dimars 28 de desembre de 2021

	heptatló Absolut M 02 i abans	heptatló Sub20 M 03-04	heptatló Sub18 M 05-06	hexatló Sub16 M 07-08	pentatló Absolut F 04 i abans	pentatló Sub18 F 05-06	pentatló Sub16 F 07-08
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	

Dimecres 29 de desembre de 2021					
	heptatló Absolut M 02 i abans	heptatló Sub20 M 03-04	heptatló Sub18 M 05-06	hexatló Sub16 M 07-08	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