



Club Atlètic  
Palafrugell

50 anys (1971-2021)



ajuntament de  
palafrugell  
esports



FEDERACIÓ CATALANA  
d'ATLETISME

## CONTROL DE PROVES COMBINADES DE PROMOCIÓ

- El Club Atlètic Palafrugell i la Federació Catalana d'Atletisme, sota el control tècnic dels Col·legis Gironí i Català de Judges d'Atletisme organitzen pel proper dissabte 19 de març de 2022 una jornada de Proves Combinades de les categories sub 8, sub10, sub12 i sub14 a l'Estadi Municipal Josep Pla Arbonès de Palafrugell.
- Podran participar-hi tots els atletes que ho desitgin que tinguin la llicència federativa actualitzada per la temporada en curs.
- Hi haurà cronometratge elèctric
- Les inscripcions podran fer-se per INTRANET fins al dimecres 16 de març.
- El preu d'inscripció és de 7 €. 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](mailto:capalafrugell@gmail.com). Opcionalment també es podrà fer el pagament global a la pista per la persona delegada de cada club.
- Tot allò no previst en el present reglament es regirà per les normes de la FEDERACIÓ CATALANA D'ATLETISME.
- La sola participació en aquest festival implica la total acceptació del present Reglament.

### Normes tècniques

- En el salt d'alçada les cadències per les diferents categories seran les següents:
  - o Sub14 M: 1,10 - 1,19 - 1,25 - 1,31 - 1,34 i de 3 en 3 cm
  - o Sub14 F: 1,05 - 1,14 - 1,20 - 1,26 - 1,29 i de 3 en 3 cm
  - o Sub12 M: 0,92 - 1,01 - 1,10 - 1,16 - 1,19 i de 3 en 3 cm

### 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.



Club Atlètic  
Palafrugell

50 anys (1971-2021)



ajuntament de  
palafrugell

esports



FEDERACIÓ CATALANA  
d'ATLETISME

## CONTROL DE PROVES COMBINADES DE PROMOCIÓ

Palafrugell, dissabte 19 de març de 2022

### HORARI MODIFICAT

	<b>PENTATLÓ</b>	<b>TETRATLO</b>	<b>TRIATLO</b>	<b>TRIATLO</b>	<b>PENTATLO</b>	<b>TETRATLO</b>
	<b>SUB 14 F</b>	<b>SUB 12 F</b>	<b>SUB 8-10 F</b>	<b>SUB 8-10 M</b>	<b>SUB 14 M</b>	<b>SUB 12 M</b>
9.00	80 m t (0,76)					
9.10		60 m t (0,50)				
9.20					80 m	
9.30	alçada zona 6x4					60 m
9.40					llargada zona nord	
9.50			60 m			
10.00		pes (2) interior		60 m		llargada zona sud
10.20					pes (3) exterior	
10.30			pilota (250)			
10.50	pes (2) interior					
11.00		llargada zona nord	llargada zona sud	pilota (250)	80m t (0,84)	pes (2) exterior
11.20					alçada zona 6x4	
11.30	llargada zona sud					
12.00		60 m		llargada zona nord		alçada zona 5x3
12.20	80 m					