

CONTROLS SUB10-SUB12 I SUB14-SUB16

En aquests controls podran participar tots/totes els/les atletes de les categories Sub10, Sub12, Sub14 i Sub16 que tinguin degudament tramitada la seva llicència federada.

La competició es farà en les jornades de matí i tarda que a continuació es relacionen en dues (2) pistes. En una pista les categories sub10 (matí) i sub12 (tarda) i a l'altra sub14 (matí) i sub16 (tarda)

1a. Jornada	23 d'abril
2a. Jornada	30 d'abril
3a. Jornada	7 de maig
4a. Jornada	14 de maig
5a. Jornada	28 de maig
6a. Jornada	4 de juny

Les categories que comprenen aquests controls, són:

Sub16: atletes nascuts/des els anys 2007 i 2008
Sub14: atletes nascuts/des els anys 2009 i 2010
Sub12: atletes nascuts/des els anys 2011 i 2012
Sub10: atletes nascuts/des els anys 2013 i 2014

La Comissió de Promoció de la FCA amb l'objectiu de facilitar les inscripcions i agilitzar i donar el millor resultat possible en relació a la competició, ha concretat les següents mesures:

- Les inscripcions a aquestes jornades es realitzaran via Intranet fins el dilluns anterior a la competició. Dimecres, la FCA enviarà al club organitzador les llistes de participació, així com els fitxers del programa informàtic. Així mateix, en cas que el nombre d'inscrits/es en alguna prova, aconselli una petita modificació horària, es farà públic el mateix dimecres, en la web de la Federació.

Els/Les atletes podran inscriure's i realitzar un màxim de 2 proves per jornada.

- L'organització (club organitzador), per tal de cobrir les despeses de personal, pista i jutges, cobrarà a cada atleta inscrit/a:

Categories sub10 i sub12

- Inscripció en 1 prova 2 euros
- Inscripció en 2 proves 3 euros

Categories sub14 i sub16

- Inscripció en 1 prova 3 euros
- Inscripció en 2 proves 4 euros

- Els clubs participants hauran de recollir a la secretaria de la competició fins 30 minuts abans de la primera prova en la que participin, les llistes d'inscrits. Durant tota la jornada, podran fer el pagament total de les seves inscripcions.
- Amb l'objectiu que el nombre d'inscripcions en aquests controls corresponguin el màxim possible, a la realitat de la participació, el club organitzador cobrarà a cada club per inscripció d'atleta feta i que no competeixi, sense causa justificada o comunicada amb anterioritat al dia de la competició, i sempre que el nombre d'incompareixences sigui superior al 10 % del total d'inscripcions
- Únicament es lliuraran dorsals per a les proves de mig fons, fons i marxa.

Normes tècniques

Curses

Les curses de categories Sub10 i Sub12 seran cronometrades de forma manual.

Les curses de categories Sub14 i Sub16 seran cronometrades amb cronometratge elèctric.

Salts

Cadència llistons salt d'alçada

SUB10M	0,70	0,80	0,85	0,90	0,95	1,00	1,05	1,10			i de 3 en 3 cm.
SUB10F	0,70	0,80	0,85	0,90	0,95	1,00	1,03	1,06			i de 3 en 3 cm.
SUB12M	1,00	1,10	1,15	1,20	1,25	1,28	1,31	1,34			i de 3 en 3 cm.
SUB12F	0,95	1,05	1,10	1,15	1,20	1,25	1,28	1,31			i de 3 en 3 cm.
SUB14M	1,10	1,20	1,25	1,30	1,35	1,40	1,43	1,46			i de 3 en 3 cm.
SUB14F	1,05	1,15	1,20	1,25	1,30	1,35	1,38	1,41			i de 3 en 3 cm.
SUB16M	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,74	1,78	1,81		i de 3 en 3 cm.
SUB16F	1,35	1,40	1,44	1,48	1,52	1,56	1,59				i de 3 en 3 cm.

Cadència llistons salt amb perxa (*)

SUB12M	1,20	1,40	1,50	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80			i de 5 en 5 cm.	
SUB12F	1,20	1,40	1,50	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80			i de 5 en 5 cm.	
SUB14M	1,50	1,70	1,85	2,00	2,10	2,15	2,20	2,25			i de 5 en 5 cm.	
SUB14F	1,50	1,70	1,85	2,00	2,10	2,15	2,20	2,25			i de 5 en 5 cm.	
SUB16M	2,50	2,70	2,85	3,00	3,15	3,30	3,40	3,50	3,60	3,70	3,75	i de 5 en 5 cm.
SUB16F	2,00	2,20	2,35	2,50	2,60	2,70	2,80	2,90	3,00	3,05	3,10	i de 5 en 5 cm.

Aquestes cadències no es podran modificar

Proves salt de llargada en categoria Sub10

En funció de la inscripció, es podran fer salts simultanis al mateix fossar (2 taules de batuda al mateix fossar)

En la categoria Sub14 i Sub16, les proves de salts horitzontals i llançaments, passaran vuit atletes a disputar la millora. Els intents de millora es realitzaran en ordre invers a la classificació dels 3 primers intents.

Distància de les taules de batuda en salts horitzontals

Aquestes distàncies no podran ser modificades

Salt de llargada

Sub10 Masculí	1 m.
Sub10 Femení	1 m.
Sub12 Masculí	2 m.
Sub12 Femení	2 m.
Sub14 Masculí	3 m.
Sub14 Femení	2 m.
Sub16 Masculí	3 m.
Sub16 Femení	3 m.

Triple Salt

Sub14 Masculí	7 i 9 m.
Sub14 Femení	6 i 8 m.
Sub16 Masculí	9 i 11 m.
Sub16 Femení	7 i 9 m.

Organització de les jornades

Els clubs interessats en l'organització de cada jornada hauran de fer arribar a la FCA abans del dia 11 d'abril el full adjunt de sol·licitud d'organització, excepte en la 1a. Jornada que serà el 7 d'abril

HORARIS CONTROLS SUB10-SUB12

1r. Control Sub10-Sub12

23/04/2022

11,00	60 m.ll. SUB10M	Alçada Sub10M	Llargada SUB10F	Pilota SUB10F	
11,30	60 m.ll. SUB10F			Pilota SUB10M	
12,00	1000 m.ll. SUB10M		Llargada SUB10M		
12,30	1000 m.ll. SUB10F	Alçada Sub10F			
13,00	1000 m.m. SUB10M				
16,00	60 m.t. SUB12M	Alçada Sub12M Grup A	Llargada SUB12F (Grup A-Grup B)	Perxa SUB12F	Pilota S12F
16,30	60 m.t. SUB12F				
17,15	600 m.ll. SUB12M		Llargada SUB12F (Grup C-Grup D)	Pes SUB12F	Disc SUB12M
17,30		Alçada Sub12M Grup B			
17,35	600 m.ll. SUB12F				
18,00	2000 m.m. SUB12M				

2n. Control Sub10-Sub12

30/04/2022

11,00	60 m.ll. SUB10M	Alçada Sub10F				
11,20	60 m.ll. SUB10F		Llargada SUB10M	Pilota SUB10M		
11,40	1000 m.ll. SUB10F					
12,00	1000 m.ll. SUB10M			Pilota SUB10F		
12,15		Alçada Sub10M				
12,30	1000 m.m. SUB10F		Llargada SUB10F			
16,00	60 m.ll. SUB12M	Alçada Sub12F Grup A	Llargada SUB12M Grup A	Perxa SUB12M	Disc SUB12F Grup A	Pilota S12M Grup A
16,30	60 m.ll. SUB12F					
17,15	2000 m.ll. SUB12M	Alçada Sub12F Grup B	Llargada SUB12M Grup B	Pes SUB12M		Pilota S12M Grup B
17,30	2000 m.ll. SUB12F					
17,45	2000 m.m. SUB12F					

3r. Control Sub10-Sub12

07/05/2022

11,00	60 m.ll. SUB10M	Alçada Sub10M	Llargada SUB10F Grups A-B	Pilota SUB10F		
11,25	60 m.ll. SUB10F					
11,40				Pilota SUB10M		
11,55	1000 m.ll. SUB10M	Alçada Sub10F	Llargada SUB10M Grups A-B			
12,10	1000 m.ll. SUB10F					
12,30	1000 m.m. SUB10M					
16,00	60 m.t. SUB12M	Alçada Sub12M Grup A	Llargada SUB12F Grups A-B	Perxa SUB12F	Disc SUB12M Grup A	Pilota S12F Grup A
16,35	60 m.t. SUB12F					
17,15	600 m.ll. SUB12M			Pes SUB12F Grup A		
17,30		Alçada Sub12M Grup B	Llargada SUB12F Grup C		Disc SUB12M Grup B	Pilota S12F Grup B
17,45	600 m.ll. SUB12F					
18,00				Pes SUB12F Grup B		
18,20	2000 m.m. SUB12M					

4rt. Control Sub10-Sub12

14/05/2022

11,00	60 m.ll. SUB10M	Alçada Sub10F				
11,30	60 m.ll. SUB10F		Llargada SUB10M	Pilota SUB10M		
11,45	1000 m.ll. SUB10F					
12,00	1000 m.ll. SUB10M					
12,15		Alçada Sub10M	Llargada SUB10F	Pilota Sub10F		
12,30	1000 m.m. SUB10F					
16,00	60 m.ll. SUB12M	Alçada Sub12F Grup A		Perxa SUB12M	Disc SUB12F	Pilota S12M
16,40	60 m.ll. SUB12F		Llargada SUB12M Grups A-B			
17,30		Alçada Sub12F Grup B				
17,40	2000 m.ll. SUB12M			Pes SUB12M		
18,00	2000 m.ll. SUB12F					
18,20	2000 m.m. SUB12F					

5è. Control Sub10-Sub12

28/05/2022

10,00	60 m.ll. SUB10M	Alçada Sub10M	Llargada SUB10F	Pilota SUB10F		
11,00	60 m.ll. SUB10F					
12,00	1000 m.ll. SUB10M	Alçada Sub10F	Llargada SUB10M	Pilota SUB10M		
12,40	1000 m.ll. SUB10F					
13,20	1000 m.m. SUB10M					
16,00	60 m.t. SUB12M	Alçada Sub12M	Llargada SUB12F	Perxa SUB12M	Disc SUB12M	Pilota S12F
17,00	60 m.t. SUB12F					
18,00	600 m.ll. SUB12M			Pes SUB12F		
18,40	600 m.ll. SUB12F					
19,20	2000 m.m. SUB12M					

6è. Control Sub10-Sub12

04/06/2022

10,00	60 m.ll. S10M	Alçada S10F	Llargada S10M (2 grups)			
10,30	60 m.ll. S10F					
10,45					Pilota S10M	
11,00	1000 m.ll. S10F		Llargada S10F (2 grups)			
11,10	1000 m.ll. S10M	Alçada S10M				
11,30	1000 m.m. S10F/S10M				Pilota S10F	
16,00	60 m.t. S12M	Alçada S12F Grup A	Llargada S12M Grups A-B	Perxa S12M	Disc S12F	Pilota S12M
16,25	60 m.t. S12F					
16,50	60 m.ll. S12M					Pes S12M
17,00		Alçada S12F Grup B				
17,20	60 m.ll. S12F		Llargada S12M Grup C			
17,20			Llargada S12F Grup A			
17,45					Disc S12M Grup A	
17,55	600 m.ll. S12M					
18,00		Alçada S12M Grup A		Perxa S12F		Pilota S12F
18,10	600 m.ll. S12F					
18,30	2000 m.ll. S12M		Llargada S12F Grups B-C			
18,50	2000 m.ll. S12F					Pes S12F
19,00		Alçada S12M Grup B			Disc S12M Grup B	
19,10	2000 m.m. S12M					
19,30	2000 m.m. S12F					

HORARIS CONTROLS S14-S16'

1r. Control Sub14-Sub16

10,00	80 m.ll. SUB14M	Alçada Sub14M	Llargada SUB14M Grup A	Pes SUB14F (2 Grups)	Martell S14M
10,45	80 m.ll. SUB14F				
11,15					Disc Sub14M (Grup A)
11,30			Llargada SUB14M Grup B		
11,50	1000 m.ll. SUB14M				
12,15	1000 m.ll. SUB14F			Javelina SUB14F (2 Grups)	
13,00	3000 m.m. SUB14M				
13,15					Disc Sub14M (Grup B)
13,30	3000 m.m. SUB14F				
16,00	100 m.ll. SUB16M	Alçada Sub16M	Llargada SUB16M (Grup A)	Llargada SUB16F (Grup A)	Martell Sub16M
16,40	100 m.ll. SUB16F				
17,20	1000 m.ll. SUB16M		Llargada SUB16M (Grup B)	Llargada SUB16F (Grup B)	
18,00	1000 m.ll. SUB16F				Disc Sub16M
18,20	3000 m.m. SUB16F				
18,50	5000 m.m. SUB16M			Llargada SUB16F (Grup C)	

2n. Control Sub14-Sub16

30/04/2022

10,00	220 m.t. SUB14M	Alçada SUB14F Grup A	Perxa SUB14M	Llargada SUB14F Grups A-B	Pes SUB14M Grups A-B	
10,45	220 m.t. SUB14F					
11,30	600 m.ll. SUB14M				Javelina S14M Grups A-B	
12,05	600 m.ll. SUB14F	Alçada SUB14F Grup B		Llargada SUB14F Grups C-D		
12,45	3000 m.ll. SUB14M				Javelina S14M Grup C	
13,05	3000 m.ll. SUB14F					
13,25	80 m.t. SUB14F RFEA					
16,15	300 m.t. SUB16M	Alçada SUB16M	Perxa Sub16F	Llargada SUB16F Grup A	Pes SUB16M	Martell S16F
16,40	300 m.t. SUB16F					
17,05	600 m.ll. SUB16M					
17,25	600 m.ll. SUB16F			Llargada SUB16F Grup B	Javelina S16M Grups A-B	Disc Sub16F
18,00	3000 m.ll. SUB16M					
18,20	3000 m.ll. SUB16F					

3r. Control Sub14-Sub16

07/05/2022

9,00						Martell S4F Grup A
10,00	80 m.t. SUB14M	Triple SUB14M Grup A	Perxa Sub14F Grup A	Triple SUB14F Grup A		
10,30	80 m.t. SUB14F					Martell S4F Grup B
11,00	150 m.ll. SUB14M					
11,30		Triple SUB14M Grup B		Triple SUB14F Grup B		
12,00	150 m.ll. SUB14F				Perxa Sub14F Grup B	Disc Sub14F Grup A
13,00		Triple SUB14M Grup C		Triple SUB14F Grup C		
13,20	1000 m.ob. SUB14M					
13,30						Disc Sub14F Grup B
13,40	1000 m.ob. SUB14F					
16,00	100 m.t. SUB16M	Triple SUB16M	Perxa SUB16M	Triple SUB16F Grup A	Pes SUB16F	
16,20	100 m.t. SUB16F					
17,00	300 m.ll. SUB16M				Javelina 16F Grup A	
17,30	300 m.ll. SUB16F			Triple SUB16F Grup B		
18,15	1500 m.ob. SUB16M				Javelina 16F Grup B	
18,30	1500 m.ob. SUB16F					

4rt. Control S14-S16

14/05/2022

9,30		Javelina S14F Grup A			Martell S14M
10,00	80 m.ll. S14M		Alçada S14M		Pes S14F Grup A
10,30	80 m.ll. S14F			Llargada S14M Grups A-B	
10,45					Disc S14M Grup A
11,15	1000 m.ll. S14M				
11,30		Javelina S14F Grup B			Pes S14F Grup B
11,45	1000 m.ll. S14F				
12,15	3000 m.m. S14M				Disc S14M Grup B
12,35	3000 m.m. S14F				
16,00	100 m.ll. S16M	Llargada S16M Grup A	Alçada S16F	Llargada S16F Grup A	Martell S16M
16,30	100 m.ll. S16F				
17,30		Llargada S16M Grup B		Llargada S16F Grup B	Disc S16M Grup A
17,45	1000 m.ll. S16M				
18,10	1000 m.ll. S16F				
19,00	3000 m.m. S16F			Llargada S16F Grup C	Disc S16M Grup B
19,25	5000 m.m. S16M C/5				

5è. Control Sub14-Sub16

28/05/2022

10,00	220 m.t. SUB14M	Alçada SUB14F	Perxa SUB14M	Llargada SUB14F	Pes SUB14M
10,45	220 m.t. SUB14F				
11,30	600 m.ll. SUB14M				
12,15	600 m.ll. SUB14F				Javelina SUB14M
13,00	3000 m.ll. SUB14M				
13,30	3000 m.ll. SUB14F				

16,00	300 m.t. SUB16M	Alçada SUB16F	Perxa SUB16M	Triple SUB16F	Pes SUB16M	Martell S16F
16,45	300 m.t. SUB16F					
17,30	600 m.ll. SUB16M					
18,15	600 m.ll. SUB16F			Triple SUB16M	Javelina SUB16M	Disc S16F
19,00	3000 m.ll. SUB16M					
19,30	3000 m.ll. SUB16F					

6è. Control Sub14-Sub16

04/06/2022

9,00		Triple S14M Grup A		Triple S14F Grup A		Disc S14F		
9,30	3000 m.ll. S14M		Perxa S14F			Alçada S14F		Javelina S14M Grup A
9,45	3000 m.ll. S14F							
10,05	600 m.ll. S14M							
10,25	600 m.ll. S14F							
10,30		Triple S14M Grup B		Triple S14F Grup B				
10,45	80 m.t. S14M							
11,00						Pes S14M Grup A	Martell S14F Grup A	Javelina S14M Grup B
11,05	80 m.t. S14F							
11,25	150 m.ll. S14M							
11,45			Perxa S14M					
12,00		Triple S14M Grup C		Llargada S14F Grup A				
12,10	150 m.ll. S14F							
12,30						Pes S14M Grup B		
13,00	220 m.t. S14M							
13,20	220 m.t. S14F							
13,30		Llargada S14F Grup B		Llargada S14F Grup C				
13,40	1000 m.ob. S14M							
13,55	1000 m.ob. S14F							
14,05							Martell S14F Grup B	

15,30							Martell S16F
16,00	100 m.t. S16M	Llargada S16M Grup A	Perxa S16F	Triple S16F Grup A	Pes S16F	Alçada S16F	Javelina S16M
16,20	100 m.t. S16F						
16,45	300 m.t. S16M						
17,00	300 m.t. S16F						
17,25	600 m.ll. S16M						Disc S16F
17,30		Llargada S16M Grup B		Triple S16F Grup B	Pes S16M		
17,45	600 m.ll. S16F		Perxa S16M				
18,00	300 m.ll. S16M						Javelina S16F
18,30	300 m.ll. S16F						
19,00				Triple S16M			
19,05	1500 m.ob. S16M						
19,20	1500 m.ob. S16F						
19,35	3000 m.ll. S16M						
19,50	3000 m.ll. S16F						