

CONTROLS ABSOLUTS EN PISTA COBERTA

Els dies 11, 18 i 23 de desembre de 2022, 13, 14, 27 de gener i 3 de febrer de 2023 es disputaran a Sabadell els Controls Absolut en pista coberta.

1.- MÍNIMES DE PARTICIPACIÓ

Es poden inscriure els atletes que figurin entre els 50 primers del Rànquing de Catalunya Absolut 2022 a l'Aire Lliure.

- **Aquests controls van destinats, principalment, a atletes de la categoria senior i Sub 23, la resta de categories haurien de participar en els controls específics per a la seva categoria.** En cas que atletes de categories Sub 20 i Sub 18 hi vulguin participar hauran de figurar entre els 20 primers del Rànquing Absolut 2022 a l'Aire Lliure.
- L'Àrea Tècnica de la FCA es reserva el dret d'autoritzar la participació d'atletes que no hagin assolit aquestes marques, sempre que ho sol·licitin amb suficient antelació.

2.- COMPETICIÓ

a) Col·locació del llistó:

Alçada M :	1.77 – 1.82 – 1.87 – 1.91 – 1.95 – 1.98 – 2.01 – 2.04 – 2.06 +0.02
Alçada F :	1.45 – 1.50 – 1.54 – 1.58 – 1.61 – 1.64 – 1.67 – 1.70 – 1.73 – 1.75 +0.02
Perxa M Grup A:	3.90 – 4.05 – 4.20 – 4.35 – 4.50 – 4.65 – 4.75 – 4.80 +0.05
Perxa M Grup B:	La cadència es decidirà segons inscrits
Perxa M Grup únic:	3.95 – 4.15 – 4.35 – 4.50 – 4.65 – 4.80 – 4.90 – 5.00 – 5.05 +0.05
Perxa F Grup A:	2.95 – 3.10 – 3.25 – 3.40 – 3.50 – 3.60 – 3.70 – 3.75 +0.05
Perxa F Grup B:	La cadència es decidirà segons inscrites
Perxa F Grup únic:	3.00 – 3.20 – 3.35 – 3.50 – 3.60 – 3.70 – 3.80 – 3.85 +0.05

- b) Totes les curses es controlaran amb cronometratge elèctric.
- c) Les curses es faran per sèries segons el nombre de participants i la seva marca.
- d) Quan només es lliuri un dorsal, haurà de col·locar-se de forma visible a la part davantera de la samarreta.
- e) A la prova de Salt amb Perxa quan la inscripció superi els 12 participants es faran 2 grups (l'alçada inicial està indicada al punt "a" i les cadències seran publicades properament). Només podran participar atletes de les categories absoluta, sub 23 i sub 20, encara que els responsables del sector podran autoritzar atletes sub 18 o sub 16 per motius d'interès federatiu.
- f) A les proves de Salt de Llargada i Triple Salt la participació restarà limitada, com a màxim, a les 20 millors marques aprox. Si les inscripcions superen el nombre previst de participació s'habilitarà un altre fossar, sempre que sigui possible, on podran competir la resta d'atletes, aquests atletes només disposaran de 3 intents.
- g) A la prova de pes M, s'accepta la participació d'atletes Sub 20, amb el pes de 6 kg. Per poder participar hauran d'enviar una sol·licitud per escrit fins dimecres anterior a la competició, indicant la seva millor marca de la present temporada o de l'anterior. Participaran els 3 o 4 millors atletes de les inscripcions rebudes. A la millora passaran les 8 millors marques de la classificació conjunta (absolut-sub 20).

h) Horari de presentació a la Cambra de Requeriments . Accés a pista

La Cambra de Requeriments està situada al pis inferior de la pista al costat de la recta d'escalfament. Per poder accedir a la pista és obligatori el pas dels atletes per la Cambra de Requeriments, dintre dels següents horaris :

Curses	15 minuts abans de la prova
Concursos	30 minuts abans de la prova (a excepció de Salt amb Perxa, que aniran directament a la prova)

Els atletes que no passin per la Cambra de Requeriments dintre de l'horari establert no podran competir.

3.- INSCRIPCIÓ

Es podrà inscriure, com a màxim, en 3 proves. Les inscripcions es faran a través de la Intranet. La data límit serà el dilluns anterior a la competició. La FCA publicarà al seu web, dimecres, la relació d'admesos.

Les marques d'inscripció s'hauran d'haver aconseguit durant la temporada 2022 o 2023, en pista coberta o aire lliure (al fer la inscripció s'haurà d'utilitzar el desplegable corresponent per a PC o A.LL). Els dorsals es lliuraran a la secretaria de la pista, fins a 45 minuts abans del començament de la prova.

L'organització, per tal de cobrir les despeses de personal, pista i jutges, cobrarà a cada atleta l'import següent: 1 prova 5 € 2 proves 7 € 3 proves 8 €

En els controls absoluts pels atletes, amb llicència de la FCA, que figurin entre els 10 primers del Ranking Català Absolut 2022 a l'aire lliure la inscripció serà gratuïta (sempre que s'inscriguin en la seva prova).

4.- **NORMES COMPLEMENTÀRIES**

Seràn d'aplicació les normes generals per a Pista Coberta que figuren en la Reglamentació de Competicions

5.- **PISTA, DATES, HORARI i ORDRE DE PROVES**

11 de desembre de 2022 – Sabadell (categories corresponents a la temporada 2023)

16.00	60 m.t.	M			
16.10	60 m.t.	F			
16.30	60 m.ll.	F	Pes F	Triple F	Perxa F
16.45	60 m.ll.	M			
17.15	60 m.ll.	F (e)			
17.20	60 m.ll.	M (e)			
17.30	800 m.ll.	F			
17.40	800 m.ll.	M	Alçada M		
18.00	200 m.ll.	F		Triple M	
18.25	300 m.ll.	F			
18.40	200 m.ll.	M			
19.15	300 m.ll.	M			
19.45	3.000 m.ll.	M			
20.00	3.000 m.ll.	F			

18 de desembre de 2022 – Sabadell (categories corresponents a la temporada 2023)

16.30	60 m.t.	F	Pes M	Llargada M	
16.40	60 m.t.	M			Perxa M
16.50	60 m.ll.	F			
17.10	60 m.ll.	M			
17.40	60 m.t.	M (e)			
17.50	60 m.t.	F (e)			
17.55	60 m.ll.	F (e)			
18.00	60 m.ll.	M (e)			
18.20	400 m.ll.	F	Alçada F	Llargada F	
18.35	500 m.ll.	F			
18.45	400 m.ll.	M			
19.15	500 m.ll.	M			
19.40	1.500 m.ll.	M			
20.00	1.500 m.ll.	F			

23 de desembre de 2022 – Sabadell (categories corresponents a la temporada 2023)

16.00	60 m.t.	F		Llargada M	Perxa F
16.15	60 m.t.	M			
16.30	60 m.ll.	F			
16.55	60 m.ll.	M			
17.15			Alçada F		
17.25	400 m.ll.	F		Llargada F	
17.50	400 m.ll.	M			
18.10					
18.20	800 m.ll.	F			
18.30	800 m.ll.	M			Perxa M
18.50	200 m.ll.	F	Pes F	Triple M	
19.15			Alçada M		
19.30	200 m.ll.	M			
20.05	1.500 m.ll.	F		Triple F	
20.15	1.500 m.ll.	M	Pes M		
20.25	3.000 m.ll.	F			
20.45	3.000 m.ll.	M			

13 de gener de 2023 - Sabadell

16.30	60 m.t.	F	Perxa F	Pes M	Llargada M
16.40	60 m.t.	M			
16.50	60 m.ll.	F			
17.05	60 m.ll.	M			
17.20	60 m.t.	M (e)			
17.30	60 m.t.	F (e)			
17.40	60 m.ll.	F (e)			
17.50	60 m.ll.	M (e)			
18.00	400 m.ll.	F			Llargada F
18.25	400 m.ll.	M		Alçada F	
19.05	1.500 m.ll.	M			
19.30	1.500 m.ll.	F			

14 de gener de 2023 - Sabadell

15.30	60 m.t.	F	Perxa M "A"	Pes F	Triple F
15.45	60 m.t.	M			
16.00	60 m.ll.	F			
16.25	60 m.ll.	M			
17.00	60 m.t.	M (e)		Alçada M	
17.10	60 m.t.	F (e)			
17.15	60 m.ll.	F (e)			
17.20	60 m.ll.	M (e)			
17.30	800 m.ll.	F	Perxa M "B"		Triple M
17.50	800 m.ll.	M			
18.25	200 m.ll.	F			
19.20	200 m.ll.	M			
20.25	3000m.ll.	M			
20.55	3000 m.ll.	F			

27 de gener de 2023 - Sabadell

16.45	60 m.t.	F			Llargada M
16.55	60 m.t.	M			
17.05	60 m.ll.	F	Perxa F		
17.20	60 m.ll.	M			
17.40	60 m.t.	M (e)			
17.50	60 m.t.	F (e)			
18.00	60 m.ll.	F (e)		Pes F	
18.10	60 m.ll.	M (e)			
18.20	400 m.ll.	F		Alçada F	Llargada F
18.45	400 m.ll.	M			
19.20	1.500 m.ll.	M			
19.50	1.500 m.ll.	F			

3 de febrer de 2023 - Sabadell

16.00	60 m.t.	F			
16.10	60 m.t.	M			
16.20	60 m.ll.	F			
16.30			Perxa M	Pes M	Triple F
16.45	60 m.ll.	M			
17.15	60 m.t.	M (e)			
17.25	60 m.t.	F (e)			
17.30	60 m.ll.	F (e)			
17.35	60 m.ll.	M (e)			
17.45	800 m.ll.	F			
18.00	800 m.ll.	M			
18.30	200 m.ll.	F		Alçada M	Triple M
19.10	200 m.ll.	M			
20.00	3000m.ll.	M			
21.00	3000 m.ll.	F			
21.20	400 m.ll.	M (per invitació)			
21.30	400 m.ll.	F (per invitació)			

A la sèrie extra (e) participaran 8 atletes. Un cop es facin públics els resultats es farà un rànquing per tal que els atletes confirmin la seva participació. Participaran les 8 millors marques dels confirmats, 15 minuts abans de l'hora de sortida de la sèrie extra es publicarà l'ordre de participació i carrers.