

## **CONTROLS PISTA COBERTA SUB 20 – SUB 18**

Els dies 10 i 17 de desembre de 2022, 20 i 29 de gener i 10 i 11 de febrer de 2023 es disputaran a Sabadell els controls Sub 20 – Sub 18 en pista Coberta.

### **1.- PARTICIPACIÓ**

Poden participar els atletes pertanyents a les categories Sub 20 i 18. No es necessiten marques mínimes per participar-hi.

### **2.- INSCRIPCIÓ**

Les inscripcions es faran a través de la Intranet fins el dimecres anterior a la competició (recordar que s'ha de triar entre la pestanya aire lliure o pista coberta). Dijous la FCA publicarà els atletes inscrits, en cas que la participació aconselli fer alguna petita modificació en l'horari es publicarà.

Els dorsals es lliuraran a la secretaria de la competició fins 45 minuts abans de l'inici de la prova. L'organització, per tal de cobrir les despeses de personal, pista i jutges, cobrarà a cada atleta l'import següent :

Per participar en	1 prova	4 €
“ “ “	2 proves	6 €
“ “ “	3 proves o més	7 €

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

### **3.- COMPETICIÓ**

#### a) Col.locació del llistó:

Alçada M : 1.55 - 1.60 – 1.65 – 1.70 – 1.75 – 1.79 – 1.83 – 1.87 – 1.90 – 1.93 – 1.96 – 1.98 +0.02

Alçada F : 1.33 - 1.38 – 1.43 – 1.47 – 1.51 – 1.54 – 1.57 – 1.60 – 1.62 +0.02

Perxa M : 3.05 – 3.25 – 3.45 – 3.65 – 3.80 – 3.90 – 4.00 – 4.10 – 4.20 – 4.25 +0.05

Perxa F : 2.10 – 2.30 – 2.50 – 2.70 – 2.85 – 3.00 – 3.15 – 3.25 – 3.35 – 3.40 +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, a les curses, haurà de col.locar-se de forma visible a la part davantera de la samarreta.

e) 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 incipcions 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.

#### f) 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.

### **4.- NORMES COMPLEMENTÀRIES**

Són d'aplicació les Normes Generals de Pista Coberta de la Reglamentació de Competicions.

## 5.- HORARI I ORDRE DE PROVES

### 20 gener 2023 - Sabadell

15.30	60 m.t. S.18M	Llargada S.20M	Llargada S. 18M	
15.40	60 m.t. S.20M			
15.50	60 m.t. S.18F			
16.05	60 m.t. S.20F			
16.15	60m.II. S.18-20M			
16.30			Perxa S.18-20F	
16.50	60m.II. S.18-20F			
17.00		Triple S.20F		
17.35	200 m.II. S.18-20M			Pes S18F
18.00			Alçada S.18-20M	
18.30	200 m.II. S.18-20F	Triple S.18F		
18.45				Pes S20F
19.45	800 m.II. S.18-20F			
20.05	800 m.II. S.18.20M			
20.30	3000 m.II. S.18-20M			
20.55	3000 m.II. S.18-20F			

### 29 gener 2023- Sabadell

16.00	60 m.t. S.18M	Llargada S18F		
16.10	60 m.t. S.20M			
16.20	60 m.t. S.18F			
16.35	60 m.t. S.20F		Perxa S.18-20M	
16,45	60 m.II. S.18-20M			
17.25	60 m.II. S.18-20F			Pes S20M
17.40		Triple S 18-20M		
18.10	400 m.II. S.18-20M		Alçada S.18-20F	
18.30				Pes S18M Grup A
19.15	400 m.II. S.18-20F	Llargada S.20F		
19.45				Pes S18M Grup B
20.00	1500 m.II. S.18-20M			
20.25	1500 m.II. S.18-20F			

**10 febrer 2023– Sabadell**

16.30	60 m.t. S.18M	Llargada S18F		
16.40	60 m.t. S.20M		Perxa S.18-20M	
16.50	60 m.t. S.18F			
17.00	60 m.t. S.20F			
17,10	60 m.II. S.18-20M			
17.25	60 m.II. S.18-20F			
17.45		Triple S 18-20M		Pes S18M-20M
17.50	400 m.II. S.18-20M		Alçada S.18-20F	
18.25	400 m.II. S.18-20F			
18.45		Llargada S.20F		
18.55	1500 m.II. S.18-20M			
19.15	1500 m.II. S.18-20F			

**11 febrer 2023 - Sabadell**

16.00	60 m.t. S.18M	Llargada S. 18M		
16.10	60 m.t. S.20M			
16.20	60 m.t. S.18F			
16.35	60 m.t. S.20F		Perxa S.18-20F	
16.45	60m.II. S.18-20M			
17.20	60m.II. S.18-20F			
17.30		Llargada S.20M	Triple S.20F	
18.05	200 m.II. S.18-20M			
18.30				Pes S18F-S20F
19.05	200 m.II. S.18-20F		Alçada S.18-20M	
19.30		Triple S.18F		
20.20	800 m.II. S.18-20F			
20.45	800 m.II. S.18.20M			
21.10	3000 m.II. S.18-20M			
21.30	3000 m.II. S.18-20F			

**10 desembre 2022 (categories 2023) - Sabadell**

16.00	60 m.t. S.18M	Llargada S.20M	Llargada S. 18M	
16.10	60 m.t. S.20M			
16.20	60 m.t. S.18F			
16.30	60 m.t. S.20F		Perxa S.18-20F	Pes S18F
16.40	60m.II. S.18-20M			
17.00	60m.II. S.18-20F			
17.20	200 m.II. S.18-20M	Triple S.20F		
18.20	200 m.II. S.18-20F		Alçada S.18-20M	
18.30				Pes S20F
18.50		Triple S.18F		
19.00	800 m.II. S.18-20F			
19.15	800 m.II. S.18.20M			
19.45	3000 m.II. S.18-20M			
20.20	3000 m.II. S.18-20F			

**17 desembre 2022 (categories 2023) – Sabadell**

16.00	60 m.t. S.18M	Llargada S18F		
16.15	60 m.t. S.20M			
16.30	60 m.t. S.18F			
16.40	60 m.t. S.20F		Perxa S.18-20M	PesS20M
16,50	60 m.II. S.18-20M			
17.25	60 m.II. S.18-20F			
17.45		Triple S 18-20M		
18.10			Alçada S.18-20F	
18.20	400 m.II. S.18-20M			
18.30				PesS18M
19.00	400 m.II. S.18-20F	Llargada S.20F		
19.35	1500 m.II. S.18-20M			
20.00	1500 m.II. S.18-20F			