

## CONTROLS A L'AIRE LLIURE CATEGORIES DE PROMOCIÓ TEMPORADA 2023

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

- 1r. control sub 10, sub 12 i sub 14 (dissabte 22 d'abril matí i tarda)
- 1r. control sub 16 (diumenge 23 d'abril matí)
- 2n. control sub 10, sub 12, sub 14 i sub 16 (dissabte 29 d'abril matí i tarda)
- 3r. control sub 10, sub 12 i sub 14 (dissabte 6 de maig matí i tarda)
- 3r. control sub 16 (diumenge 7 de maig matí)
- 4rt. control sub 10, sub 12 i sub 16 (dissabte 13 de maig matí i tarda)
- 4rt. control sub 14 (diumenge 14 de maig matí)
- 5è. control sub 10, sub 12 i sub 14 (dissabte 27 de maig matí i tarda)
- 5è. control sub 16 (diumenge 28 de maig matí)
- 6è. control sub 10, sub 12 i sub 14 (dissabte 3 de juny matí i tarda)

Les categories que comprenen aquests controls, són:

Sub16: atletes nascuts/des els anys 2008 i 2009

Sub14: atletes nascuts/des els anys 2010 i 2011

Sub12: atletes nascuts/des els anys 2012 i 2013

Sub10: atletes nascuts/des els anys 2014 i 2015

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 seran cronometrades amb cronometratge elèctric.

### Salts

#### Cadència llistons salt d'alçada

Sub 10 M: 0.70-0.80-0.85-0.90-0.95-1.00-1.05-1.10 i de 3 en 3 cm

Sub 10 F: 0.70-0.80-0.85-0.90-0.95-1.00-1.03-1.06 i de 3 en 3 cm

Sub 12 M: 1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.28-1.31-1.34 i de 3 en 3 cm.

Sub 12 F: 0.95-1.05-1.10-1.15-1.20-1.25-1.28-1.31 i de 3 en 3 cm.

Sub 14 M: 1.10-1.20-1.25-1.30-1.35-1.40-1.43-1.46 i de 3 en 3 cm.

Sub 14 F: 1.05-1.15-1.20-1.25-1.30-1.35-1.38-1.41 i de 3 en 3 cm.

Sub 16 M: 1.40-1.45-1.50-1.55-1.60-1.65-1.70-1.74-1.81 i de 3 en 3 cm.

Sub 16 F: 1.30-1.35-1.40 -1.44-1.48-1.52-1.56-1.59 i de 3 en 3 cm.

#### Cadència llistons salt amb perxa

Sub 12 M: 1.20-1.40-1.50-1.60-1.65-1.70-1.75-1.80 i de 5 en 5 cm.

Sub 12 F: 1.20-1.40-1.50-1.60-1.65-1.70-1.75-1.80 i de 5 en 5 cm.

Sub 14 M: 1.50-1.70-1.85-2.00-2.10-2.15-2.20-2.25 i de 5 en 5 cm.

Sub 14 F: 1.50-1.70-1.85-2.00-2.10-2.15-2.20-2.25 i de 5 en 5 cm.

Sub 16 M: 2.30-2.50-2.70-2.85-3.00-3.15-3.30-3.40-3.50-3.60-3.70-3.75 i de 5 en 5 cm.

Sub 16 F: 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

#### 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***

#### Salt de llargada

<b>Sub10 Masculí</b>	1 m.
<b>Sub10 Femení</b>	1 m.
<b>Sub12 Masculí</b>	2 m.
<b>Sub12 Femení</b>	2 m.
<b>Sub14 Masculí</b>	3 m.
<b>Sub14 Femení</b>	2 m.
<b>Sub16 Masculí</b>	3 m.
<b>Sub16 Femení</b>	3 m.

#### Triple Salt

<b>Sub14 Masculí</b>	7 i 9 m.
<b>Sub14 Femení</b>	6 i 8 m.
<b>Sub16 Masculí</b>	9 i 11 m.
<b>Sub16 Femení</b>	7 i 9 m.

## HORARIS CONTROLS CATEGORIES DE PROMOCIÓ 2023

### CATEGORIES SUB10 I SUB12

<b>1r. Control Sub 10 i Sub 12</b>		<b>Dissabte 22/04/2023 Sta. Coloma G.</b>			
<b>10:00</b>	60 m.ll. sub 10 M	Alçada sub 10 M	Vòrtex sub 10 F		
<b>10:15</b>			Vòrtex sub 10 M-Grup A		Pes sub 12 M Grup A
<b>10:20</b>	60 m.ll. sub 10 F				
<b>10:40</b>	1000 m.ll. sub 10 M				
<b>11:00</b>	1000 m.ll. sub 10 F	Alçada sub 10 F	Vòrtex sub 10 M-Grup B	Llargada sub12F (2 grups)	Pes sub 12 M Grup B
<b>11:30</b>	60 m.t. sub 12 M				
<b>12:00</b>	60 m.t. sub 12 F	Perxa sub 12 F	Javelina sub12M-GrupA	Llargada sub 12 M (2 grups)	Pes sub 12 F Grup A
<b>12:30</b>	600 m.ll. sub 12 M				
<b>12:45</b>			Javelina sub12M-GrupB		Pes sub 12 F Grup B
<b>13:00</b>	600 m.ll. sub 12 F				
<b>2n. Control Sub 10 i Sub 12</b>		<b>Dissabte 29/04/2023 BCN-Joan Serrahima</b>			
<b>10:00</b>	60 m.ll. sub 10 M	Llargada sub 10 M	Pes sub 10 F		
<b>10:20</b>	60 m.ll. sub 10 F				
<b>10:40</b>	1000 m.ll. sub 10 M			Alçada sub 12 F (Grups A-B)	Disc sub 12 M
<b>11:00</b>	1000 m.ll. sub 10 F	Llargada sub 10 F	Pes sub 10 M		
<b>11:30</b>	60 m.ll. sub 12 M				
<b>12:00</b>	60 m.ll. sub 12 F	Perxa sub 12 M	Javelina sub 12 F	Alçada sub 12 M	Disc sub 12 F
<b>12:30</b>	2000 m.ll. sub 12 M				
<b>13:00</b>	2000 m.ll. sub 12 F				
<b>3r. Control Sub 10 i Sub 12</b>		<b>Dissabte 06/05/2023 Vilanova i la Geltrú</b>			
<b>10:00</b>	1000 m.m. sub 10 M	Alçada sub 10 M	Vòrtex sub 10 F		
<b>10:15</b>	1000 m.m. sub 10 F				
<b>10:30</b>	2000 m.m. sub 12 M				
<b>11:00</b>	2000 m.m. sub 12 F	Alçada sub 10 F	Vòrtex sub 10 M (2 grups)		
<b>11:30</b>	60 m.ll. sub 10 M			Llargada sub 12 F (2 grups)	Pes sub 12 M
<b>11:50</b>	60 m.ll. sub 10 F				
<b>12:10</b>	60 m.t. sub 12 M	Perxa sub 12 F	Javelina sub 12 M (2 grups)		
<b>12:40</b>	60 m.t. sub 12 F			Llargada sub 12 M (2 grups)	Pes sub 12 F
<b>13:10</b>	600 m.ll. sub 12 M				
<b>13:40</b>	600 m.ll. sub 12 F				

**4rt. Control Sub 10 i Sub 12 Dissabte 13/05/2023 Cornellà**

<b>9:30</b>		Llargada sub 10 M (2 grups)	Pes sub 10 F	
<b>10:00</b>	60 m.ll. sub 10 M			Disc sub 12 M
<b>10:20</b>	60 m.ll. sub 10 F			
<b>10:35</b>			Pes sub 10 M	
<b>10:40</b>	1000 m.ll. sub 10 M			
<b>11:00</b>	1000 m.ll. sub 10 F	Llargada sub 10 F (2 grups)		
<b>11:30</b>	60 m.ll. sub 12 M		Javelina sub 12 F	Alçada sub 12 F (2 grups)
<b>12:00</b>	60 m.ll. sub 12 F	Perxa sub 12 M		
<b>12:30</b>	2000 m.ll. sub 12 M			
<b>13:00</b>	2000 m.ll. sub 12 F			Alçada sub 12 M (2 grups) Disc sub 12 F

**5è. Control Sub 10 i Sub 12 Dissabte 27/05/2023 Mataró**

<b>10:00</b>	60 m.ll. sub 10 M	Alçada sub 10 M	Vòrtex sub 10 F	
<b>10:20</b>	60 m.ll. sub 10 F			
<b>10:40</b>	1000 m.ll. sub 10 M			Llargada sub 12 F (2 grups)
<b>11:00</b>	1000 m.ll. sub 10 F	Alçada sub 10 F	Vòrtex sub 10 M (2 grups)	Pes sub 12 M
<b>11:30</b>	60 m.ll. sub 12 M			
<b>12:00</b>	60 m.ll. sub 12 F	Perxa sub 12 F	Javelina sub 12 M (2 grups)	Llargada sub 12 M (2 grups) Pes sub 12 F
<b>12:30</b>	600 m.ll. sub 12 M			
<b>13:00</b>	600 m.ll. sub 12 F			

**6è. Control Sub 10 i Sub 12****Dissabte 03/06/2023 BCN-Joan Serrahima**

<b>10:00</b>	1000 m.m. sub 10 M	Llargada sub 10 M (Grups A-B)	Pes sub 10 F		
<b>10:15</b>	1000 m.m. sub 10 F				
<b>10:30</b>	2000 m.m. sub 12 M				
<b>10:50</b>	2000 m.m. sub 12 F		Pes sub 10 M		
<b>11:00</b>		Llargada sub 10 F (Grups A-B)			
<b>11:10</b>	60 m.ll. sub 10 M			Alçada sub 12 F (Grups A-B)	Disc sub 12 M
<b>11:40</b>	60 m.ll. sub 10 F				
<b>12:10</b>	60 m.ll. sub 12 M	Perxa sub 12 M	Javelina sub 12 F		
<b>12:40</b>	60 m.ll. sub 12 F			Alçada sub 12 M (Grups A-B)	Disc sub 12 F
<b>13:10</b>	60 m.t. sub 12 M				
<b>13:40</b>	60 m.t. sub 12 F				

## CATEGORIA SUB14

### 1r. Control Sub 14

### Dissabte 22/04/2023 Sta.Coloma G.

<b>15:00</b>				Martell sub 14 F
<b>15:30</b>			Llargada sub 14 M (2 grups)	
<b>16:00</b>	80 m.t. sub 14 M	Alçada sub 14 F		
<b>16:30</b>	80 m.t. sub 14 F			Disc sub 14 F      Javelina sub 14 M
<b>17:00</b>	600 m.ll. sub 14 M		Llargada sub 14 F (Grups A-B)	
<b>17:30</b>	600 n.ll. sub 14 F	Alçada sub 14 M		
<b>18:00</b>	150 m.ll. sub 14 M			Pes sub 14 M      Javelina sub 14 F
<b>18:30</b>	150 m.ll. sub 14 F		Llargada sub 14 F (Grup C)	
<b>19:00</b>	3000 m.ll. sub 14 M			
<b>19:30</b>	3000 m.ll. sub 14 F			

### 2n. Control Sub 14

### Dissabte 29/04/2023

<b>15:00</b>	80 m.ll. sub 14 M			Triple sub 14 F (Grups A-B)
<b>15:20</b>	80 m.ll. sub 14 F			
<b>16:00</b>		Perxa sub 14 M		
<b>16:30</b>				Martell sub 14 M
<b>17:00</b>	1000 m.ll. sub 14 M			
<b>17:20</b>	1000 m.ll. sub 14 F			
<b>18:00</b>		Perxa sub 14 F		Disc sub 14 M
<b>19:15</b>	220 m.t. sub 14 M			
<b>19:30</b>	220 m.t. sub 14 F		Triple sub 14 M	Pes sub 14 F
<b>20:30</b>	3000 m.m. sub 14 M			
<b>20:30</b>	3000 m.m. sub 14 F			

### 3r. Control Sub 14

### Dissabte 06/05/2023 Vilanova i la G.

<b>15:00</b>				Martell sub 14 F
<b>15:30</b>			Llargada sub 14 M (2 grups)	
<b>16:00</b>	80 m.t. sub 14 M	Alçada sub 14 F		
<b>16:30</b>	80 m.t. sub 14 F			Disc sub 14 F      Javelina sub 14 M
<b>16:50</b>	80 m.t.sub14F RFEA			
<b>17:00</b>	600 m.ll. sub 14 M		Llargada sub 14 F (Grups A-B)	
<b>17:30</b>	600 n.ll. sub 14 F			
<b>18:00</b>	150 m.ll. sub 14 M	Alçada sub 14 M		Pes sub 14 M      Javelina sub 14 F
<b>18:30</b>	150 m.ll. sub 14 F		Llargada sub 14 F (Grups C-D)	
<b>19:00</b>	1000 m.ob. sub 14 M			
<b>19:30</b>	1000 m.ob. sub 14 F			

**4rt. Control Sub 14**

**Diumenge 14/05/2023 Cornellà**

<b>9:00</b>		Pes sub 14 F (2 grups)	Martell sub 14 M
<b>10:00</b>	80 m.ll. sub 14 M		
<b>10:25</b>	80 m.ll. sub 14 F		
<b>10:45</b>		Triple sub 14 F (Grup A)	
<b>11:00</b>	1000 m.ll. sub 14 M		
<b>11:15</b>		Perxa sub 14 M	
<b>11:30</b>	1000 m.ll. sub 14 F		
<b>12:15</b>		Triple sub 14 F (Grup B)	Triple sub 14 M (Grup A)
<b>12:20</b>	220 m.t. sub 14 M		
<b>12:45</b>	220 m.t. sub 14 F	Perxa sub 14 F	Disc sub 14 M
<b>13:00</b>	3000 m.ll. sub 14 M		
<b>13:20</b>		Triple sub 14 M (Grup B)	
<b>13:30</b>	3000 m.ll. sub 14 F		

**5è. Control Sub 14**

**Dissabte 27/05/2023 Mataró**

<b>15:00</b>			Martell sub 14 F
<b>16:00</b>	80 m.t. sub 14 M	Alçada sub 14 F	Llargada sub 14 M (2 grups)
<b>16:30</b>	80 m.t. sub 14 F		Disc sub 14 F      Javelina sub 14 M
<b>17:00</b>	600 m.ll. sub 14 M		
<b>17:30</b>	600 n.ll. sub 14 F	Alçada sub 14 M	Llargada sub 14 F (grups A-B)
<b>18:00</b>	150 m.ll. sub 14 M		Pes sub 14 M      Javelina sub 14 F
<b>18:25</b>	150 m.ll. sub 14 F		
<b>19:00</b>			Llargada sub 14 F (grups C-D)
<b>19:15</b>	3000 m.m. sub 14 M		
<b>19:30</b>	3000 m.m. sub 14 F		



**6è. Control Sub 14 Dissabte 03/06/2023 BCN-Joan Serrahima**

<b>16:00</b>	80 m.ll. sub 14 M	Perxa sub 14 M	Triple sub 14 F (Grup A)	Martell sub 14 M
<b>16:30</b>	80 m.ll. sub 14 F			Pes sub 14 F
<b>17:20</b>	1000 m.ll. sub 14 M			
<b>17:30</b>			Triple sub14 F (Grups B-C)	Disc sub 14 M (Grup A)
<b>17:40</b>	1000 m.ll. sub 14 F	Perxa sub 14 F		
<b>18:00</b>	220 m.t. sub 14 M			Disc sub 14 M (Grup B)
<b>18:30</b>	220 m.t. sub 14 F		Triple sub 14 M (Grups A-B)	
<b>19:00</b>	1000 m.ob. sub 14 M			
<b>19:10</b>	1000 m.ob. sub 14 F			

## CATEGORIA SUB16

### 1r. Control Sub 16

- 9:00**
- 9:30**
- 10:00** 100 m.t. sub 16 M
- 10:30** 100 m.t. sub 16 F
- 11:00** 600 m.ll. sub 16 M
- 11:30** 600 m.ll. sub 16 F
- 12:00** 300 m.ll. sub 16 M
- 12:30** 300 m.ll. sub 16 F
- 13:00** 1500 m.ob. Sub 16 M
- 13:30** 1500 m.ob. Sub 16 F

### Diumenge 23/04/2023 El Prat de Ll.

- Martell sub 16 F
- Llargada sub 16 M  
(2 grups)
- Alçada sub 16 F
- Llargada sub 16 F  
(Grups A-B)
- Alçada sub 16 M
- Llargada sub 16 F  
(Grup C)
- Pes sub 16 M
- Javelina sub 16 M
- Javelina sub 16 F

### 2n. Control Sub 16

- 15:00**
- 16:00** 100 m.ll. sub 16 M
- 16:30** 100 m.ll. sub 16 F
- 17:40** 1000 m.ll. sub 16 M
- 18:00**
- 18:10** 1000 m.ll. sub 16 F
- 18:30** 300 m.t. sub 16 M
- 18:50** 300 m.t. sub 16 F
- 19:30**
- 19:50** 3000 m.ll. Sub 16 M
- 20:10** 3000 m.ll. Sub 16 F

### Dissabte 29/04/2023

- Martell sub 16 M
- Perxa sub 16 M
- Triple sub 16 F  
(Grups A-B)
- Perxa sub 16 F
- Triple sub 16 M
- Pes sub 16 F
- Disc sub 16 M

### 3r. Control Sub 16

- 9:15** 5000 m.m. sub 16 M (C/5)
- 9:15** 3000 m.m. sub 16 F (C/1)
- 9:30**
- 10:00** 600 m.ll. sub 16 M
- 10:30** 600 m.ll. sub 16 F
- 11:00** 300 m.ll. sub 16 M
- 11:30** 300 m.ll. sub 16 F
- 12:00** 100 m.ll. sub 16 M
- 12:15**
- 12:30** 100 m.ll sub 16 F
- 13:00** 100 m.t. sub 16 M
- 13:30** 100 m.t. sub 16 F

### Diumenge 07/05/2023 Mataró

- Llargada sub16 M  
(2 grups)
- Alçada sub 16 F
- Disc sub 16 F
- Javelina sub 16 M
- Llargada sub 16 F  
(Grups A-B)
- Alçada sub 16 M
- Pes sub 16 M
- Javelina sub 16 F
- Martell sub 16 F
- Llargada sub 16 F  
(Grup C)

**4rt. Control Sub 16**

**14:00**  
**15:30** 100 m.ll. sub 16 M  
**16:00**  
**16:10** 100 m.ll. sub 16 F  
**17:00** 1000 m.ll. sub 16 M  
**17:30** 1000 m.ll. sub 16 F  
**18:00** 300 m.t. sub 16 M  
**18:30** 300 m.t. sub 16 F  
**19:00** 300 m.ll. sub 16 M  
**19:30** 300 m.ll. sub 16 F  
**20:00** 3000 m.ll. Sub 16 M  
**20:30** 3000 m.ll. Sub 16 F

**Dissabte 13/05/2023 Cornellà**

Martell sub 16 M  
 Javelina sub 16 M  
 Perxa sub 16 M Triple sub 16 F  
 (2 grups)  
 Javelina sub 16 F  
 Perxa sub 16 F Triple sub 16 M  
 (2 grups)  
 Pes sub 16 F

**5è. Control Sub 16**

**9:00** 5000 m.m. sub 16 M  
**9:30** 3000 m.m. sub 16 F  
**10:00** 1500 m.ob. Sub 16 M  
**10:20** 1500 m.ob. Sub 16 F  
**10:40** 300 m.t. sub 16 M  
**11:10** 300 m.t. sub 16 F  
**11:30**  
**11:40** 1000 m.ll. sub 16 M  
**12:10** 1000 m.ll. sub 16 F  
**12:40** 600 m.ll. sub 16 M  
**13:00**  
**13:10** 600 m.ll. sub 16 F  
**13:40** 100 m.t. sub 16 M  
**14:00** 100 m.t. sub 16 F

**Diumenge 28/05/2023 Castellar**

Perxa sub 16 M Disc sub 16 F  
 Alçada sub 16 F Llargada sub 16 M  
 (2 grups)  
 Perxa sub 16 F Disc sub 16 M  
 Llargada sub 16 F  
 (Grups A-B)  
 Alçada sub 16 M  
 Pes sub 16 F Pes sub 16 M  
 Llargada sub 16 F  
 (Grups C-D)

