



Club Atlètic  
Palafrugell

50 anys (1971-2021)



ajuntament de  
palafrugell  
esports



Diputació de Girona



FEDERACIÓ CATALANA ATLETISME



## **28è ENCONTRE DE L'AMISTAT Palafrugell , dissabte 21 d'octubre de 2023**

**Equips participants.- ATLETICA ARCOBALENO ( Itàlia) - C.A. PALAFRUGELL- J.A.SABADELL**

### **REGLAMENT**

- El Club Atlètic Palafrugell amb la col·laboració de l'Ajuntament de Palafrugell i amb l'autorització de la Federació Catalana d'Atletisme organitza pel proper dissabte dia 21 d'octubre de 2023 la 28ena. edició de l'ENCONTRE DE L'AMISTAT. La prova figura al calendari oficial de la RFEA
- Les proves se celebraran a l'Estadi Municipal Josep Pla Arbonès a partir de les 16.30 h.
- El control tècnic anirà càrrec del Col·legi Català de Judges d'Atletisme.
- Podran participar-hi atletes amb la llicència federativa actualitzada per la temporada en curs pertanyents als clubs convidats a l'encontre:
  - ATLETICA ARCOBALENO (ITÀLIA)
  - JOVENTUT ATLÈTICA SABADELL
  - C.A.PALAFRUGELL
- L'organització es reserva el dret de poder convidar algun altre atleta que consideri d'interès.
- Les inscripcions hauran de fer-se per escrit i enviar-se al club organitzador abans del dimecres 18 d'octubre per email.- [capalafrugell@gmail.com](mailto:capalafrugell@gmail.com)
- Tot allò no previst serà resolt pel Col·legi de Judges d'acord amb les normatives de la I.A.A.F.

## REGLAMENT INTERN DE L'ENCONTRE

- La competició està reservada a atletes de la categoria sub16 (08-09) i més grans.
- Cada atleta podrà participar en un màxim de 2 proves i un relleu.
- La puntuació s'efectuarà conjuntament homes i dones, atorgant 3 punts al guanyador/a de cada prova o relleu, 2 al segon/a i 1 al tercer/a.
- Als llançaments cada atleta participarà amb els artefactes corresponents a la seva categoria, establint-se una classificació única "scratch".
- Als 300 m tanques masculins la classificació serà per marques, independentment de l'alçada de les tanques.
- La composició de les sèries a les curses es farà per marques. Preguem als delegats que informin de les millors marques de la temporada dels seus atletes en les proves previstes o similars (400 per 300, 800 per 1000, 110 o 400 m tanques pels 300 m tanques, etc.)
- En cas d'empat a punts en la classificació global, guanyarà l'equip que tingui més primers llocs. De persistir l'empat es miraran els segons, tercers, etc.

## NORMES TÈCNIQUES

- Als salts horitzontals i llançaments els participants realitzaran 3 intents. Els/les 8 millors classificats/des tindran **un intent de millora**.
- elevacions llistó:
  - alçada masculina.- 1,40 – 1,50 i de 5 en 5
  - alçada femenina.- 1,20 - 1,30 i de 5 en 5
  - perxa masculina.- 2,00 – 2,30 – 2,60 – 2,80 – 3,00 i de 20 en 20
  - alçada femenina.- 1,70 – 2,00 – 2,30 - 2,60 – 2,80 – 3,00 i de 20 en 20
- Pesos dels artefactes:
  - martell i pes masculí:
    - 7,26 - sub23 (01-02-03), sèniors i M35-49
    - 6 kg - sub20 (04-05) i M50-59
    - 5 kg - sub18 (06-07) i M60-69
    - 4 kg - sub16 (08-09) i M70-79
  - martell i pes femení:
    - 4 kg – sub20 (00-01), absolutes i F35-49
    - 3 kg – sub16 (04-05) sub18 (02-03) i F50-74
  - javelina masculina:
    - 800 gr – Sub20 (00-01), sèniors i M35-49
    - 700 gr – Sub18 (02-03) i M50-59
    - 600 gr – Sub16 (04-05) i M60-69
  - javelina femenina:
    - 600 gr - sub20 (00-01), absolutes i F35-49
    - 500 gr - sub16 (04-05) sub18 (02-03) i F50-74

## HORARI PROVISIONAL

16.30 – 300 m tanques M (0,91)	llargada F	alçada M/ F	martell M/ F	perxa M/F
16.40 – 300 m tanques M (0,84) Sub 16-sub18				
16.50 – 300 m tanques F (0,76)				
17.00 - 400 F				
17.10 – 400 M				
17.20 - 1000 F				
17.30 - 1000 M				
17.40 – 80 F sub 14 (fora concurs)				
17.50 – 80 M sub 14 (fora concurs)				
18.00 - 100 F	llargada M	pes M/F	javelina M/F	
18.15 - 100 M				
18.30 - 200 F				
18.45 - 200 M				
19.00 - 3000 F				
19.15 - 3000 M				
19.30 - relleus 100+200+300+400 F				
19.45 - relleus 100+200+300+400 M				
20.00 - sopar de germanor – lliurament de premis				