



Diputació de Girona



## ENCONTRE DE DELEGACIONS TERRITORIALS Palafrugell , dissabte 21 d'octubre de 2023

### 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 Trobada per Delegacions Territorials que se celebrarà conjuntament amb la 28ena. edició de l'ENCONTRE DE L'AMISTAT.
- 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 Jutges d'Atletisme.
- 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.
- Les inscripcions hauran de fer-se per intranet abans del dimecres 18 d'octubre. A partir del dijous 19 d'octubre se publicarà la llista de participants i l'horari definitiu
- Tot allò no previst serà resolt pel Col·legi de Jutges d'acord amb les normatives de la I.A.A.F.

### CLASSIFICACIÓ

- S'establirà una classificació per Delegacions Territorials conjunta homes i dones en base a la demarcació a la que pertanyin els clubs dels atletes participants, considerant les quatre províncies històriques (Barcelona, Tarragona, Lleida i Girona)
- Puntuarà el/la millor atleta de cada Delegació a cada prova, atorgant 4 punts al guanyador/a de cada prova o relleu, 3 al segon/a, 2 al tercer/a i 1 al quart/a.
- Als 300 m tanques masculins la classificació serà per marques, independentment de l'alçada de les tanques.
- Als llançaments cada atleta participarà amb els artefactes corresponents a la seva categoria, establint-se una classificació única "scratch".
- 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

- La composició de les sèries a les curses es farà per marques de la temporada.
  - 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 cm
    - perxa femenina.- 1,70 – 2,00 – 2,30 – 2,60 – 2,80 i de 20 en 20 cm

- 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

**Nota.- Es podran lliurar per homologar artefactes personals a secretaria fins a les 15.30 h**

## **HORARI DEFINITIU**

16.30 – 300 m tanques M (0,91)	llargada F	alçada M/ F	<b>martell F</b>	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				
17.15 -			<b>martell M</b>	
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		<b>pes F</b>	<b>javelina M</b>
18.15 - 100 M				
18.30 - 200 F				
18.45 - 200 M				
19.00 - 3000 F			<b>pes M</b>	<b>javelina F</b>
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				

## HORARI ATLETES – ORARIO ATLETTI - ATHLETES SCHEDULE

 PROVA		presentació cambra requeriments	entrada a pista	inici prova
 PRUEBA		presentación cámara llamadas	entrada a pista	inicio prueba
 GARA		presentazione camera d'apello	ingresso pista	inizio gare
 EVENT		presentation at calling room	enter to track	start event
Perxa, Pértiga, Asta, PV	M/F	<b>15.30</b>	<b>15.45</b>	<b>16.30</b>
alçada, altura, alto, HJ	M/F	<b>15.45</b>	<b>15.50</b>	<b>16.30</b>
Llargada, Longitud, lungo, LJ	F	<b>15.50</b>	<b>15.55</b>	<b>16.30</b>
Martell, martello, HT	F	<b>Directament zona</b>	<b>16.00</b>	<b>16.30</b>
300 m t. vallas, ostacoli, hurdles	M	<b>16.25</b>	<b>16.30</b>	<b>16.40</b>
300 m t. vallas, ostacoli, hurdles	F	<b>16.35</b>	<b>16.40</b>	<b>16.50</b>
Martell, martello, HT	M	<b>Directament zona</b>	<b>16.50</b>	<b>17.15</b>
400 m	F	<b>16.50</b>	<b>16.55</b>	<b>17.00</b>
400 m	M	<b>17.00</b>	<b>17.05</b>	<b>17.10</b>
1000 m	F	<b>17.10</b>	<b>17.15</b>	<b>17.20</b>
1000 m	M	<b>17.20</b>	<b>17.25</b>	<b>17.30</b>
Llargada, Longitud, lungo, LJ	M	<b>17.25</b>	<b>17.30</b>	<b>18.00</b>
Javelina, jabalina, giavelotto, JT	M	<b>17.25</b>	<b>17.30</b>	<b>18.00</b>
Pes, peso, SP	F	<b>17.30</b>	<b>17.35</b>	<b>18.00</b>
80 m SUB14	F	<b>17.30</b>	<b>17.35</b>	<b>17.40</b>
80 m SUB14	M	<b>17.40</b>	<b>17.45</b>	<b>17.50</b>
100 m	F	<b>17.50</b>	<b>17.55</b>	<b>18.00</b>
100 m	M	<b>18.05</b>	<b>18.10</b>	<b>18.15</b>
200 m	F	<b>18.20</b>	<b>18.25</b>	<b>18.30</b>
Javelina, jabalina, giavelotto, JT	F	<b>18.25</b>	<b>18.30</b>	<b>19.00</b>
Pes, peso, SP	M	<b>18.30</b>	<b>18.35</b>	<b>19.00</b>
200 m	M	<b>18.35</b>	<b>18.40</b>	<b>18.45</b>
3000 m	F	<b>18.50</b>	<b>18.55</b>	<b>19.00</b>
3000 m	M	<b>19.05</b>	<b>19.10</b>	<b>19.15</b>
4x100-200-300-400	F	<b>19.20</b>	<b>19.25</b>	<b>19.30</b>
4x100-200-300-400	M	<b>19.35</b>	<b>19.40</b>	<b>19.45</b>

# PLÀNOL DE L'ESTADI – DISTRIBUCIÓ DE ZONES



- 1 ENTRADA
- 2 VESTIDORS
- 3 CONTROL DE DOPATGE
- 4 SERVEI MÈDIC
- 5 SECRETARIA
- 6 CAMBRA DE REQUERIMENTS
- 7 ZONES D'ESCALFAMENT
- 8 LLANÇAMENT DE MARTELL



# ZONES D'APARCAMENT



La zona està en obres fins a finals d'any. Disculpeu les molèsties

Amb la col·laboració de



**SERME**

Servei de rendiment  
i medicina esportiva