

JORNADA DE PROVES COMBINADES D'HIVERN DE PROMOCIÓ

La Delegació d'Atletisme de Girona i el C. A. Palafrugell amb l'autorització de la Federació Catalana d'Atletisme, organitzen una jornada de proves combinades d'hivern de promoció per el proper dissabte 16 de desembre de 2023 a l'Estadi Municipal Josep Pla Arbonès de Palafrugell segons el present

REGLAMENT

- Art.1.- Podran participar-hi tots els atletes que ho desitgin a partir de les categories sub 8 i fins la sub 14 que tinguin la llicència federativa actualitzada per la temporada en curs. Les categories seran les corresponents a temporada 2024
- Art.2.- Les inscripcions podran fer-se per intranet fins al dimarts 12 de desembre. A partir del dimecres 13 de desembre es publicaran les llistes d'atletes admesos i l'horari definitiu. El preu d'inscripció és de 7 € per atleta. El pagament s'efectuarà a través de cada club per transferència bancària fins al dijous 14 de desembre al compte ES24 0081 1935 4700 0102 4303. Al moment d'efectuar el pagament caldrà enviar el comprovant a capalafrugell@gmail.com. Opcionalment també es podrà fer el pagament global a la pista per el delegat de l'equip.
- Art.3.- Tot allò no previst en el Reglament serà resolt segons la normativa de competicions de la FCA.

Normes tècniques

En el salt d'alçada les cadències per les diferents categories seran les següents:

- Sub14 M: 1,01 – 1,10 - 1,19 - 1,25 - 1,31 - 1,34 i de 3 en 3 cm
- Sub14 F: 0,96 - 1,05 - 1,14 - 1,20 - 1,26 - 1,29 i de 3 en 3 cm

JORNADA DE PROVES COMBINADES D'HIVERN DE PROMOCIÓ

Palafrugell, dissabte 16 de desembre de 2023

HORARI PROVISIONAL

	tetratló	triatló	triatló	tetratló	triatló	triatló
	Sub14 M 11-12	Sub12 M 13-14	Sub10 M 15-16 Sub8 M 17-18	Sub14 F 11-12	Sub12 F 13-14	Sub10 F 15-16 Sub8 F 17-18
9.30				60 m t (0,762)		
9.45	60 m					
10.00				alçada	60 m	
10.15	llargada	60 m				
10.30			60 m		llargada	
10.45		llargada				60 m
11.00			llargada			
11.15	pes (3)					llargada
11.30				pes (3)	pes (2)	
11.45		pes (2)				
12.00	alçada		pes (2) sub 8 1 kg			
12.15				llargada		pes (2)

Alçada i colocación de les tanques.-

Sub14 F 5 tanques - 0,76 m – 12,00 – 8,00 – 16,00