

## CAMPIONAT TERRITORIAL DE PROVES COMBINADES D'HIVERN

- 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 per els propers dissabte 23 i diumenge 24 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 la categoria sub 16 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 19 de desembre. A partir del dimecres 20 de desembre es publicaran les llistes d'atletes admesos i l'horari definitiu. El preu d'inscripció és de 8 € les noies i 12 € els nois. El pagament s'efectuarà a través de cada club per transferència bancària fins al dijous 21 de desembre al compte ES24 0081 1935 4700 0102 4303. Al moment d'efectuar el pagament caldrà enviar el comprovant a [capalafrugell@gmail.com](mailto:capalafrugell@gmail.com). Opcionalment també es podrà fer el pagament global a la pista per el delegat de l'equip.
- Art.3.- Totes les curses llises i de tanques seran al mateix temps proves de control. També hi haurà proves de control extres per atletes sub16 i més grans el diumenge dia 24. En aquests casos el preu del dorsal és de 4 € per una prova i 6 € per dues proves o més. El pagament s'efectuarà a través de cada club per transferència bancària una vegada publicada la llista d'atletes admesos i fins el dijous 21 de desembre al compte ES24 0081 1935 4700 0102 4303. Al moment d'efectuar el pagament caldrà enviar el comprovant a [capalafrugell@gmail.com](mailto:capalafrugell@gmail.com). Opcionalment també es podrà fer el pagament global a la pista per el delegat de l'equip.
- Art.4.- Premis. Medalla als tres primers/es classificats/des de cada categoria (atletes amb llicència de la FCA residents a les comarques de Girona o amb llicència per un club gironí).
- Art.5.- Tot allò no previst en el present Reglament serà resolt segons la normativa de competicions de la FCA.

### Normes tècniques

Al salt d'alçada i perxa s'estableixen unes marques d'inici a cada categoria, per sota de les quals els atletes podran demanar alçades inferiors de 6 en 6 cm en alçada i de 20 en 20 cm en perxa. A partir d'aquestes alçades les cadències seran les habituals de 3 en 3 cm en alçada i de 10 en 10 cm en perxa.

Sub16 masculí	<b>1,28 en alçada</b>	
Sub18, Sub20 i absolut masculí	1,40 en alçada	2,40 en perxa
Sub16, Sub18 i absolut femení	1,25 en alçada	

**CAMPIONAT TERRITORIAL DE PROVES COMBINADES D'HIVERN**

**HORARI MODIFICAT**

Estadi Municipal Josep Pla Arbonès, dissabte 23 de desembre de 2023

	heptatló Absolut M 04 i abans	heptatló Sub20 M 05-06	heptatló Sub18 M 07-08	hexatló Sub16 M 09-10	pentatló Absolut F 06 i abans	pentatló Sub18 F 07-08	pentatló Sub16 F 09-10
9.30					60 m t (0,84)		
9.40						60 m t (0,762)	
9.50							60 m t (0,762)
10.00			60 m	60 m			
10.10	60 m	60 m					
10.15					alçada	alçada	
10.30			llargada	llargada			alçada
10.45	llargada	llargada					
11.30			pes (5)	pes (4)			
11.45	pes (7,26)	pes (6)					
12.00					pes (4)	pes (3)	
12.15							pes (3)
12.30			alçada	alçada			
12.45	alçada	alçada					
13.00					llargada	llargada	
13.15							llargada
13.45							
14.00					800 m	800 m	
14.15							600 m

Diumenge 24 de desembre de 2023					
	heptatló Absolut M 04 i abans	heptatló Sub20 M 05-06	heptatló Sub18 M 07-08	hexatló Sub16 M 09-10	proves de control
10.00	60 m t (1,067)				
10.05		60 m t (1,00)			
10.15			60 m t (0,914)		
10.25				60 m t (0,914)	
10.30					60 m F
10.45	perxa	perxa	perxa		
11.00					200 m F
11.15				1000 m	
12.30	1000 m	1000 m	1000 m		