

## CAMPIONAT GIRONÍ DE PROVES COMBINADES DE PROMOCIÓ

La Delegació d'Atletisme de Girona i el Club Atlètic Palafrugell, sota el control tècnic del Col·legi Català de Judges d'Atletisme, organitzen pel proper dimecres 1 de maig de 2024 el Campionat territorial de Proves Combinades de les categories sub8, sub10, sub12 i sub14 a l'Estadi Municipal Josep Pla Arbonès de Palafrugell segons el present

### REGLAMENT

Art. 1.- Podran participar-hi tots els atletes que ho desitgin que tinguin la llicència federativa actualitzada per la temporada en curs.

Art. 2.- Les inscripcions podran fer-se per INTRANET fins al divendres 26 d'abril. A partir del dilluns 29 d'abril es publicaran les llistes d'atletes admesos i l'horari definitiu. El preu d'inscripció és de 7 €. El pagament s'efectuarà a través de cada club per transferència bancària fins el dimarts 30 d'abril 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).

Art. 3.- 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. 4.- Tot allò no previst en el Reglament serà resolt segons la normativa de Competicions de la FCA.

### Normes tècniques

Les normatives sobre pesos d'artefactes i alçades i col·locacions de les tanques les trobareu a la web de la FCA, en l'apartat de normatives.

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

- Sub14 M: 1,10 - 1,19 - 1,25 - 1,31 - 1,34 i de 3 en 3 cm
- Sub14 F: 1,05 - 1,14 - 1,20 - 1,26 - 1,29 i de 3 en 3 cm
- Sub12 M: 0,92 - 1,01 - 1,10 - 1,16 - 1,19 i de 3 en 3 cm

## CAMPIONAT GIRONÍ DE PROVES COMBINADES DE PROMOCIÓ

Palafrugell, dimecres 1 de maig de 2024

### Horari i ordre de proves provisional

	PENTATLÓ	TETRATLO	TRIATLO	TRIATLO	PENTATLO	TETRATLO
	SUB 14 F	SUB 12 F	SUB 8-10 F	SUB 8-10 M	SUB 14 M	SUB 12 M
9.00	80 m t (0,76)					
9.10		60 m t (0,50)				
9.20					80 m	
9.30	alçada					60 m
9.40					llargada	
9.50			60 m			
10.00		pes (2)		60 m		llargada
10.20					pes (3)	
10.30			llargada			
10.50	pes (3)			llargada		
11.00		llargada	Pes sub10 (2) sub 8 (1)		80m t (0,84)	pes (2)
11.20					alçada	
11.30	llargada			Pes sub10 (2) sub 8 (1)		
12.00		60 m				alçada
12.20	80 m					