

CONTROLS A L'AIRE LLIURE CATEGORIES DE PROMOCIÓ TEMPORADA 2024

En aquests controls podran participar tots/totes els/les atletes de les categories Sub8, Sub10, Sub12, Sub14 i Sub16 que tinguin degudament tramitada la seva llicència federada.

La competició es farà en les jornades de matí i tarda que a continuació es relacionen

20/04/2024	1r control sub 8, sub 10, sub 12 i sub 16 (matí-tarda)
21/04/2024	1r control sub 14 (matí)
27/04/2024	2n control sub 8, sub 10, sub 12 i sub 14 (matí i tarda)
28/04/2024	2n control sub 16 (matí)
04/05/2024	3r control sub 8, sub 10, sub 12 i sub 16 (matí i tarda)
05/05/2024	3r control sub 14 (matí)
11/05/2024	4rt control sub 8, sub 10, sub 12 i sub 14 (matí i tarda)
12/05/2024	4rt control sub 16 (matí)
25/05/2024	5è control sub 10, sub 12 i sub 16 (matí i tarda) (conjuntament amb Camp. Catalunya de Proves Combinades sub 12 i sub 14)
26/05/2024	5è control sub 14 (matí)
02/06/2024	6è control sub 16 (matí)
07/06/2024	7è control sub 16 (matí)
15 o 16/06/2024	8è control sub 16 (matí)
06 o 07/07/2024	9è control sub 16 (matí)

Les categories que comprenen aquests controls, són:

Sub16: atletes nascuts/des els anys 2009 i 2010

Sub14: atletes nascuts/des els anys 2011 i 2012

Sub12: atletes nascuts/des els anys 2013 i 2014

Sub10: atletes nascuts/des els anys 2015 i 2016

Sub8: atletes nascuts/des els anys 2017 i 2018

La Comissió de Promoció de la FCA amb l'objectiu de facilitar les inscripcions i agilitzar i donar el millor resultat possible en relació a la competició, ha concretat les següents mesures:

- Les inscripcions a aquestes jornades es realitzaran via Intranet fins el dilluns anterior a la competició. Dimecres, la FCA enviarà al club organitzador les llistes de participació, així com els fitxers del programa informàtic. Així mateix, en cas que el nombre d'inscrits/es en alguna prova, aconselli una petita modificació horària, es farà públic el mateix dimecres, en la web de la Federació.

Els/Les atletes podran inscriure's i realitzar un màxim de 2 proves per jornada.

- Us recordem que en la inscripció en el programa per SDP, en el moment d'introducció de les marques en proves, és possible escollir la marca en pista coberta en el desplegable on figura el nom de la prova.
- En cas que el sistema no us retorni la marca correcta d'inscripció, heu de fer-la constar en el camp "dorsal" incloent marca, lloc i data d'assoliment de la mateixa. Sense aquestes dades, no podrà ser considerada cap anotació en aquest camp.
- L'organització (club organitzador), per tal de cobrir les despeses de personal, pista i jutges, cobrarà a cada atleta inscrit/a:

Categories sub8, sub10 i sub12

3 euros per prova

Categories sub14 i sub16

4 euros per prova

NO S'ACCEPTARÀ CAP INSCRIPCIÓ NI BAIXA FORA DE TERMINI.

Els imports de les inscripcions seran facturats i domiciliats al compte bancari de cada club durant la mateixa setmana de la competició.

Els atletes de Clubs de la resta d'Espanya i els independents hauran de realitzar el pagament a través de transferència bancària fins el dimecres anterior a la competició al compte de BBVA: ES96 0182 4618 1502 0007 8901. En el moment d'efectuar el pagament caldrà enviar el comprovant a fca@fcathletisme.cat

- Els clubs participants hauran de recollir a la secretaria de la competició fins 30 minuts abans de la primera prova en la que participin, les llistes d'inscrits.
- Únicament es lliuraran dorsals per a les proves de mig fons, fons i marxa.

Normes tècniques

Curses

Les curses seran cronometrades amb cronometratge elèctric.

Salts

Cadència llistons salt d'alçada

Sub 8 M:

Sub 8 F:

Sub 10 M: 0.70-0.80-0.85-0.90-0.95-1.00-1.05-1.10 i de 3 en 3 cm

Sub 10 F: 0.70-0.80-0.85-0.90-0.95-1.00-1.03-1.06 i de 3 en 3 cm

Sub 12 M: 1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.28-1.31-1.34 i de 3 en 3 cm.

Sub 12 F: 0.95-1.05-1.10-1.15-1.20-1.25-1.28-1.31 i de 3 en 3 cm.

Sub 14 M: 1.10-1.20-1.25-1.30-1.35-1.40-1.43-1.46 i de 3 en 3 cm.

Sub 14 F: 1.05-1.15-1.20-1.25-1.30-1.35-1.38-1.41 i de 3 en 3 cm.

Sub 16 M: 1.40-1.45-1.50-1.55-1.60-1.65-1.70-1.74-1.81 i de 3 en 3 cm.

Sub 16 F: 1.30-1.35-1.40 -1.44-1.48-1.52-1.56-1.59 i de 3 en 3 cm.

Cadència llistons salt amb perxa

Sub 12 M: 1.20-1.40-1.50-1.60-1.65-1.70-1.75-1.80 i de 5 en 5 cm.

Sub 12 F: 1.20-1.40-1.50-1.60-1.65-1.70-1.75-1.80 i de 5 en 5 cm.

Sub 14 M: 1.50-1.70-1.85-2.00-2.10-2.15-2.20-2.25 i de 5 en 5 cm.

Sub 14 F: 1.50-1.70-1.85-2.00-2.10-2.15-2.20-2.25 i de 5 en 5 cm.

Sub 16 M: 2.30-2.50-2.70-2.85-3.00-3.15-3.30-3.40-3.50-3.60-3.70-3.75 i de 5 en 5 cm.

Sub 16 F: 2.00-2.20-2.35-2.50-2.60-2.70-2.80-2.90-3.00-3.05-3.10 i de 5 en 5 cm

Proves salt de llargada en categoria Sub8 i Sub10

En funció de la inscripció, es podran fer salts simultanis al mateix fossar (2 taules de batuda al mateix fossar)

En la categoria Sub14 i Sub16, les proves de salts horitzontals i llançaments, passaran vuit atletes a disputar la millora. Els intents de millora es realitzaran en ordre invers a la classificació dels 3 primers intents.

*Distància de les taules de batuda en salts horitzontals*Salt de llargada

Sub8 Masculí	
Sub8 Femení	
Sub10 Masculí	1 m.
Sub10 Femení	1 m.
Sub12 Masculí	2 m.
Sub12 Femení	2 m.
Sub14 Masculí	3 m.
Sub14 Femení	2 m.
Sub16 Masculí	3 m.
Sub16 Femení	3 m.

Triple Salt

Sub14 Masculí	7 i 9 m.
Sub14 Femení	6 i 8 m.
Sub16 Masculí	9 i 11 m.
Sub16 Femení	7 i 9 m.

HORARIS CONTROLS CATEGORIES DE PROMOCIÓ 2024

1r Control SUB8-10-12		Dissabte 20/04/2024		Vilanova i la Geltrú	
9,30	1000 m.m.S10M/F		Vòrtex S10F (2 grups)		
9,45	2000 m.m.S12M/F				
10,00		Llargada S10M (2 grups)	Vòrtex S10M (2 grups)	Alçada S10F	Pes S10F
10,15	60 m.ll.S10M				
10,40	60 m.ll.S10F		Javelina S12M (2 grups)		
10,55	1000 m.ll.S10M	Llargada S10F (2 grups)			Pes S10M
11,20	1000 m.ll.S10F			Alçada S10M	
11,35	60 m.t.S12M	Llargada S12M (2 grups)	Javelina S12F		Pes S12F
12,00	60 m.t.S12F			Disc S12F	
12,30	600 m.ll.S12M				Pes S12M
12,30			Vòrtex S8 M		
12,45		Llargada S12F (2 grups)			
13,00	600 m.ll.S12F		Vòrtex S8 F	Disc S12M	
13,20	60 m.ll.S8 M				
13,35	60 m.ll.S8 F				

1r Control SUB16

Dissabte 20/04/2024

Vilanova i la Geltrú

15:30				Martell S16M
16:30	100 m.ll.S16M	Perxa S16M	Triple S16F (2 grups)	
17:00	100 m.ll.S16F			Javelina S16M
17:30				Disc S16F
17:45	300 m.t.S16M			
18:00		Perxa S16F	Triple S16M (2 grups)	
18:05	300 m.t.S16F			
18:30	600 m.ll.S16M			Javelina S16F
18:50	600 m.ll.S16F			
19:10	1500 m.ob.S16M			
19:30	1500 m.ob.S16F			
19:50	3000 m.m.S16F -SUB16M			

1r Control SUB14

Diumenge 21/04/2024

Gavà

9:30	3000 m.m.S14M/F		Llargada S14F (Grups A-B)	Disc S14M (Grup A)	Javelina S14F (Grup A)
10:00	220 m.t.S14M	Perxa S14M			
10:30	220 m.t.S14F			Disc S14M (Grup B)	Javelina S14F (Grup B)
11:00	1000 m.o.S14M				
11:20	1000 m.o.S14F		Llargada S14F (Grup C)		
11:40	600 m.ll.S14M	Perxa S14F	Llargada S14M (Grup A)	Disc S14F (Grup A)	Javelina S14M (Grup A)
12:05	600 m.ll.S14F				
12:30	80 m.ll.S14M				
13:00	80 m.ll.S14F		Llargada S14M (Grup B)	Disc S14F (Grup B)	Javelina S14M (Grup B)

2n Control SUB8-10-12
Dissabte 27/04/2024
Manresa

10:00	60 m.ll.S10M	Llargada S10M	Pes S10F	Vòrtex S10F	Alçada S12M	Perxa S12F
10:20	60 m.ll.S10F			Vòrtex S10M		
10:40	1000 m.ll.S10M			Javelina S12M		
11:00	1000 m.ll.S10F	Llargada S10F	Pes S10M			
11:30	2000 m.ll.S12M	Llargada S8 M			Alçada S12F	
12:00	2000 m.ll.S12F	Llargada S8 F	Pes S12F	Javelina S12F		Perxa S12M
12:30	400 m.ll.S8 M					
12:40	400 m.ll.S8 F					
12:50	60 m.ll.S12M		Pes S12M			
13:20	60 m.ll.S12F					

2n Control SUB14
Dissabte 27/04/2024
Manresa

13:20				Martell S14M		
15:30				Martell S14F		
16:00	80 m.t.S14M	Alçada S14F			Triple S14M	
16:30	80 m.t.S14F		Pes S14M			
17:00	150 m.ll.S14M				Javelina S14F	
17:30	150 m.ll.S14F					
18:00	1000 m.ll.S14M	Alçada S14M	Triple S14F		Pes S14F	
18:30	1000 m.ll.S14F				Javelina S14M	
19:00	3000 m.ll.S14M					
19:30	3000 m.ll.S14F					

2n Control SUB16
Gramenet
Diumenge 28/04/2024
Santa Coloma de

9:00				Martell S16F		
10:00	100 m.t.S16M	Alçada S16F	Llargada S16M			Pes S16M
10:30	100 m.t.S16F					
11:00	3000 m.ll.S16M			Disc S16M		
11:30	3000 m.ll.S16F	Alçada S16M	Llargada S16F			Pes S16F
12:00	1000 m.ll.S16M					
12:20	1000 m.ll.S16F					
12:40	300 m.ll.S16M					
13:10	300 m.ll.S16F					