

CAMPIONAT GIRONÍ ABSOLUT INDIVIDUAL I PER CLUBS

- La Delegació d'Atletisme de Girona, el C.A. Lloret la Selva i el Club Atlètic Palafrugell, amb l'autorització de la Federació Catalana d'Atletisme, organitzen el Campionat Gironí Absolut individual i per clubs segons aquest

REGLAMENT

- **Art.1 – Participació** - Podran participar-hi tots els atletes sub16 i més grans que ho desitgin que tinguin la llicència federativa actualitzada per la temporada en curs dels clubs de la demarcació de Girona, així com atletes empadronats/des a les comarques gironines amb llicència per altres clubs.

Proves autoritzades per categoria (segons acord de la Comissió de Clubs) :

- Sub 16 M - 100 – 200 – 3000 - alçada – perxa – llargada – triple – 5 km.m. – 4x100.
 - Sub 16 F - 100 – 200 – 3000 - alçada – perxa – llargada – triple – 5 km.m. – 4x100.
 - Sub 18 M - TOTES (a excepció de pes, disc i martell)
 - Sub 18 F - TOTES
 - Sub 20 M -TOTES
- Cada atleta pot participar i puntuar a totes les proves que desitgi.
 - Cada club pot inscriure tots els atletes que vulgui a cada prova.
- **Art. 2 – Programa de proves** - Les proves a disputar són les següents :
 - Masculí/Femení :100 - 200 - 400 - 800 - 1500 – 5000 – 10000 - 110t/100t - 400t – 3000st
5 km m. 4x100 – 4x400 - alçada - perxa - llargada - triple - pes - disc - javelina – martell
 - Es programen també les següents proves específiques per categories, que puntuaran a la classificació per equips però no tindran títols individuals:
 - sub 20 M - 110 mt – pes, disc – martell
 - sub18 M -110 mt – 400 mt – 3000 – 2000 m obs – pes – disc – javelina – martell
 - sub 18 F – 100 mt – 3000 – 2000 obs – pes – javelina – martell

- **Art. 3 – Inscripcions** - Les inscripcions podran fer-se per INTRANET fins al dimarts anterior a cada jornada. El preu d'inscripció serà de 5 € per atleta. El pagament s'efectuarà a través de cada club per transferència bancària una vegada publicada la llista d'atletes admesos i fins al dijous anterior a cada jornada.

Per les jornades que se celebren a Palafrugell al compte ES24 0081 1935 4700 0102 4303. Al moment d'efectuar el pagament caldrà enviar el comprovant a capalafrugell@gmail.com.

Per la jornada de Lloret al compte ES28 2100 8280 6823 0002 4071. Al moment d'efectuar el pagament caldrà enviar el comprovant a atletismelloret@gmail.com

- **Art. 4 - Classificació per clubs** - Per la classificació per clubs se tindrà en compte la puntuació per finalistes a totes les proves programades:
 - o 8 punts al 1r/1^a,
 - o 7 punts al 2n/2^a,
 - o 6 punts al 3r/3^a,
 - o 5 punts al 4t/4^a,
 - o 4 punts al 5è/5^a,
 - o 3 punts al 6è/6^a,
 - o 2 punts al 7è/7^a i
 - o 1 punt al 8è/8^a

- **Art. 5 - Premis**

- Medalla als tres primers/es classificats/des de cada prova absoluta (atletes amb llicència de la FCA residents a les comarques de Girona o amb llicència per un club gironí).

- Trofeu als sis primers equips de la classificació conjunta masculina i femenina.

- **Art. 6 - Normes complementàries**

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

- La sola participació en aquest Campionat implica la total acceptació del present Reglament.

- **Art. 7 - Normes tècniques**

- A tots els concursos s'efectuaran tres intents i millora.

- Elevacions dels llistons
 - o alçada absoluta masculina.-130 - 140 - 150 – 155 de 5 en 5 cm
 - o alçada absoluta femenina.- 120 – 130 - 135 de 5 en 5 cm
 - o perxa absoluta masculina.- 200 – 220 i de 20 en 20 cm fins 3,00 i de 10 en 10
 - o perxa absoluta femenina.- 160 - 180 - 200 – 220 – 240 - 250 i de 10 en 10 cm

Horari i ordre de proves provisional

1ª jornada . Palafrugell diumenge 14 d'abril

9.30	10000 m M (-40 min)	perxa F	martell sub18, sub20 i abs M
10.10	10000 m F i M (+40 min)		
10.30			martell sub18 i abs F
11.00	110 m tanques M	perxa M	
11.10	110 m tanques sub20 M		
11.20	110 m tanques sub18 M		disc sub18, sub20 i abs M
11.35	100 m tanques F		
11.45	100 m tanques sub18 F		
12.00	400 m M		
12.10	400 m F		
12.20	1500 m M		disc F
12.30	1500 m F		
12.45	4 x 100 m F		
12.50	4 x 100 m M		
13.00	Lliurament de medalles proves absolutes		

2ª jornada . Lloret dissabte 4 de maig

10.00	400 m tanques M	alçada F	pes sub18 i abs F
10.10	400 m tanques sub18 M	triple M	
10.20	400 m tanques F		
10.30	200 m M		
10.40	200 m F		
10.50	* 3000 m sub18		pes sub18, sub20 i abs M
11.10	* 3000 m sub18		triple F
11.30	3000 m obs M		alçada M
11.45	3000 m obs F		
12.00	4x400 m M		
12.10	4x400 m F		
12.20	Lliurament de medalles proves absolutes		

* cursa oberta a altres categories (de sub 16 a màster) malgrat que només puntuaran els sub 18

Palafrugell 25 de maig – horari modificat

10.00	5000 m F	llargada F	javelina sub18 i abs M
	5000 m M (més de 20 minuts)		
10.25	5000 m M (menys de 20 minuts)		
10.50	800 m F		
11.00	800 m M		
11.15	5000 m marxa M i F	llargada M	javelina sub18 i abs F
12.00	100 m F		
12.15	100 m M		
12.30	2000 m obst. Sub18 M		
12.40	2000 m obst. Sub18 F		
12.50	4 x 100 m control		
13.00	Lliurament de medalles proves absolutes i trofeus per equips		