

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)
11/05/2024	3r control sub 8, sub 10, sub 12 i sub 16 (matí i tarda)
12/05/2024	3r control sub 14 (matí)
18/05/2024	4rt control sub 8, sub 10, sub 12 i sub 14 (matí i tarda)
19/05/2024	4rt control sub 16 (matí)
25/05/2024	5è control sub 10, sub 12 i sub 14 (matí i tarda) (conjuntament amb Camp. Catalunya de Proves Combinades sub 12 i sub 14)
26/05/2024	5è control sub 16 (matí)
01/06/2024	6è control sub 16 (tarda)
08/06/2024	7è control sub 16 (tarda)
15/06/2024	8è control sub 16
06/07/2024	9è control sub 16

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 un 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@fcatletisme.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.II.S10M	Llargada S10M	Pes S10F	Vòrtex S10F	Alçada S12M	Perxa S12F
10:20	60 m.II.S10F					
10:40	1000 m.II.S10M		Pes S10M			
10:55	1000 m.II.S10F			Vòrtex S10M		
11:00		Llargada S10F		Javelina S12M		
11:10	2000 m.II.S12M		Pes S12F			
11:30	2000 m.II.S12F				Alçada S12F	Perxa S12M
11:50	400 m.II.S8 M					
12:00		Llargada S8 M	Pes S12M	Javelina S12F		
12:10	400 m.II.S8 F					
12:25	60 m.II.S12M	Llargada S8 F				
12:45	60 m.II.S12F					

2n Control SUB14

		Dissabte 27/04/2024	Manresa			
13:20			Martell S14M			
15:30			Martell S14F			
15:45				Triple S14M		
				Grups A-B		
16:00	80 m.t.S14M	Alçada S14F				
16:20	80 m.t.S14F		Pes S14M			
16:45	150 m.II.S14M					
17:00				Triple S14F	Javelina S14F	
				Grups A-B	Grups A-B	
17:15	150 m.II.S14F					
18:00	1000 m.II.S14M	Alçada S14M	Pes S14F			
18:15				Triple S14F		
				Grups C-D		
18:30	1000 m.II.S14F				Javelina S14M	
					Grups A-B	
19:00	3000 m.II.S14M					
19:30	3000 m.II.S14F					

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

9:00			Martell S16F		
10:00	100 m.t.S16M	Alçada S16F		Llargada S16M Grups A-B	Pes S16M
10:20	100 m.t.S16F				
10:45	3000 m.ll.S16M		Disc S16M Grup A		
11:10	3000 m.ll.S16F				
11:30	1000 m.ll.S16M	Alçada S16M		Llargada S16F Grups A-B	Pes S16F
11:50	1000 m.ll.S16F				
12:10	300 m.ll.S16M				
12:15			Disc S16M Grup B		
12:35	300 m.ll.S16F				
13:00				Llargada S16F Grups C-D	

3r. Control S8-10-12 **Dissabte 11/05/2024** **Vilafranca del Penedès**

9:30	2000 m.ll. S12 M				
9:45	2000 m.ll. S12 F				
10:00	60 m.ll. S10 M	Llargada S10 M (Grups A/B)	Vòrtex S10 F	Alçada S12 M	Disc S12 F
10:20	60 m.ll. S10 F				
10:40	1000 m.ll. S10 M		Vòrtex S10 M (Grups A/B)		
11:00	1000 m.ll. S10 F	Llargada S10 F (Grups A/B)			
11:30	60 m.ll. S12 M		Vòrtex S8 M	Alçada S12 F	Disc S12 M
12:00	60 m.ll. S12 F	Llargada S12 M (Grups A/B)			
12:30	600 m.ll. S12 M		Vòrtex S8 F	Pes S12 M	Pes S12 F
12:55	600 m.ll. S12 F	Llargada S12 F (Grups A/B)			
13:20	60 m.ll. S8 M				
13:30	60 m.ll. S8 F				

3r. Control SUB16

Dissabte 11/05/2024

Vilafranca del Penedès

15:30				Martell SUB16 M	
16:30	100 m.ll. SUB16 M	Perxa SUB16M	Triple SUB16 F (Grups A/B)		JavelinaSUB16M
17:00	100 m.ll. SUB16 F				
17:30				Disc SUB16 F	
17:45	300 m.t. SUB16 M				
18:00			Triple SUB16M		Javelina SUB16F
18:05	300 m.t. SUB16 F				
18:30	600 m.ll. SUB16 M	Perxa SUB16 F			
18:50	600 m.ll. SUB16 F				
19:10	1000 m.ll. SUB16 M				
19:30	1000 m.ll. SUB16 F				
19:50	3000 m.m.SUB16F-SUB16M				

3r. Control SUB14

Diumenge 12/05/2024

Granollers

9:30	3000 m.m.SUB14 M/F		Llargada SUB14 F Grups A/B	Disc SUB14 M	Javelina SUB14 F Grup A
10:00	600 m.ll. SUB14 M	Perxa SUB14 M			
10:30	600 m.ll. SUB14 F				
10:45			Llargada SUB14 F Grups C/D		Javelina SUB14 F Grup B
11:00	1000 m.ll. SUB14 M			Disc SUB14 F	
11:20	1000 m.ll. SUB14 F				
11:40	80 m.t. SUB14 M	Perxa SUB14 F			JavelinaSUB14M
12:05	80 m.t. SUB14 F		Llargada SUB14 M Grups A/B		
12:30	80 m.ll. SUB14 M			Martell SUB14 M	
13:00	80 m.ll. SUB14 F				

4rt. Control SUB8-10-12

Dissabte 18/05/2024

Santa Coloma Gramenet

10:00	60 m.ll. Sub10 M	Alçada Sub10 F	Pes Sub10 F	JavelinaSub12M	LlargadaS12M (2 grups)
10:00		Perxa Sub12F			
10:20	60 m.ll. Sub10 F				
10:40	1000 m.ll. Sub10 M				
11:00	1000 m.ll. Sub10 F	Alçada Sub10 M	Pes Sub10 M		
11:30	2000 m.ll. Sub12 M	LlargadaSub8 M		JavelinaSub12F	Llargada S12 F (2 grups)
12:00	2000 m.ll. Sub12 F	Llargada Sub8 F	Pes Sub12 F		
12:00		Perxa Sub12M			
12:30	400 m.ll. Sub8 M				
12:40	400 m.ll. Sub8 F				
12:50	60 m.t. Sub12 M		Pes Sub12 M		
13:20	60 m.t. Sub12 F				

4rt. Control SUB14

Dissabte 18/05/2024

Santa Coloma Gramenet

15:30					Martell SUB14 F
16:00	80 m.t. SUB14 M	AlçadaSUB14 F	Triple SUB14 M		
16:30	80 m.t. SUB14 F			Pes SUB14 M	
17:00	150 m.ll. SUB14 M				Javelina S14 F (2 GRUPS)
17:30	150 m.ll. SUB14 F				
18:00	1000 m.o. SUB14 M	AlçadaSUB14M	Triple SUB14 F (2 GRUPS)	Pes SUB14 F	
18:20	1000 m.o. SUB14 F				JavelinaS14M (2 GRUPS)
18:40	220 m.t. SUB14 M				
18:55	220 m.t. SUB14 F				
19:10	3000 m.ll. SUB14 M				
19:30	3000 m.ll. SUB14 F				

4rt. Control SUB16		Diumenge 19/05/2024	Vilanova i la Geltrú	
9:45	3000 m.ll. SUB16M			
10:00	3000 m.ll. SUB16F	Alçada SUB16F	Llargada S16M (2 grups)	Pes SUB16F
10:30	1500 m.ob. SUB16M			Disc SUB16M
10:50	1500 m.ob. SUB16F			
11:10	300 m.ll. SUB16M			
11:20			LlargadaSUB16F (Grups A-B)	
11:40	300 m.ll. SUB16F	Alçada SUB16M		Pes SUB16M
12:10	100 m.ll. SUB16M			MartellSUB16F
12:40	100 m.ll. SUB16F		LlargadaSUB16F (grup C)	
13:20	100 m.t. SUB16M			
13:30	100 m.t. SUB16F			

5è. Control SUB8-10-12		Dissabte 25/05/2024	Tarragona	
9:30	1000m.m. Sub10M/F	Alçada Sub12M		
9:45	2000m.m. Sub12M/F			
10:00		Vòrtex Sub10F	Disc Sub12F	Perxa Sub12F JavelinaSub12M
10:40	600m.ll. Sub12M			
10:55	600m.ll. Sub12F			
11:00		Vòrtex Sub10M		
11:10	1000m.ll. Sub10M			
11:25	1000m.ll. Sub10F			
11:30			Disc Sub12M	Javelina Sub12F
11:40	60m.ll. Sub12M			Perxa Sub12M
12:00	60m.ll. Sub12F	LlargadaSub10M		
12:30	60m.t. Sub12M			
12:50	60m.t. Sub12F	Llargada Sub10F		
13:10	60m.ll. Sub10M			
13:30	60m.ll. Sub10F			

5è. Control SUB14**Dissabte 25/05/2024****Tarragona**

16:00		Alçada SUB14 F			
16:30	220 m.t. SUB14 M		Llargada SUB14 M		
16:55	220 m.t. SUB14 F			Pes SUB14 M	Disc SUB14 M
17:40	80 m.ll. SUB14 M				
18:00	80 m.ll. SUB14 F				
18:30	600 m.ll. SUB14 M		Llargada SUB14 F	Pes SUB14 F	Disc SUB14 F
18:45	600 m.ll. SUB14 F				
19:00	150 m.ll. SUB14 M	Alçada SUB14 M			
19:25	150 m.ll. SUB14 F				
19:55	1000 m.ll. SUB14 M				
20:10	1000 m.ll. SUB14 F				

5è. Control SUB16**Diumenge 26/05/2024****Granollers**

9:30	300 m.t. SUB16M				
10:00	300 m.t. SUB16F	Perxa SUB16M	Triple SUB16F	Pes SUB16F	Javelina SUB16M
10:30	1000 m.ll. SUB16M				
10:50	1000 m.ll. SUB16F				
11:10	600 m.ll. SUB16M				
11:30	600 m.ll. SUB16F	Perxa SUB16F	Triple SUB16M	Pes SUB16M	Javelina SUB16F
12:00	100 m.ll. SUB16M				
12:30	100 m.ll. SUB16F				
13:00	100 m.t. SUB16M				
13:30	100 m.t. SUB16F				