

## CAMPIONAT TERRITORIAL PROVES COMBINADES D'HIVERN DE PROMOCIÓ 2024

La Delegació d'Atletisme de Girona i el C. A. Palafrugell amb l'autorització de la Federació Catalana d'Atletisme, organitzen el Campionat Territorial de proves combinades d'hivern de promoció per el proper dissabte 21 de desembre de 2024 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 les categories sub 8 i fins la sub 14 que tinguin la llicència federativa actualitzada per la temporada en curs. Les categories seran les corresponents a temporada 2025
- Art.2.- Les inscripcions podran fer-se per intranet fins al dimarts 17 de desembre. A partir del dimecres 18 de desembre es publicaran les llistes d'atletes admesos i l'horari definitiu. El preu d'inscripció és de 7 € per atleta. El pagament s'efectuarà a través de cada club per transferència bancària fins al dijous 19 de desembre al compte ES24 0081 1935 4700 0102 4303. Al moment d'efectuar el pagament caldrà enviar el comprovant a capalafrugell@gmail.com. Opcionalment també es podrà fer el pagament global a la pista per el delegat de l'equip.
- 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

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

- Sub14 M: 1,01 - 1,10 - 1,19 - 1,25 - 1,31 - 1,34 i de 3 en 3 cm
- Sub14 F: 0,96 - 1,05 - 1,14 - 1,20 - 1,26 - 1,29 i de 3 en 3 cm

## CAMPIONAT TERRITORIAL PROVES COMBINADES D'HIVERN DE PROMOCIÓ 2024

**Palafrugell, dissabte 21 de desembre de 2024**

### HORARI PROVISIONAL

|       | <b>tetratló</b><br>Sub14 M 12-13 | <b>triatló</b><br>Sub12 M 14-15 | <b>triatló</b><br>Sub10 M 16-17<br>Sub8 M 18-19 | <b>tetratló</b><br>Sub14 F 12-13 | <b>triatló</b><br>Sub12 F 14-15 | <b>triatló</b><br>Sub10 F 16-17<br>Sub8 F 18-19 |
|-------|----------------------------------|---------------------------------|---|----------------------------------|---------------------------------|---|
| 9.30  |                                  |                                 |   | 60 m t (0,762)                   |                                 |   |
| 9.45  | 60 m                             |                                 |   |                                  |                                 |   |
| 10.00 |                                  |                                 |   | alçada                           | 60 m                            |   |
| 10.15 | llargada                         | 60 m                            |   |                                  |                                 |   |
| 10.30 |                                  |                                 | 60 m  |                                  | llargada                        |   |
| 10.45 |                                  | llargada                        |   |                                  |                                 | 60 m  |
| 11.00 |                                  |                                 | llargada  |                                  |                                 |   |
| 11.15 | pes (3)                          |                                 |   |                                  |                                 | llargada  |
| 11.30 |                                  |                                 |   | pes (3)                          | pes (2)                         |   |
| 11.45 |                                  | pes (2)                         |   |                                  |                                 |   |
| 12.00 | alçada                           |                                 | pes (2)<br><b>sub 8 1 kg</b>                    |                                  |                                 |   |
| 12.15 |                                  |                                 |   | llargada                         |                                 | pes (2)<br><b>sub 8 1 kg</b>                    |

Alçada i colocación de les tanques.-

Sub14 F      5 tanques -      0,76 m – 12,00 – 8,00 – 16,00