

## TROFEU PROMOCIÓ 2024

### CLÀUSULA DE GÈNERE

La Federació Catalana d'Atletisme garanteix la igualtat efectiva de dones i homes com a un dels principis bàsics d'actuació.

Amb aquesta finalitat, les mencions genèriques en masculí en l'articulat dels seus reglaments publicats s'entendran referides també al seu corresponent femení, llevat dels supòsits en què específicament es faci constar que no és així.

### 1. Participació

Tots els atletes participants hauran de tenir la seva corresponent llicència tramitada per la FCA per a la temporada en curs en les categories següents:

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

### 2. Competició

La competició es realitzarà en quatre jornades. Les proves (per ambdós sexes) per jornada són les següents. L'horari de la jornada es publicarà, un cop coneguda la pista de realització i les seves característiques.

#### 1a. Jornada

19/10/2024

Categoria sub16

sense proves

Categoria sub14

80 m.ll. 2000 m.m. Triple Alçada Martell 4x80 mixt

Categoria sub12

60 m.ll. 2000 m.m. Perxa Javelina

Categoria sub10

60 m.ll. 1000 m.m. Vórtex

Categoria sub8

60 m.ll. Vórtex

## 2a. Jornada

26/10/2024

Categoria sub16	300 m.ll. 100 m.t. Alçada Javelina
Categoria sub14	150 m.ll. 80 m.t. Perxa Llargada Disc
Categoria sub12	sense proves
Categoria sub10	Pes Llargada 4x60 mixt
Categoria sub8	60 m.ll. Llargada

## 3a. Jornada

09/11/2024

Categoria sub16	100 m.ll. Llargada Perxa Disc 4x100 mixt
Categoria sub14	220 m.t. 600 m.ll. Javelina Pes
Categoria sub12	600 m.ll. Alçada Pes
Categoria sub10	sense proves
Categoria sub8	sense proves

## 4a. Jornada

16/11/2024

Categoria sub16	300 m.t. 600 m.ll. Triple Martell Pes
Categoria sub14	sense proves
Categoria sub12	60 m.t. Llargada Disc 4x60 mixt
Categoria sub10	400 m.ll. Alçada
Categoria sub8	Llargada Vórtex 4x60 mixt

### ***Categoria sub8***

En la categoria sub 8 es disputaran les proves en format duatló. La puntuació en les duatlons serà la suma de punts de cada prova en funció de la seva classificació. Rebran medalla els/les tres primers/es classificat/des en cada duatló.

### ***Categories sub10, sub12, sub14 i sub16***

Cada atleta podrà ser inscrit màxim 2 proves individuals i un relleu per jornada. En el cas de participar en dues curses la mateixa jornada, només podrà realitzar una de més de 300 metres.

Rebran medalla els tres primers/es classificats de cada prova.

## Premis per equips

Hi haurà una classificació per clubs, segons la següent puntuació en cada prova: 5 punts al primer lloc, 3 punts al segon lloc, 2 punts al tercer lloc i 1 punt per a cada atleta amb marca. Se sumaran els punts de totes les proves individuals, relleus i duatlons segons aquest criteri de puntuació.

Tindran trofeu els cinc primers clubs classificats al final de les 4 jornades en una classificació conjunta masculina i femenina.

## 3. Inscipcions

**Els clubs hauran de fer les inscripcions mitjançant el programa Call Room fins el dilluns anterior de cada jornada.**

Dimecres, la FCA enviarà al club organitzador les llistes de participació, així com els fitxers del programa informàtic. Així mateix, es farà públic l'horari definitiu en funció de la inscripció rebuda, en la web de la Federació.

Per tal de cobrir les despeses de personal i pista, es cobrarà a cada atleta inscrit:

- Inscripció per prova            3 euros
- Inscripció duatló sub8        3 euros
- Inscripció relleus             3 euros per equip

En les proves de relleus , en el moment d'inscriure un/una atleta en la casella del formulari corresponent a "DORSAL" s'ha de posar A, B, C,...en funció si formarà part d'un equip o de l'altre si és el cas.

Els equips de relleus seran mixtos, amb 2 nens i 2 nenes del mateix club. Únicament a la categoria sub8, per afavorir la màxima participació possible, els equips hauran de tenir un nen o una nena com a mínim. Cada club podrà presentar els equips de vulgui.

Rebran medalla els 4 integrants dels tres primers equips classificats.

## 4. Normes tècniques

### Curses

Les curses seran cronometrades amb cronometratge elèctric.

### Salts verticals

Les cadències es faran públiques un cop conegudes les marques dels participants

### 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).

Únicament en les categories 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 M/F: 1 m.

Sub10 M/F: 1 m.

Sub12 M/F: 2 m.

Sub14 M: 3 m.

Sub14 F: 2 m.

Sub16 M/F: 3 m.

**Triple salt:**

Sub14 M: 7 i 9 m.

Sub14 F: 6 i 8 m.

Sub16 M: 9 i 11 m.

Sub16 F: 7 i 9 m.

**Cadència llistons salt d'alçada**

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

## 5. Horaris

1a jornada		19/10/2024	Santa Coloma de Gramenet		
10:00	60 m.ll. sub12M	Triple sub14F (2 fossars)	Javelina sub12F	Perxa sub12M	Alçada sub14M Martell sub14F
10:20	60 m.ll. sub12F				
10:45	80 m.ll. sub14M				
11:10	80 m.ll. sub14F		Javelina sub12M		
11:30		Triple sub14M		Perxa sub12F	Alçada sub14F Martell sub14M
11:40	60 m.ll. sub8 M				
11:55	60 m.ll. sub8 F				
12:10	60 m.ll. sub10 M		Vòrtex sub8 M/F		
12:25	60 m.ll. sub10 F				
12:45	4x80 sub14Mixt		Vòrtex sub10 M		
13:00	2000 m.m. sub12M			Vòrtex sub10F	
13:00	2000 m.m. sub12F				
13:15	2000 m.m. sub14M				
13:15	2000 m.m. sub14F				
13:30	1000 m.m. sub10M				
13:30	1000 m.m. sub10 F				

2a jornada		26/10/2024	Gavà		
10:00	100m.t. sub16M	Llargada sub14F (2 grups)	Javelina sub16F	Perxa S14M	Disc S14F
10:20	100m.t. sub16F				
10:45	80m.t. sub14F				
11:10	80m.t. sub14M		Pes sub10F		
11:35	300m.ll.sub16M	Llargada sub14M	Pes sub10M		Disc S14M
11:55	300m.ll. sub16F		Javelina sub16M	Perxa sub14F	
12:20	60m.ll. sub8 M		Llargada sub10F		
12:30	60m.ll. sub8 F				
12:40	150m.ll. sub14F				
13:00		Llargada sub8 M/F	Llargada sub10M		
13:10	150m.ll. sub14M				
13:30	4x60sub10mixt				

Per problemes tècnics la prova d'alçada sub 16, programada inicialment per aquesta jornada, es farà a la 4a jornada del 16/11/2024

### 3a jornada

09/11/2024 Vilanova i la Geltrú

10:00	220 m.t. S14 M	Llargada S16 F (GrupsA-B)	Pes S14 M		<del>Alçada S12 M</del>
10:00				Javelina S14F	Disc S16 F
10:20	220 m.t. S14 F				
10:45	100 m.ll. S16 M				
11:10	100 m.ll. S16 F				
11:30		Llargada S16 M	Pes S14 F		<del>Alçada S12 F</del>
11:30				Javelina S14M	Disc S16 M
11:30				Perxa S16 F/M	
11:40	600 m.ll. S14 M				
11:55	600 m.ll. S14 F				
12:10	600 m.ll. S12 M				
12:25	600 m.ll. S12 F				
12:45	4x100 S16 mixt	Pes S12 F	Pes S12 M		

#### *Proves S8 i S10 Dinami-k CA Vilanova*

13:00	60 m.ll. S10M	Vortex sub 8 F		
13:10	60 m.ll. S10 F		Llargada S10 M	
13:20	60 m.ll. sub 8M		Llargada S10 F	
13:30	60 m.ll. sub 8 F	Vortex sub 8 M		

La participació a les proves sub 8 i S10 del Dinami-k CA Vilanova (que no formen part del Trofeu promoció) estaran obertes a tots els clubs.

El preu i el tràmit de les inscripcions serà el mateix del Trofeu Promoció.

Per motius tècnics la prova d'alçada sub 12 masculí i femení no es podrà realitzar en aquesta 3a jornada, quedant suspesa.

A les 11.35 h. es realitzarà una prova de Milla Absoluta femenina per invitació. Les inscripcions es faran al mateix apartat que la competició de promoció. Dimecres anterior a la competició es publicarà la llista d'atletes admeses

#### 4a. Jornada 16/11/2024 Barcelona (Estadi Joan Serrahima)

9:30		Triple S16F	Llargada S12M	Martell S16F	Disc S12F
10:00	300 m.t S16M		Alçada S16M	Alçada S10F	
10:20	300 m.t S16F				
10:45	60 m.t S12F				
11:05	60 m.t S12M	Triple S16M	Vortex S8M/F	Martell S16M	Disc S12M
11:25	400 m.ll. S10M				
11:40	400 m.ll. S10F		Alçada S16F	Alçada S10M	
11:55	600 m.ll. S16M				
12:10	600 m.ll. S16F				
12:35	4X60 S12 mixt	Llargada S8M/F	Llargada S12F	Pes S16M	Pes S16F
13:00	4X60 S8 mixt				