

## PROVES AUTORIZADES AIRE LLIURE - HOMES

	Sènior (02 fins Màster)	Sub23 (03, 04 i 05)	Sub20 (06 i 07)	Sub18 (08 i 09)	Sub16 (10 i 11)	Sub14 (12 i 13)	Sub12 (14 i 15)	Sub10 (16 i 17)
<b>Curses</b>	100	100	100	100	100	80	60	60
	200	200	200	200	300	150	120	400
	400	400	400	400	600	600	600	1000
	800	800	800	800	1000	1000	2000	
	1500	1500	1500	1500	3000	3000		
	5000	5000	5000	3000				
	10000	10000	10000	5000				
	Mitja Marató Marató 100 km Muntanya/trail sense límit	Mitja Marató Marató 100 km Muntanya/trail sense límit	Mitja Marató Marató 100 km Muntanya/trail fins a 34 km	Mitja Marató 10 Km Muntanya/trail fins a 5 km	Muntanya/trail fins a 5 km	Muntanya/trail fins a 5 km		

<b>Tanques</b>	110 (1,067)	110 (1,067)	110 (1,00) (*)	110 (0,914) (**)	100 (0,914)	80 (0,84)	60 (0,50)
	400 (0,914)	400 (0,914)	400 (0,914)	400 (0,84)	300 (0,84)	220 (0,762)	
	3000 Ob (0,914)	3000 Ob (0,914)	3000 Ob (0,914)	2000 ob (0,838)	1500 ob (0,762)	1000 ob (0,762)	(s/r)

<b>Salts</b>	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada
	Perxa	Perxa	Perxa	Perxa	Perxa	Perxa	Perxa	Llargada
	Llargada	Llargada	Llargada	Llargada	Llargada	Llargada	Llargada	
	Triple	Triple	Triple	Triple	Triple	Triple (***)		

<b>Llançaments</b>	Pes (7,260)	Pes (7,260)	Pes (6kg) (*)	Pes (5 kg)(**)	Pes (4kg)	Pes (3 kg)	Pes (2 kg)	Pes (2 kg)
	Disc (2 kg)	Disc (2 kg)	Disc (1,750) (*)	Disc (1,5 kg)(**)	Disc (1 kg)	Disc (800 g)	Disc (600g)	Vòrtex (130 g.)
	Javelina (800)	Javelina (800)	Javelina (800) (*)	Javelina (700)(**)	Javelina (600)	Javelina (500)	Javelina (300 g)	
	Martell (7,260)	Martell (7,260)	Martell (6 kg) (*)	Martell (5 kg)	Martell (4 kg)	Martell (3 kg)		

<b>Relleus</b>	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4x100	4x80	4x60	4x60
	4 x 400	4 x 400	4 x 400	4 x 400	4x300	4 x 200	3x600	

<b>Marxa</b>	20 km	20 km	10 km	5 km	5 km	3 km	2 km	1 km
	35 km	35 km	20 km	10 km	10 km	5 km		

<b>Combinades</b>	<b>Decatló</b>	<b>Decatló</b>	<b>Decatló (*)</b>	<b>Decatló</b>	<b>Octatló</b>	<b>Pentatló</b>	<b>Tetratló</b>
	100	100	100	100	100	80	60
	Llargada	Llargada	Llargada	Llargada	Pes (4 kg)	Llargada	Llargada
	Pes (7,260)	Pes (7,260)	Pes (6 kg)	Pes (5 kg)	Alçada	Pes (3 kg)	Pes (2 kg)
	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Disc (1 kg)	80 t.	Alçada
	400	400	400	400		Alçada	
	110 t (1.067)	110 t (1.067)	110 t (1.00)	110 t. (0.914)	100 t. (0.914)		
	Disc (2 kg)	Disc (2 kg)	Disc (1,750)	Disc (1.5 kg)	Perxa		
	Perxa	Perxa	Perxa	Perxa	Javelina (600)		
	Javelina (800)	Javelina (800)	Javelina (800)	Javelina (700)	1000		
1500	1500	1500	1500				

(\*) Els atletes Sub20 estan autoritzats a participar a la prova de 110 t. (1,067) i a llançar amb els artefactes dels Sènior, així com al Decatló Sènior.

(\*\*) Els atletes Sub18 estan autoritzats a participar a les proves de tanques i llançaments de la categoria Sub20. fent-ho extensible a l'absolut si l'artefacte sub20 coincideix amb l'absolut

(\*\*\*) Cursa màxima de 15 m.

## PROVES AUTORIZADES AIRE LLIURE - DONES

	Sènior (02 fins Màster)	Sub23 (03, 04 i 05)	Sub20 (06 i 07)	Sub18 (08 i 09)	Sub16 (10 i 11)	Sub14 (12 i 13)	Sub12 (14 i 15)	Sub10 (16 i 17)
<b>Curses</b>	100	100	100	100	100	80	60	60
	200	200	200	200	300	150	120	400
	400	400	400	400	600	600	600	1000
	800	800	800	800	1000	1000	2000	
	1500	1500	1500	1500	3000	3000		
	5000	5000	3000	3000				
	10000	10000	5000	5000				
	Mitja Marató	Mitja Marató	10000	10 Km				
	Marató	Marató	Mitja Marató					
	100 km	100 km						
Muntanya/trail sense límit	Muntanya/trail sense límit	Muntanya/trail fins a 34 km	Muntanya/trail fins a 5 km					

<b>Tanques</b>	100 (0,84)	100 (0,84)	100 (0,84)	100 (0,762) (*)	100 (0,762)	80 (0,762)	60 (0,50)
	400 (0,762)	400 (0,762)	400 (0,762)	400 (0,762)	300 (0,762)	220 (0,762)	
	3000 ob. (0,762)	3000 ob (0,762)	3000 ob (0,762)	2000 ob (0,762)	1500 ob (0,762)	1000 ob (0,762)	s/r

<b>Salts</b>	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada
	Perxa	Perxa	Perxa	Perxa	Perxa	Perxa	Perxa	Llargada
	Llargada	Llargada	Llargada	Llargada	Llargada	Llargada	Llargada	
	Triple	Triple	Triple	Triple	Triple	Triple (**)		

<b>Llançaments</b>	Pes (4 kg)	Pes (4 kg)	Pes (4 kg)	Pes (3 kg) (*)	Pes (3 kg)	Pes (3kg)	Pes (2 kg)	Pes (2 kg)
	Disc (1 kg)	Disc (1 kg)	Disc (1 kg)	Disc (1 kg) (*)	Disc (800 g)	Disc (800 g)	Disc (600g)	Vòrtex (130 g.)
	Javelina (600)	Javelina (600)	Javelina (600)	Javelina (500) (*)	Javelina (500)	Javelina (400)	Javelina (300 g)	
	Martell (4 kg)	Martell (4 kg)	Martell (4 kg)	Martell (3 kg) (*)	Martell (3kg)	Martell (2 kg)		

<b>Relleus</b>	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4x100	4x80	4x60	4x60
	4 x 400	4 x 400	4 x 400	4 x 400	4x300	4 x 200	3x600	

<b>Marxa</b>	10 km	10 km	5 - 10 km	5 km	3 km	3 km	2 km	1 km
	20 km	20 km	20 km	10 km	5 km	5 km		
	35 km							

<b>Combinades</b>	<b>Heptatló</b>	<b>Heptatló</b>	<b>Heptatló</b>	<b>Heptatló (*)</b>	<b>Hexatló</b>	<b>Pentatló</b>	<b>Tetratló</b>
	100 t.	100 t.	100 t.	100 t.	100 t.	80 t.	60 t.
	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Pes (2 kg)
	Pes (4 kg)	Pes (4 kg)	Pes (4 kg)	Pes (3 kg)	Pes (3 kg)	Pes (3 kg)	Llargada
200	200	200	200	200	Llargada	60	
Llargada	Llargada	Llargada	Llargada	Llargada	Llargada	80	
Javelina (600)	Javelina (600)	Javelina (600)	Javelina (500)	Javelina (500)	Javelina (500)		
800	800	800	800	800	600		

(\*) Les atletes Sub18 estan autoritzades a participar a les proves de tanques, llançaments i heptatló de la categoria Sub20 fent-ho extensible a la categoria absoluta.

(\*\*) Cursa màxima de 15 m.

### ALÇADA I DISTÀNCIA DE LES TANQUES – AIRE LLIURE - HOMES

Categoria	Prova	Nombre de tanques	Alçada tanca	Sortida a 1a. Tanca	Distància entre tanques	última a meta
Sub12	60	6	0,50	11,50	7,50	11,00
Sub14	80	8	0,84	12,30	8,20	10,30
Sub16	100	10	0,914	13	8,50	10,50
Sub18	110	10	0,914	13,72	9,14	14,02
Sub20	110	10	1,00	13,72	9,14	14,02
Sen/Sub23	110	10	1,067	13,72	9,14	14,02
Sub14	220	5	0,762	40	35	40
Sub16	300	7	0,84	50	35	40
Sub18	400	10	0,84	45	35	40
Sen/Sub23/Sub20	400	10	0,914	45	35	40

### ALÇADA I DISTÀNCIA DE LES TANQUES – AIRE LLIURE - DONES

Categoria	Prova	Nombre de tanques	Alçada tanca	Sortida a 1a. Tanca	Distància entre tanques	última a meta
Sub12	60	6	0,50	11,50	7,50	11
Sub14	80	8	0,762	12	8	12
Sub16/Sub18	100	10	0,762	13	8,50	10,50
Sen/Sub23/Sub20	100	10	0,84	13	8,50	10,50
Sub14	220	5	0,762	40	35	40
Sub16	300	7	0,762	50	35	40
Sub18	400	10	0,762	45	35	40
Sen/Sub23/Sub20	400	10	0,762	45	35	40

### PES DELS ARTEFACTES – AIRE LLIURE - HOMES

Categoria	Pes	Disc	Javelina	Martell	Vòrtex
Sènior	7,260 kg.	2 kg.	800 g.	7,260 kg.	-
Sub23	7,260 kg.	2 kg.	800 g.	7,260 kg.	-
Sub20	6 kg.	1,750 kg.	800 g.	6 kg.	-
Sub18	5 kg.	1,5 kg.	700 g.	5 kg.	-
Sub16	4 kg.	1 kg.	600 g.	4 kg.	-
Sub14	3 kg.	800 g.	500 g.	3 kg.	-
Sub12	2 kg.	600 g.	300 g.	-	-
Sub10	2 kg.	-	-	-	130 g.

### PES DELS ARTEFACTES – AIRE LLIURE (DONES)

Categoria	Pes	Disc	Javelina	Martell	Vòrtex
Sènior	4 kg.	1 kg.	600 g.	4 kg.	-
Sub23	4 kg.	1 kg.	600 g.	4 kg.	-
Sub20	4 kg.	1 kg.	600 g.	4 kg.	-
Sub18	3 kg.	1 kg.	500 g.	3 kg.	-
Sub16	3 kg.	800 g.	500 g.	3 kg.	-
Sub14	3 kg.	800 g.	400 g.	2 kg.	-
Sub12	2 kg.	600 g.	300 g.	-	-
Sub10	2 kg.	-	-	-	130 g.