

## CONTROLS DE PROMOCIÓ HIVERN AIRE LLIURE CATEGORIES DE PROMOCIÓ TEMPORADA 2025

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.

Aquests controls es realitzaran conjuntament amb controls de Llançaments Llargs de categories Sub14 i Sub16

La competició es farà en les jornades que a continuació es relacionen:

21/12/2024	1r. Control Promoció + Control de Llançaments Llargs d'hivern Sub14 – Sub16
21/12/2024	2n. Control Promoció + Control de Llançaments Llargs d'hivern Sub14 – Sub16
11/01/2025	3r. Control Promoció + Control de Llançaments Llargs d'hivern Sub14 – Sub16
18/01/2025	4rt Control Promoció + Control de Llançaments Llargs d'hivern Sub14 – Sub16
01/02/2025	5è. Control Promoció + Control de Llançaments Llargs d'hivern Sub14 – Sub16
08/02/2025	6è. Control Promoció + Camp. Catalunya Llançam. Llargs d'hivern Sub14 – Sub16

Les categories que comprenen aquests controls, són:

Sub16: atletes nascuts/des els anys 2010 i 2011

Sub14: atletes nascuts/des els anys 2012 i 2013

Sub12: atletes nascuts/des els anys 2014 i 2015

Sub10: atletes nascuts/des els anys 2016 i 2017

Sub8: atletes nascuts/des els anys 2018 i 2019

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 mitjana el programa CALLROOM 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 CALLROOM, 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 "Observaciones" 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 setmana posterior 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@fcataletisme.cat](mailto:fca@fcataletisme.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.

**Normes tècniques**Curses

Les curses seran cronometrades amb cronometratge elèctric.

SaltsCadència 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 DE PROMOCIÓ HIVERN AIRE LLIURE

### 1r Control de Promoció d'Hivern d'Aire Lliure

Vilanova i la Geltrú

21/12/2024

10:30	2000 m.ll. sub 14 M/F	Llargada sub 12 M	<b>Perxa sub 12 F</b>	Pes sub 12 F
10:45	2000 m.ll. sub 12 M/F			
11:00	600 m.ll. sub 12 M/F			
11:10	1000 m.ll. sub 10 M	Llargada sub 12 F	Llargada F	
11:20	1000 m.ll. sub 10 F			
11:30	1000 m.ll. sub 14 M/F			Pes sub 12 M
11:40	60 m.ll. sub 12 M			
11:55	60 m.ll. sub 12 F			
12:10	60 m.ll. sub 10 M			
12:20	60 m.ll. sub 10 F		Llargada sub8 M/F	<b>Perxa sub 12 M</b>
12:35	200 m.ll. sub 12 M	Llargada sub10 M		
12:50	200 m.ll. sub 12 F		Llargada sub 10 F	
13:05	60 m.t. sub 12 M			Pes sub10 M/F Vòrtex sub8 M/F
13:15	60 m.t. sub 12 F			
13:25	60 m.ll. sub 8 M/F			

**En color vermell proves suspeses per falta participació**

### 2n Control de Promoció d'Hivern d'Aire Lliure

Vilanova i la Geltrú

21/12/2024

16:00	60 m.t. sub 14 M		Perxa sub 14 F	
16:15	60 m.t. sub 14 F	Llargada sub 14-16-18 M		
16:30	60 m.t. sub 16-18 F			Pes sub 14F/M
16:45	60 m.t. sub 16 M			
17:00	<b>60 m.t. sub 18 M</b>			
17:05	60 m.ll. sub 14 M			
17:10	60 m.ll. sub 14 F			
17:25	60 m.ll. sub 16-18 F	Llargada sub 14 F		
17:40	60 m.ll. sub 16-18 M		Perxa sub 14 M	
18:00	200 m.ll. sub 14 M			Pes sub16-18M
18:10	200 m.ll. sub 14 F	Triple sub 16-18 F		
	<b>200 m.ll. sub 18 M</b>			
18:30	200 m.ll. sub 18 F			
18:35	300 m.ll. sub 16 M			
18:40	300 m.ll. sub 16 F			Pes sub16-18 F
18:50	600 m.ll. sub 14 M			
18:55	600 m.ll. sub 14 F			
19:00	600 m.ll. sub 16 M/F			

**En color vermell  
proves suspeses per  
falta participació**

Ja que aquesta jornada aglutina la 1a i la 2a jornada d'aquests controls, excepcionalment, cada atleta podrà ser inscrit com a màxim 3 proves per jornada (no es podrà inscriure el mateix atleta a 2 curses superiors als 300 metres per jornada).

Inscripcions: 3 euros per prova categories sub 8-10-12

Inscripcions: 4 euros per prova categories sub 14-16-18

### 3r. Control de Promoció d'Hivern d'Aire Lliure

Vilafranca del Penedès 11/01/2025

10:00	600 m.ll. sub 14 M	Llargada sub 16-18 F	Pes sub 12 F	Alçada sub 14 M	
10:10	600 m.ll. sub 14 F				
10:25	600 m.ll. sub 16 M				
10:35	600 m.ll. sub 16 F				
10:50	600 m.ll. sub 12 M				
11:00	600 m.ll. sub 12 F		Pes sub 12 M		
11:15	800 m.ll. sub 18 M	Llargada sub 16-18 M			
11:20	800 m.ll. sub 18 F		Alçada sub 14 F		
11:30	60 m.ll. sub 8 M				
11:40	60 m.ll. sub 8 F				
11:50	60 m.ll. sub 10 M				
12:00	60 m.ll. sub 10 F				
12:10	60 m.ll. sub 16-18 M	Llargada sub 8 M	Llargada sub 10 M	Pes sub 10 F	Vòrtex sub 8 F
12:20	60 m.ll. sub 16-18 F				
12:30	60 m.ll. sub 12 M		Alçada sub 12 M		
12:40	60 m.ll. sub 12 F	Llargada sub 8 F	Llargada sub 10 F	Pes sub 10 M	Vòrtex sub 8M
12:55	60 m.ll. sub 14 M				
13:10	60 m.ll. sub 14 F				
13:30	120 m.ll. sub 12 M				
13:40	120 m.ll. sub 12 F				

En aquest 3r. control les inscripcions finalitzaran el dia 7 de gener

#### 4rt. Control de Promoció d'Hivern d'Aire Lliure

Santa Coloma de Gramenet 18/01/2025

10:00	60 m.t. sub 14 M	Llargada sub 14 F	Perxa sub 12 M/F	Alçada sub 10 M	Pes sub 14 M
10:15	60 m.t. sub 14 F				
10:30	60 m.t. sub 16-18 F				
10:45	60 m.t. sub 16 M				
10:55	60 m.t. sub 18 M				
11:00	60 m.t. sub 12 M		Pes sub 14 F		
11:15	60 m.t. sub 12 F				
11:30	60 m.ll. sub 10 M	Llargada sub 14 M	Perxa sub 14 M/F	Alçada sub 10 F	
11:40	60 m.ll. sub 10 F				
11:50	60 m.ll. sub 12 M				
12:05	60 m.ll. sub 12 F		Pes sub 10 M		
12:20	60 m.ll. sub 8 M				
12:30	60 m.ll. sub 8 F				
12:40	60 m.ll. sub 14 M		Pes sub 10 F	Javelina sub 12 M	
12:55	60 m.ll. sub 14 F	Llargada sub 8 M	Llargada sub 8 F	Alçada sub 12 F	
13:15	60 m.ll. sub 16-18 F				
13:25	60 m.ll. sub 16-18 M		Pes sub 16-18 F		
13:35	120 m.ll. sub 12 M				
13:45	120 m.ll. sub 12 F				

Inscripcions: 3 euros per prova categories sub 8-10-12

Inscripcions: 4 euros per prova categories sub 14-16-18

## 5è.. Control de Promoció d'Hivern d'Aire Lliure

Catellar del Vallès 01/02/2025

9:30	2000 m.ll. sub14 M			
9:45	2000 m.ll. sub 14 F			
10:00	2000 m.ll. sub12 M	Triple sub 14 F	Perxa sub12 M/F	Alçada sub12 F
10:15	2000 m.ll. sub 12 F			
10:30	60 m.ll. sub 10 M			
10:40	60 m.ll. sub 10 F			
10:50	60 m.t. sub 12 M			
11:00	60 m.t. sub 12 F			Vortex sub10 M/F
11:15	300 m.ll. sub 16 M	Triple sub 14 M		
11:30	300 m.ll. sub 16 F			Alçada sub12 M
11:45	400 m.ll. sub 18 M		Perxa sub 14 M/F	
11:50	400 m.ll. sub 18 F			
12:00	400 m.ll. sub 10 M			
12:10	400 m.ll. sub 10 F			
12:20	200 m.ll. sub 14 M			
12:30	200 m.ll. sub 14 F	Llargada sub 8 M/F		Pes sub 14 M/F
12:45	200 m.ll. sub 12 M	Triple sub16-18 F		
12:55	200 m.ll. sub 12 F			
13:10	60 m.ll. sub 8 M			
13:15	60 m.ll. sub 8 F			
13:25	60 m.ll. sub16-18M			
13:35	60 m.ll. sub 16-18 F			

Inscripcions: 3 euros per prova categories sub 8-10-12

Inscripcions: 4 euros per prova categories sub 14-16-18