

## CONTROLS A L'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.

La competició es farà en les jornades de matí i tarda que a continuació es relacionen

12/04/2025	1r control sub8, sub10, sub12 i sub16 (matí-tarda)
13/04/2025	1r control sub14 (matí)
03/05/2025	2n control sub8, sub10, sub12 i sub14 (matí i tarda)
04/05/2025	2n control sub16 (matí)
10/05/2025	3r control sub8, sub10, sub12 i sub16 (matí i tarda)
11/05/2025	3r control sub14 (matí)
17/05/2025	4rt control sub8, sub10, sub12 i sub14 (matí i tarda). (conjuntament amb Camp. Catalunya de Proves Combinades sub12 i sub14)
18/05/2025	4rt control sub16 (matí)
01/06/2025	5è control sub14 i sub16 (matí i tarda)
07/06/2025	6è. Control sub14 i sub16 (tarda) (conjuntament amb Jornada Prèvia Campionat Catalunya sub10 i sub12)
08/06/2025	Festa de cloenda categoria sub8
14/06/2025	7è. Control sub16 (tarda) (conjuntament amb la Jornada Final Campionat Catalunya sub10 i sub12)

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 a la plataforma 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.

- 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 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](mailto: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.

## Normes tècniques

### Curses

Les curses seran cronometrades amb cronometratge elèctric.

### Salts

#### Cadència llistons salt d'alçada

Sub8 M:

Sub8 F:

Sub10 M: 0.70-0.80-0.85-0.90-0.95-1.00-1.05-1.10 i de 3 en 3 cm

Sub10 F: 0.70-0.80-0.85-0.90-0.95-1.00-1.03-1.06 i de 3 en 3 cm

Sub12 M: 1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.28-1.31-1.34 i de 3 en 3 cm.

Sub12 F: 0.95-1.05-1.10-1.15-1.20-1.25-1.28-1.31 i de 3 en 3 cm.

Sub14 M: 1.10-1.20-1.25-1.30-1.35-1.40-1.43-1.46 i de 3 en 3 cm.

Sub14 F: 1.05-1.15-1.20-1.25-1.30-1.35-1.38-1.41 i de 3 en 3 cm.

Sub16 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.

Sub16 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

Sub12 M: 1.20-1.40-1.50-1.60-1.65-1.70-1.75-1.80 i de 5 en 5 cm.

Sub12 F: 1.20-1.40-1.50-1.60-1.65-1.70-1.75-1.80 i de 5 en 5 cm.

Sub14 M: 1.50-1.70-1.85-2.00-2.10-2.15-2.20-2.25 i de 5 en 5 cm.

Sub14 F: 1.50-1.70-1.85-2.00-2.10-2.15-2.20-2.25 i de 5 en 5 cm.

Sub16 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.

Sub16 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

Excepcionalment, en funció de la participació i de l'horari, e responsable de la Comissió de Promoció, juntament amb el Jutge Àrbitre de la competició, podran modificar la cadència dels llistons.

### Proves de salt de llargada Sub8 i Sub10

En funció de la inscripció, es podran fer salts simultanis al mateix fossar (2 taules de batuda al mateix fossar)

### Proves de salts horitzontals i llançaments categories sub14 i sub16

Els intents de millora es realitzaran en ordre invers a la classificació dels 3 primers intents.

### Proves de salts horitzontals i llançaments categories sub8, sub10 i sub12

Tots els atletes participants tindran 3 intents. No hi hauran intents de millora.

*Distància de les taules de batuda en salts horitzontals*Salt de llargada

Sub8 Masculí	0,5 m.
Sub8 Femení	0,5 m.
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.

## Controls categoria SUB16

### 1r. Control Sub16

Dissabte 12/04/2025

15:30				Martell Sub16M
16:30	100 m.ll. Sub16 M	Perxa Sub16 M	Triple Sub16 F	
17:00	100 m.ll. Sub16 F			Javelina Sub16 M
17:30	300 m.t. Sub16 M			Disc Sub16 F
18:00	300 m.t. Sub16 F		Triple Sub16 M	
18:30	600 m.ll. Sub16 M	Perxa Sub16 F		Javelina Sub16 F
18:50	600 m.ll. Sub16 F			
19:10	1500 m.ob. Sub16 M			
19:30	1500 m.ob. Sub16 F			
19:50	3000 m.m. Sub16 F			
20:10	3000 m.m. Sub16 M			

### 2n. Control Sub16

Diumenge 04/05/2025

9:00				Martell Sub16 F
10:00	100 m.t. Sub16 M	Alçada Sub16 F	Llargada Sub16 M	Pes Sub16 F
10:30	100 m.t. Sub16 F			
11:00	3000 m.ll. Sub16 M			Disc Sub16 M
11:30	3000 m.ll. Sub16 F	Alçada Sub16 M	Llargada Sub16 F	Pes Sub16 M
12:00	1000 m.ll. Sub16 M			
12:20	1000 m.ll. Sub16 F			
12:40	300 m.ll. Sub16 M			
13:10	300 m.ll. Sub16 F			

### 3r. Control Sub16

Dissabte 10/05/2025

15:30				Martell Sub16M
16:30	100 m.ll. Sub16 M	Perxa Sub16 M	Triple Sub16 F	
17:00	100 m.ll. Sub16 F			Javelina Sub16 M
17:30	300 m.t. Sub16 M			Disc Sub16 F
18:00	300 m.t. Sub16 F		Triple Sub16 M	
18:30	600 m.ll. Sub16 M	Perxa Sub16 F		Javelina Sub16 F
18:50	600 m.ll. Sub16 F			
19:10	1500 m.ob. Sub16 M			
19:30	1500 m.ob. Sub16 F			
19:50	3000 m.m. Sub16 F			
20:10	3000 m.m. Sub16 M			

#### 4rt. Control Sub16

**Diumenge 18/05/2025**

9:00				Martell Sub16 F
10:00	100 m.t. Sub16 M	Alçada Sub16 F	Llargada Sub16 M	Pes Sub16 F
10:30	100 m.t. Sub16 F			
11:00	3000 m.ll. Sub16 M			Disc Sub16 M
11:30	3000 m.ll. Sub16 F	Alçada Sub16 M	Llargada Sub16 F	Pes Sub16 M
12:00	1000 m.ll. Sub16 M			
12:20	1000 m.ll. Sub16 F			
12:40	300 m.ll. Sub16 M			
13:10	300 m.ll. Sub16 F			

#### 5è. Control Sub16

**Diumenge 01/06/2025**

15:30				Martell Sub16M
16:30	100 m.ll. Sub16 M	Perxa Sub16 M	Triple Sub16 F	
17:00	100 m.ll. Sub16 F			Javelina Sub16 M
17:30	300 m.t. Sub16 M			Disc Sub16 F
18:00	300 m.t. Sub16 F		Triple Sub16 M	
18:30	600 m.ll. Sub16 M	Perxa Sub16 F		Javelina Sub16 F
18:50	600 m.ll. Sub16 F			
19:10	1500 m.ob. Sub16 M			Disc Sub16 M
19:30	1500 m.ob. Sub16 F			
19:50	3000 m.ll. Sub16 F			
20:10	3000 m.ll. Sub16 M			

#### 6è. Control Sub16

**Dissabte 07/06/2025**

##### Jornada conjunta Sub14 i Sub16

18:15		Llargada Sub14 M	Pes Sub14 F	
18:30	100 m.ll. Sub16 M			Martell Sub14M Alçada Sub16 F
18:55	100 m.ll. Sub16 F			
19:20	150 m.ll. Sub14 M		Pes Sub14 M	
19:45	150 m.ll. Sub14 F	Llargada Sub14 F		
20:10	1000 m.ll. Sub14 M			Pes Sub16 F
20:30	1000 m.ll. Sub14 F		Pes Sub16 M	
20:50	1000 m.ll. Sub16 M			
21:10	1000 m.ll. Sub16 F			

#### 7è Control Sub16

**Dissabte 14/06/2025**

18:45	100 m.t. Sub16 M	Alçada Sub16 M	Llargada Sub16 M	Martell Sub16 F
19:05	100 m.t. Sub16 F			
19:25	100 m.ll. Sub16 M			
19:50	100 m.ll. Sub16 F			
20:15	300 m.ll. Sub16 M			
20:35	300 m.ll. Sub16 F		Llargada Sub16 F	
20:55	600 m.ll. Sub16 M			
21:10	600 m.ll. Sub16 F			

## Controls categoria SUB14

### 1r. Control Sub14

**Diumenge 13/04/2025**

9:30	3000 m.m. Sub14 M/F				
10:00	220 m.t. Sub14 M	Perxa Sub14 M	Llargada Sub14 F	Disc Sub14 M	Javelina Sub14 F
10:30	220 m.t. Sub14 F				
11:00	1000 m.o. Sub14 M				
11:20	1000 m.o. Sub14 F				
11:40	600 m.ll. Sub14 M	Perxa Sub14 F	Llargada Sub14 M	Disc Sub14F	Javelina Sub14 M
12:05	600 m.ll. Sub14 F				
12:30	80 m.ll. Sub14 M				
13:00	80 m.ll. Sub14 F				

### 2n. Control Sub14

**Dissabte 03/05/2025**

14:30					Martell Sub14 M
16:00	80 m.t. Sub14 M	Alçada Sub14 F	Triple Sub14 M		Martell Sub14 F
16:30	80 m.t. Sub14 F			Pes Sub14 M	
17:00	150 m.ll. Sub14 M				
17:30	150 m.ll. Sub14 F				
18:00	1000 m.ll. Sub14 M	Alçada Sub14 M	Triple Sub14 F	Pes Sub14 F	
18:30	1000 m.ll. Sub14 F				
19:00	3000 m.ll. Sub14 M				
19:30	3000 m.ll. Sub14 F				

### 3r. Control Sub14

**Diumenge 11/05/2025**

9:30	3000 m.m. Sub14 M/F				
10:00	220 m.t. Sub14 M	Perxa Sub14 M	Llargada Sub14 F	Disc Sub14 M	Javelina Sub14 F
10:30	220 m.t. Sub14 F				
11:00	1000 m.o. Sub14 M				
11:20	1000 m.o. Sub14 F				
11:40	600 m.ll. Sub14 M	Perxa Sub14 F	Llargada Sub14 M	Disc Sub14 F	Javelina Sub14 M
12:05	600 m.ll. Sub14 F				
12:30	80 m.ll. Sub14 M				
13:00	80 m.ll. Sub14 F				

### 4rt. Control Sub14

**Dissabte 17/05/2025**

14:30					Martell Sub14 M
16:00	80 m.t. Sub14 M	Alçada Sub14 F	Triple Sub14 M		Martell Sub14 F
16:30	80 m.t. Sub14 F			Pes Sub14 M	
17:00	150 m.ll. Sub14 M				
17:30	150 m.ll. Sub14 F				
18:00	1000 m.ll. Sub14 M	Alçada Sub14 M	Triple Sub14 F	Pes Sub14 F	
18:30	1000 m.ll. Sub14 F				
19:00	3000 m.ll. Sub14 M				

19:30 3000 m.ll. Sub14 F

**5è. Control Sub14****Diumenge 01/06/2025**

9:30 3000 m.ll. Sub14 M/F

10:00 220 m.t. Sub14 M

Perxa Sub14 M

Triple Sub14 M

Disc Sub14 M

Javelina Sub14 F

AlçaS14F

10:30 220 m.t. Sub14 F

11:00 1000 m.o. Sub14 M

11:20 1000 m.o. Sub14 F

11:40 600 m.ll. Sub14 M

Perxa Sub14 F

Triple Sub14 F

Disc Sub14 F

Javelina Sub14 M

AlçaS14 M

12:00 600 m.ll. Sub14 F

12:20 80 m.ll. Sub14 M

12:50 80 m.ll. Sub14 F

13:20 80 m.t. Sub14 M

MartellSub14 F

13:40 80 m.t. Sub14 F

**6è. Control Sub14****Dissabte 07/06/2025**

Jornada conjunta Sub14 i Sub16

18:15

Llargada Sub14M

Pes Sub14 F

18:30 100 m.ll. Sub16 M

MartellSub14M

Alçada Sub16 F

18:55 100 m.ll. Sub16 F

19:20 150 m.ll. Sub14 M

Pes Sub14 M

19:45 150 m.ll. Sub14 F

Llargada Sub14 F

20:10 1000 m.ll. Sub14 M

Pes Sub16 F

20:30 1000 m.ll. Sub14 F

Pes Sub16 M

20:50 1000 m.ll. Sub16 M

21:10 1000 m.ll. Sub16 F



## Controls categories SUB8-SUB10-SUB12

### 1r. Control Sub8-10-12

**Dissabte 12/04/2025**

9:30	1000 m.m.Sub10M/F				
9:45	2000 m.m.Sub12M/F				
10:00	60 m.ll. Sub10 M	Llargada Sub12 M	Vòrtex Sub10 M	Disc Sub12 F	Alçada S10 F
10:20	60 m.ll. Sub10 F				
10:40	1000 m.ll. Sub10 M				
11:00	1000 m.ll. Sub10 F	Llargada Sub12 F	Vòrtex Sub10 F	Disc Sub12 M	
11:30	60 m.t. Sub12 M				Alçada S10 M
12:00	60 m.t. Sub12 F	Llargada Sub8 F	Vòrtex Sub8 M		
12:30	600 m.ll. Sub12 M	Llargada Sub8 M		Pes Sub12 M	
12:55	600 m.ll. Sub12 F		Vòrtex Sub8 F		Pes Sub12 F
13:20	400 m.ll. Sub8 M				
13:30	400 m.ll. Sub8 F				

### 2n. Control Sub8-10-12

**Dissabte 03/05/2025**

10:00	60 m.ll. Sub10 M	Llargada Sub10 M	Pes Sub10 F	Javelina Sub12 M	Alçada S12 M Perxa Sub12 F
10:20	60 m.ll. Sub10 F				
10:40	400 m.ll. Sub10 M				
10:55	400 m.ll. Sub10 F				
11:10	2000 m.ll. Sub12 M	Llargada Sub10 F	Pes Sub10 M	Javelina Sub12 F	
11:30	2000 m.ll. Sub12 F				Alçada S12 F Perxa S12 M
11:50	60 m.ll. Sub8 M				
12:05	60 m.ll. Sub8 F				
12:20	60 m.ll. Sub12 M	Llargada Sub8 F	Llargada Sub8 M	Vòrtex Sub8 M/F	
12:40	60 m.ll. Sub12 F				
13:00	120 m.ll. Sub12 M				
13:20	120 m.ll. Sub12 F				

### 3r. Control Sub8-10-12

**Dissabte 10/05/2025**

9:30	1000 m.m.Sub10M/F				
9:45	2000 m.m.Sub12M/F				
10:00	60 m.ll. Sub10 M	Llargada Sub12 M	Vòrtex Sub10 M	Disc Sub12 F	Alçada S10 F
10:20	60 m.ll. Sub10 F				
10:40	1000 m.ll. Sub10 M				
11:00	1000 m.ll. Sub10 F	Llargada Sub12 F	Vòrtex Sub10 F	Disc Sub12 M	
11:30	60 m.t. Sub12 M				Alçada S10 M
12:00	60 m.t. Sub12 F	Llargada Sub8 F	Vòrtex Sub8 M		
12:30	600 m.ll. Sub12 M	Llargada Sub8 M		Pes Sub12 M	
12:55	600 m.ll. Sub12 F		Vòrtex Sub8 F		Pes Sub12 F
13:20	400 m.ll. Sub8 M				
13:30	400 m.ll. Sub8 F				

**4rt. Control Sub8-10-12**

10:00 60 m.ll. Sub10 M

10:20 60 m.ll. Sub10 F

10:40 400 m.ll. Sub10 M

10:55 400 m.ll. Sub10 F

11:10 2000 m.ll. Sub12 M

11:30 2000 m.ll. Sub12 F

11:50 60 m.ll. Sub8 M

12:05 60 m.ll. Sub8 F

12:20 60 m.ll. Sub12 M

12:40 60 m.ll. Sub12 F

13:00 120 m.ll. Sub12 M

13:20 120 m.ll. Sub12 F

**Dissabte 17/05/2025**

Llargada Sub10 M Pes Sub10 F

Javelina Sub12 M Alçada S12 M

Perxa S12 F

Llargada Sub10 F Pes Sub10 M

Javelina Sub12 F

Alçada S12 F

Perxa S12 M

Llargada Sub8 F Llargada Sub8 M Vòrtex Sub8 M/F