

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 (matí)
12/04/2025	1r control sub14 (tarda)
03/05/2025	2n control sub8, sub10, sub12 i sub14 (matí i tarda)
04/05/2025	2n control sub16 (tarda)
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

- 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: 1.40-1.45-1.50-1.55-1.60-1.65-1.70-1.74-1.77-1.80 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

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 Granollers

16:00				Martell Sub16 F
16:30		Alçada Sub16 F	Llargada Sub16 M	
17:00	100 m.t. Sub16 M			Pes Sub16 M
17:20	100 m.t. Sub16 F			
17:40	300 m.ll. Sub16 M			
18:00	300 m.ll. Sub16 F			Disc Sub16 M
18:20	400 m.ll. Sub18 M			
18:30	400 m.ll. Sub18 F	Alçada Sub16 M	Llargada Sub16 F	Pes Sub16 F
18:45	1000 m.ll. Sub16 M			
19:00	1000 m.ll. Sub16 F			
19:15	3000 m.ll. Sub16-18F			
19:45	3000 m.ll. Sub16-18M			

3r. Control Sub16

Dissabte 10/05/2025 Vilafranca P.

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 Manresa

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 Mataró

15:30				Martell Sub16M	
16:30	100 m.ll. Sub16 M	Perxa Sub16 M	Triple Sub16 F		Javelina Sub16 M
17:00	100 m.ll. Sub16 F				
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 Vilanova

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 Castellar

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

Dissabte 12/04/2025 Vilanova i la Gelta

16:30	Perxa Sub14 M	Llargada Sub14 F (2 grups)	Disc Sub14 M	Javelina Sub14 F
17:00	220 m.t. Sub14 M			
17:15	220 m.t. Sub14 F			
17:30	1000 m.o. Sub14 M			
17:50	1000 m.o. Sub14 F			
18:10	600 m.ll. Sub14 M	Perxa Sub14 F	Llargada Sub14 M (2 grups)	Disc Sub14F
18:30	600 m.ll. Sub14 F			Javelina Sub14 M
18:50	80 m.ll. Sub14 M			
19:10	80 m.ll. Sub14 F			
19:40	3000 m.m. Sub14 M/F			

2n. Control Sub14

Dissabte 03/05/2025 Sta. Coloma G.

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 Vilanova G.

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

4rt. Control Sub14

Dissabte 17/05/2025 Manresa

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

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

10:00 220 m.t. Sub14 M

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

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

13:40 80 m.t. Sub14 F

Diumenge 01/06/2025 Mataró

Perxa Sub14 M

Triple Sub14 M

Disc Sub14 M

Javelina Sub14 F

AlçaS14F

Perxa Sub14 F

Triple Sub14 F

Disc Sub14 F

Javelina Sub14 M

AlçaS14 M

MartellSub14 F

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

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 Vilanova i la G

9:30	1000 m.m.Sub10M/F				
9:45	2000 m.m.Sub12M/F	Llargada Sub12 M (2 grups)	Vòrtex Sub10 M (grups A-B)		
10:00	60 m.ll. Sub10 M				
10:20	60 m.ll. Sub10 F			Disc Sub12 F	
10:30			Vòrtex Sub10 M (grup C)		
10:40	1000 m.ll. Sub10 M				
11:00	1000 m.ll. Sub10 F	Llargada Sub12 F (2 grups)		Disc Sub12 M	
11:30	60 m.t. Sub12 M		Vòrtex Sub10 F		
12:00	60 m.t. Sub12 F				
12:15		Llargada Sub8 F			
12:30	600 m.ll. Sub12 M	Llargada Sub8 M		Pes Sub12 M	
12:55	600 m.ll. Sub12 F		Vòrtex Sub8 M/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 Sta. Coloma G.

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

9:30 1000 m.m.Sub10M/F

9:45 2000 m.m.Sub12M/F

10:00 60 m.ll. Sub10 M

10:20 60 m.ll. Sub10 F

10:40 1000 m.ll. Sub10 M

11:00 1000 m.ll. Sub10 F

11:30 60 m.t. Sub12 M

12:00 60 m.t. Sub12 F

12:30 600 m.ll. Sub12 M

12:55 600 m.ll. Sub12 F

13:20 400 m.ll. Sub8 M

13:30 400 m.ll. Sub8 F

Dissabte 10/05/2025 Vilafranca P.

Llargada Sub12 M

Vòrtex Sub10 M

Disc Sub12 F

Alçada S10 F

Llargada Sub12 F

Vòrtex Sub10 F

Disc Sub12 M

Alçada S10 M

Llargada Sub8 F

Vòrtex Sub8 M

Llargada Sub8 M

Pes Sub12 M

Vòrtex Sub8 F

Pes Sub12 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 Manresa

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