

CAMPIONAT CATALUNYA MÀSTER INDIVIDUAL AIRE LLIURE

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.

La Federació Catalana d'Atletisme organitza el dia 8 de juny de 2025 a La pista municipal d'atletisme de les Basses d'Alpicat a Lleida .

Podran participar els atletes de categoria màster que tinguin tramitada la llicència per la Federació Catalana d'Atletisme per a aquesta temporada. No s'acceptarà la participació d'atletes que no pertanyin a la FCA.

Dorsals / confirmació

La confirmació i retirada de dorsals es farà a la secretaria de competició i haurà de fer-se **fins a 1 hora abans del començament de les proves** . Els dorsals no poden ser manipulats, podent el Jutge Àrbitre impedir la participació de qui no compleixi aquesta norma. Quan només es lliuri un dorsal, a les curses, haurà de col·locar-se de forma visible a la part davantera de la samarreta. A la prova de marxa s'haurà de competir amb 2 dorsals.

Participació / Inscripció

Els clubs hauran de fer les inscripcions a través del Callroom de la RFEA i **únicament podran inscriure els atletes en un màxim de 3 proves individuals** (en cas de fer-ho en més, automàticament, se'ls donarà de baixa de l'última prova segons horari).

La data límit per fer les inscripcions serà el dilluns 2 de juny . A partir del dimecres la FCA publicarà al seu web la relació d'atletes participants.

L'organització, per tal de cobrir les despeses de personal, pista i jutges, cobrarà la Federació Catalana 5€ per atleta. Els atletes amb llicència per una altra Federació 10€ per cada prova que realitzi l'atleta. **Els atletes de Clubs de la resta d'Espanya i els independents hauran de realitzar el pagament a través de transferència bancària fins el divendres 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**

No s'acceptarà cap inscripció a la pista el mateix dia de la competició.

Premiació i medalles

Podran assolir el títol de Campions de Catalunya i rebre la corresponent medalla tots els atletes sempre i quan realitzin una marca igual o millor a la que s'indica al requadre situat al final d'aquest reglament.

Els atletes estrangers amb llicència per la FCA podran assolir el títol de Campions de Catalunya i la medalla si durant les últimes 3 temporades han tingut llicència en vigor per la FCA.

Entrada a Cambra de Requeriments

Curses: 15 minuts abans de la prova

Concursos: 30 minuts abans de la prova

Perxa: 45 minuts abans de la prova.

Normativa de sabatilles (RT 5.2)

Per tal de garantir un ús correcte de les sabatilles de competició, en aquest campionat, inclòs al calendari nacional de la RFEA) es realitzaran controls de sabatilles tal hi com s'indica a la circular 86/2025 de la RFEA i a la comunicació de la FCA 02/05/2025.

Aquest Campionat es regirà per la Normativa General Màster del reglament de competicions 2025.

8 de juny de 2025 – Lleida

09.00		Martell F	
10.00	5.000 m.marxa M-F	Pes M35-40-45-50	Llargada F
10.15		Disc M55+	
11.00	110 t M35-40-45		Perxa M - F
11.07	100 t M50-55-60		
11.14	80 t M70/ F55		
11.20	800 F35-40-45		
11.25	800 F50+		Llargada M35-40-45-50
11.35	800 M35-40	Pes M55+	
11.40	800 M45		
11.45	800 M50	Javelina F	
11.50	800 M55-60		
11.55	800 M65 +		
12.00	100 F35-40-45		
12.05	100 F50		
12.10	100 F 55+		
12.15	100 M35-40-45		
12.20	100 M50-55		
12.30	100 M60+		
12.40	400 F35-40	Disc M35-40-45-50	
12.43	400 F45		
12.46	400 F50+		Llargada M55+
12.50	400 M35-40-45		
13.00	400 M50-55		
13.10	400 M60+		
13.20	3000 obst. M35-40-45-50-55	Pes F	
13.40	2000 obst. F / M60+		
14.00	4x100 M-F		
14.30		Martell M55+	
16.00		Martell Pesat F	Martell M35-40-45-50
17.00	400 t M35-40-45	Javelina M55+	Alçada M
17.07	400 t M50-55 / F35-40-45		
17.14	300 t M60-65 / F50-55-60-65		
17.20	1.500 F		Triple F
17.30	1.500 M35-40-45	Martell Pesat M60+	
17.37	1.500 M50-55		
17.44	1.500 M60+		
17.55	200 F35-40-45-50		
18.05	200 F55+		
18.10	200 M35-40-45		
18.20	200 M50-55		
18.30		Martell Pesat M35-40-45-50-55	
18.35	200 M60+	Javelina M35-40-45-50	Triple M
18.45	5.000 F		
19.10	5.000 M35-40 -45	Alçada F	
19.30		Disc F	
19.35	5.000 M50+		
20.10	4x400 M-F		

MÍNIMES PER ASSOLIR MEDALLA EN CAMPIONATS DE CATALUNYA

AIRE LLIURE MASCULÍ

Prova	35	40	45	50	55	60	65	70	75
100	12.64	13.14	13.64	14.14	15.04	15.94	16.84	17.74	18.64
200	26.24	27.24	28.24	29.24	31.24	33.24	35.24	37.24	39.24
400	58.64	1:01.14	1:03.64	1:06.14	1:11.14	1:16.14	1:21.14	1:26.14	1:31.14
800	2:14.0	2:20.0	2:26.0	2:32.0	2:44.0	2:56.0	3:08.0	3:20.0	3:32.0
1500	4:38.0	4:50.0	5:02.0	5:14.0	5:38.0	6:03.0	6:28.0	6:53.0	7:18.0
5000	17:45.0	18:30.0	19:15.0	20:00.0	21:30.0	23:03.0	24:35.0	26:08.0	27:40.0
10000	37:25.0	39:00.0	40:35.0	42:10.0	45:20.0	48:35.0	51:50.0	55:05.0	58:20.0
110/100 t.	18.24	19.24	20.24	21.24	22.74	22.94	23.24		
400/300 t.	1:07.14	1:10.14	1:13.14	1:16.14	1:22.14	1:00.14	1:03.14	1:07.14	
3000/2000 o.	11:10.0	11:50.0	12:30.0	13:10.0	14:30.0	9:40.0	10:40.0	11:40.0	
5000 m.m.	28:00.0	29:00.0	30:00.0	31:00.0	33:00.0	35:00.0	37:00.0	39:00.0	41:00.0
10000 m.m.	58:00.0	1h.00:	1h.02:	1h.04:	1h.08:	1h.12:	1h.16:	1h.21:	1h.26
Alçada	1.65	1.55	1.45	1.35	1.25	1.20	1.15	1.10	1.05
Perxa	3.15	2.90	2.65	2.40	2.20	2.10	2.00		
Llargada	5.80	5.30	4.80	4.40	4.10	3.80	3.60	3.30	3.00
Triple	12.00	11.00	10.00	9.20	8.60	8.00	7.50	7.00	6.50
Pes	11.00	10.50	10.00	10.00	9.20	9.20	8.50	8.50	8.00
Disc	34.00	32.00	30.00	31.00	27.00	31.00	27.00	23.00	20.00
Javelina	44.00	40.00	36.00	32.00	28.00	27.00	24.00	22.00	19.00
Martell	38.00	36.00	34.00	34.00	28.00	31.00	28.00	26.00	22.00
Mart.Pesat	11.00	10.00	9.50	9.50	9.00	9.00	8.50	8.50	8.00

AIRE LLIURE FEMENÍ

Prova	35	40	45	50	55	60	65
100	15.94	16.54	17.24	18.14	19.04	19.94	20.84
200	33.24	34.54	36.24	38.24	40.24	42.24	44.24
400	1:16.14	1:19.14	1:23.14	1:28.14	1:33.14	1:38.14	1:43.14
800	2:55.0	3:02.0	3:11.0	3:23.0	3:35.0	3:47.0	3:59.0
1500	6:00.0	6:15.0	6:34.0	6:59.0	7:24.0	7:49.0	8:14.0
5000	22:50.0	23:45.0	24:55.0	26:28.0	28:10.0	29:34.0	31:07.0
5 km.m.	34:00.0	35:00.0	36:00.0	38:00.0	40:00.0	42:00.0	44:00.0
Alçada	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90
Llargada	3,80	3,60	3,40	3,20	3,00	2,70	2,40
Pes	7,50	6,50	6,00	6,00	5,50	5,00	4,50
Disc	20,00	18,00	16,00	14,00	13,00	12,00	11,00
Javelina	18,00	16,00	15,00	15,00	14,00	13,00	12,00

Tanques, obstacles, perxa, triple, martell i martell pesat: sense mínima.