

## CAMPIONAT TERRITORIAL GIRONÍ DE PROVES COMBINADES - control de curses

La Delegació d'Atletisme de Girona i el Club Atlètic Palafrugell, sota el control tècnic del Col·legi Català de Judges d'Atletisme, organitzen per els propers 25 i 26 d'abril de 2026 el Campionat territorial de Proves Combinades a l'Estadi Municipal Josep Pla Arbonès de Palafrugell segons el present

### REGLAMENT

**Art. 1.- Participació** - Podran participar-hi tots els atletes sub16 i més grans que ho desitgin que tinguin la llicència federativa actualitzada per la temporada en curs.

**Art. 2.- Inscripcions** - Les inscripcions podran fer-se per CALL ROOM fins al dimecres 22 d'abril. A partir del dijous 23 d'abril es publicaran les llistes d'atletes admesos i l'horari definitiu. El preu d'inscripció és de 15 €. El preu d'inscripció a les proves de control és de 3 € 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 la setmana posterior a la competició.**

**Els atletes 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)**

**Art.3.- La recollida de dorsals** es podrà fer a secretaria de les pistes fins 30 minuts abans del començament de cada combinada.

**Art. 3.- Premis** - Medalla als tres primers/es classificats/des de cada categoria (atletes amb llicència de la FCA residents a les comarques de Girona o amb llicència per un club gironí).

**Art. 4.- Normes complementàries** - Tot allò no previst en el Reglament serà resolt segons la normativa de Competicions de la FCA.

### Art. 5- Normes tècniques

Les normatives sobre pesos d'artefactes i alçades i col·locacions de les tanques les trobareu a la web de la FCA, en l'apartat de normatives.

#### Salt d'alçada

S'utilitzaran dues zones, la primera començarà a l'alçada mínima especificada i a la segona a 1,45 en els nois i a 1,30 en les noies. Les cadències seran les següents

- Masculí: 1,21-1,30-1,39-1,45-1,51-1,57-1,60 i de 3 en 3 cm
- Femení: 1,09-1,18-1,24-1,30-1,36-1,42 i de 3 en 3 cm

#### Salt amb perxa

Es farà un primer concurs pels sub 16 i un segon per sub 18, 2ub 20 i absoluts. Les cadències seran les següents: 1,80-2,10-2,40-2,60-2,80-3,00-3,10 i de 10 en 10 cm

**CAMPIONAT TERRITORIAL GIRONÍ DE PROVES COMBINADES**

**Palafrugell, dissabte 25 d'abril de 2026 - Horari i ordre de proves provisional**

	HEPTATLÓ ABSOLUT F	HEPTATLÓ SUB 18 F	HEXATLÓ SUB 16 F	DECATLÓ ABSOLUT M	DECATLÓ SUB 20 M	DECATLÓ SUB 18 M	OCTATLÓ SUB 16 M	CONTROLS
9.00	100mt 0,84							
<b>9.05</b>								<b>100 mt F 0,84</b>
9.10		100mt 0,76						
<b>9.15</b>								<b>100 mt F 0,76</b>
9.20			100mt (0,76)					
9.35							100m	
9.40				100m	100m			
9.50						100m		
<b>10.00</b>	alçada	alçada	alçada					<b>100 m M</b>
<b>10.15</b>				llargada	llargada		pes (4)	<b>100 m F</b>
10.50						llargada		
11.15				pes (7,26)	pes (6)		alçada	
11.45						pes (5)		
12.30	pes (4)	pes (3)		alçada	alçada	alçada		
<b>13.00</b>			pes (3)					<b>200 m M</b>
<b>13.10</b>								<b>200 m F</b>
13.15	200 m	200 m						
13.30							disc (1)	
<b>13.40</b>								<b>400 m M</b>
<b>13.50</b>								<b>400 m F</b>
14.00				400m	400m	400 m		

**Palafrugell, diumenge 26 d'abril de 2026**

	HEPTATLÓ ABSOLUT F	HEPTATLO SUB 18 F	HEXATLÓ SUB 16 F	DECATLÓ ABSOLUTM	DECATLÓ SU B 20 M	DECATLÓ SUB 18 M	OCTATLÓ SUB 16 M	CONTROLS
9.00							100mt(0,91)	
<b>9.05</b>								<b>100 mt sub16M</b>
9.10						110mt(0,91)		
<b>9.15</b>								<b>110 mt sub 18M</b>
9.20					110mt (1,00)			
<b>9.25</b>								<b>110 mt sub 20 M</b>
9.30			llargada	110mt(1,067)			perxa	<b>110 mt M (1,067)</b>
10.00				disc (2)	disc (1,75)	disc (1,5)		
10.15	llargada	llargada						
10.30			javelina 0,5					
11.00				perxa	perxa	perxa		
11.15	javelina 0,6	javelina 0,5						
11.30			600 m					
<b>11.40</b>								<b>600 m M</b>
<b>11.50</b>								<b>600 m F</b>
12.00							javelina 0,6	<b>800 m M</b>
<b>12.10</b>								<b>800 m F</b>
12.15	800 m	800 m						
12.30				javelina 0,8	javelina 0,8	Javelina 0,7		
<b>12.40</b>								<b>1000 m F</b>
<b>12.50</b>								<b>1000 m M</b>
13.00							1000 m	
<b>13.10</b>								<b>1500 m F</b>
<b>13.20</b>								<b>1500 m M</b>
13.30				1500m	1500m	1500m		

**Al moment de recollir el dorsal indiqueu les alçades de començament a alçada i perxa**