

## CONTROLS A L'AIRE LLIURE

### CATEGORIES SUB8, SUB10, SUB12 I SUB14

### TEMPORADA 2026

En aquests controls podran participar tots/totes els/les atletes de les categories Sub8, Sub10, Sub12, i Sub14 que tinguin degudament tramitada la seva llicència federada.

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

18/04/2026	1r control sub 8, sub 10 i sub 12 (matí) (conjuntament amb el Control Combinades sub 14-16-18)	Vic
19/04/2026	1r control sub 14 (matí) (conjuntament amb el Control Combinades sub 14-16-18)	Vic
02/05/2026	2n control sub 8, sub 10 i sub 12 (matí)	Gavà
02/05/2026	2n control sub 14 (tarda)	Gavà
09/05/2026	3r control sub 8, sub 10 i sub 12 (matí) (conj. amb Camp. Cat. Combinades sub12/sub 14)	Vilanova i la Geltrú
10/05/2026	3r control sub 14 (matí)	Manresa
16/05/2026	4t control sub 8, sub 10 i sub 12 (matí)	Santa Coloma de Gramenet
16/05/2026	4t control sub 14 (tarda)	Santa Coloma de Gramenet

Les categories que comprenen aquests controls, són:

- Sub14: atletes nascuts/des els anys 2013 i 2014
- Sub12: atletes nascuts/des els anys 2015 i 2016
- Sub10: atletes nascuts/des els anys 2017 i 2018
- Sub8: atletes nascuts/des els anys 2019 i 2020

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

Categoria sub14

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

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.

#### 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.

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 categoria sub14

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	2 m.
Sub14 Femení	2 m.

Triple Salt

Sub14 Masculí	7 i 9 m.
Sub14 Femení	6 i 8 m.

## Horaris controls SUB8-SUB10-SUB12

1r Control SUB8-10-12	Dissabte 18/04/2025	Vic
9:30 1000 m.m. S10 M/F		Alçada S10 F/M
9:45 2000 m.m. S12 M/F	Llargada S12 M (grups A/B/C)	
10:00	Vòrtex S10 M (grups A/B)	
10:15 60 m.ll. S10 M		
10:30 60 m.ll. S10 F		
11:00 1000 m.ll. S10 M	Llargada S12 F (grups A/B)	Vòrtex S10 F (grups A/B)
11:15 1000 m.ll. S10 F		
11:30 60 m.t. S12 M		Pes S12 F
12:00 60 m.t. S12 F		Vòrtex S8 M
12:30 600 m.ll. S12 M	Llargada S8 M/F (grups A/B)	Llargada S12 F (grup C)
12:55 600 m.ll. S12 F		Vòrtex S8 F
13:20 400 m.ll. S8 M		
13:40 400 m.ll. S8 F		

**2n Control SUB8-10-12**

**Dissabte 02/05/2025**

**Gavà**

09:30		Llargada S10 M Grups A-B				
10:00	60 m.ll. S10 M		Pes S10 F	Javelina S12 M Grup A	Disc S12 F	Perxa S12 F
10:20	60 m.ll. S10 F					
10:30		Llargada S10 M Grup C				
10:40	400 m.ll. S10 M					
11:05	400 m.ll. S10 F			Javelina S12 M Grup B		
11:25	2000 m.ll. S12 M	Llargada S10 F Grups A-B	Pes S10 M		Disc S12 M (Grup A)	
11:45	2000 m.ll. S12 F					Perxa S12 M
12:00	60 m.ll. S8 M			Javelina S12 F		
12:20	60 m.ll. S8 F					
12:30	60 m.ll. S12 M	Llargada S8F/M Grups A-B				
12:50				Vòrtex S8 M/F	Disc S12 M (Grup B)	
13:05	60 m.ll. S12 F					
13:25	120 m.ll. S12 M					
13:55	120 m.ll. S12 F					

**3r Control SUB8-10-12      Dissabte 09/05/2026      Vilanova i la Geltrú**  
**(Les proves en color groc corresponen al Camp. Catalunya Proves Combinades Sub12-Sub14)**

9:30	1000 m.m. S10 M/F	Llargada S12 M Grups A-B	Vòrtex S10 M Grups A-B	Disc S12 F	Alçada S12 M
9:45	2000 m.m. S12 M/F				
10:00	60mll U12M				
10:05	60mt U12F				
10:15	80mt U14F		Vòrtex S10 M Grups C-D	Disc S12 M Grup A	
10:25	80mt U14M				
10:30	60 m.ll. S10 M	Llargada S12 M Grup C			Llargada U12M
10:40					Pes U12F
10:55	60 m.ll. S10 F				Alçada U14F
11:00			Vòrtex S10 F Grups A-B		Llargada U14M
11:15				Disc S12 M Grup B	
11:25	1000 m.ll. S10 M				
11:30					Pes U12M      Llargada U12F
11:50	1000 m.ll. S10 F				
12:00		Llargada S12 F Grup A-B	Vòrtex S10 F GrupC		
12:15				Disc S12 M Grup C	Pes U14M      Alçada U12M
12:20	60mll U12F				
12:25	60 m.t. S12 M				
12:30					Pes U14F
12:40			Vòrtex S8 M Grups A-B		
12:55	60 m.t. S12 F				
13:00		Llargada S12 F Grup C-D			
13:15				Pes S12 F Grups A-B	
13:25	600 m.ll. S12 M		Vòrtex S8 F Grups A-B		
13:50	600 m.ll. S12 F				
13:55				Pes S12 M Grups A-B	Alçada S12 F
14:10	400 m.ll. S8 M				
14:25	400 m.ll. S8 F				

**4t Control S8-10-12****Dissabte 16/05/2026****Santa Coloma de Gramenet**

9:45					Alçada S10 M/F
10:00		Llargada S10 F	Pes S10 M	Javelina S12 M	Perxa S12 F
10:30 (*)	2000 m.II. S12 M				
10:50 (*)	2000 m.II. S12 F				
11:15	60 m.II. S10 M	Llargada S10 M	Pes S10 F	Javelina S12 F	Alçada S12 M
11:35	60 m.II. S10 F				Perxa S12 M
11:55	400 m.II. S10 M				
12:10	400 m.II. S10 F				
12:25	60 m.II. S8 M				
12:40	60 m.II. S8 F				Alçada S12 F
12:55	60 m.II. S12 M	Llargada S8 M/F		Vòrtex S8 M/F	
13:15	60 m.II. S12 F				
13:35	120 m.II. S12 M				
13:55	120 m.II. S12 F				

(\*) Cronometratge manual en proves de 2000 m.II. Sub12M i SUB12F

## Horaris controls SUB14

### 1r Control SUB14

Diumenge 19/04/2026

Vic

9:30	2000 m.m. S14 M/F	Disc S14 F	Pes S14 M
10:45	600 m.ll. S14 M		
11:05	600 m.ll. S14 F		
11:30	1000 m.o. S14 M		
11:45	1000 m.o. S14 F		
12:00	80 m.t. S14 M		
12:30	80 m.t. S14 F		
12:45	80 m.ll. S14 M	Martell S14 M	
13:30	80 m.ll. S14 F		Pes S14 F

### 2n Control SUB14

Dissabte 02/05/2026

Gavà

15:30		Llargada S14M Grups A-B		
16:00	220 m.t. S14 M	Perxa S14 F		Disc S14 M
16:30	220 m.t. S14 F			
17:00	150 m.ll. S14 M		Triple S14 M	Pes S14 M
17:30	150 m.ll. S14 F			Javelina S14 F (Grup A) Javelina S14 F (Grup B)
18:20	1000 m.ll. S14M	Perxa S14 M		
18:30			Triple S14 F (Grups A-B)	Pes S14 F
18:40	1000 m.ll. S14 F			Javelina S14 M
19:00	3000 m.ll. S14 M			
19:30	3000 m.ll. S14 F			

**3r Control SUB14**
**Diumenge 10/05/2026**
**Manresa**

<b>9:30</b>	2000 m.m. S14 M/F		Llargada S14 F Grup A-B	Disc S14 M	Javelina S14 F
<b>10:00</b>	220 m.t. S14 M	Perxa S14 M		Alçada S14 M	
<b>10:30</b>	220 m.t. S14 F				
<b>11:00</b>	1000 m.o. S14 M		Llargada S14 F Grup C	Disc S14 F	Javelina S14 M Grup A
<b>11:20</b>	1000 m.o. S14 F				
<b>11:40</b>	600 m.ll. S14 M	Perxa S14 F	Llargada S14M Grup A	Alçada S14 F	
<b>12:05</b>	600 m.ll. S14 F				
<b>12:30</b>	80 m.ll. S14 M		Llargada S14M Grup B	Martell S14 F	Javelina S14 M Grup B
<b>13:00</b>	80 m.ll. S14 F				
<b>Perxa M:</b>	1,50 - 1,70 - 1,90 - 2,05 - 2,20 - 2,35 - 2,50 - 2,65 - 2,75 - 2,85 - 2,95 - 3,00 i de 5 en 5 cm				
<b>Perxa F:</b>	1,50 - 1,70 - 1,90 - 2,05 - 2,20 - 2,30 - 2,40 - 2,45 i de 5 en 5 cm				

**4t Control SUB14**
**Dissabte 16/05/2026**
**Santa Coloma de Gramenet**

<b>14:30</b>					Martell S14 M
<b>15:00</b>			Llargada S14 F		
<b>16:00</b>	80 m.t. S14 M	Alçada S14 F			Martell S14 F
<b>16:30</b>	80 m.t. S14 F		Triple S14 M	Pes S14 M	
<b>17:00</b>	150 m.ll. S14 M				
<b>17:30</b>	150 m.ll. S14 F				
<b>18:00</b>	1000 m.ll. S14 M	Alçada S14 M	Triple S14 F	Pes S14 F	
<b>18:30</b>	1000 m.ll. S14 F				
<b>19:00</b>	3000 m.ll. S14 M				
<b>19:30</b>	3000 m.ll. S14 F				