

## CONTROLS FCA D'AIRE LLIURE ABSOLUTS – SUB20 2026

### 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.

### **PARTICIPACIÓ**

**Aquests controls van destinats a atletes de les categories sènior, sub 23, sub20 i màster.**

**A les proves de 110 m.t. Masculí (0,91cm), 100 m.t. femení (0,76cm), 400 m.t. Masculí (0,83 cm) i 400 m.t. Femení (0,76cm) es permetrà la participació d'atletes Sub 18.** En els Controls Absoluts-Sub20 podran competir atletes Sub18 que ho sol·licitin i estiguin en possessió de les mínimes del quadre adjunt (indicant marca, lloc i data de realització). En cap cas s'estudiaran les demandes d'inscripció d'atletes Sub16. La participació d'aquests atletes haurà de ser sol·licitada al Comitè Tècnic de la FCA [jgraells@fcatalletisme.cat](mailto:jgraells@fcatalletisme.cat).

Mínimes de participació assolides durant el 2025 i 2026

<u>Homes</u>	<u>Prova</u>	<u>Dones</u>
11.50	100 m	13.00
23.05	200 m	26.50
51.50	400 m	1.01.00
2:00.00	800 m	2:24.00
4:10.00	1.500 m	5:02.00
9:05.00	3.000 m	10:55.00
15.50	110/100 mt	15.75
58.40	400 mt	1.09.00
1.84	Alçada	1.60
4.00	Perxa	3.10
6.55	Llargada	5.20
13.40	Triple	11.20

### **NORMATIVA TÈCNICA**

#### Mínimes del sector de salts:

Perxa fem - 2.10      Perxa masc - 3.10  
Alçada fem - 1.30      Alçada masc - 1.50

\*(les mínimes no asseguren la participació. Si el volum d'inscripció és molt alt, el sector de salts del Comitè Tècnic de la FCA establirà un ordre de preferència segons rànquing i categoria)

\*La inscripció en el control no asseguren la participació, en els salts horitzontals si el volum d'inscripció és molt alt, el sector de salts del Comitè Tècnic de la FCA establirà un ordre de preferència segons rànquing i categoria)

## COMPETICIÓ

a) Col·locació del llistó:

Les proves de salts verticals seran mixtes i els grups es confeccionaran per alçades de llistó i marques dels atletes, i es marcaran les cadències definitives en cada control, segons les inscripcions acceptades pel sector de salts del Comitè Tècnic d'aquesta Federació.

En el cas d'algun control que no sigui mixta, les alçades d'inici i cadències de llistó les determinarà el sector de salts del Comitè d'aquesta Federació, segons les marques dels atletes acceptats.

b) Totes les curses es controlaran amb cronometratge elèctric.

c) Les curses es faran per sèries segons el nombre de participants i la seva marca. A les proves de velocitat, els atletes de categoria màster podran sortir dempeus, a tres recolzaments i sense blocs de sortida.

d) El dorsal s'haurà de col·locar de forma visible a la part davantera de la samarreta.

e) En les proves de salts horitzontals, llargada i triple la participació restarà limitada com a màxim a les 18 millors marques. Si les inscripcions superen el nombre previst de participació, i sempre que sigui possible, s'habilitarà un segon fossat i es pot procedir de dos formes diferents:

A: Fer dos fossats en horari simultani, com a conseqüència el segon grup hi participaran els atletes amb pitjor registre.

B: Fer dos fossats en horaris diferents (s'utilitza el mateix fossat pels diferents grups), es repartiran les millors marques dels atletes inscrits entre els dos concursos.

Quan la prova de triple salt sigui mixta, els grups es confeccionaran per marques dels atletes i els grups seran màxim de 18 atletes ordenats segons les taules de batuda (9m, 9-11m i 11-13m), i en aquest cas passaran a millora els 6 primers atletes homes i 6 primeres atletes dones, en el cas que tots els participants siguin d'un sol gènere passaran a la millora els 8 primers.

f) A les proves de llançaments podran participar atletes màster quan el pes del seu artefacte coincideixi amb el de la categoria del control (absolut o Sub20). En les proves de llançaments Sub20, els atletes d'aquesta categoria tindran prioritat pel pas a la millora, per tant els atletes de la categoria màster hi podran accedir sols en el cas de que restin places lliures. A les proves programades per categoria S20-ABS de forma conjunta, hi haurà una millora amb 6 atletes sub 20 i 6 atletes absoluts, de manera que a cada ronda de la millora llançaran primer els atletes classificats per la millora de la categoria S20 i després els classificats de la categoria absoluta.

g) Quan es determini que als 100mll i els 110mt/100mt hi haurà **Final**, hi participaran 8 atletes. Un cop es facin públics els resultats es farà un rànquing per tal que els atletes confirmen la seva participació. Participaran les 8 millors marques dels atletes confirmats. **30 minuts abans** de l'hora de sortida de la sèrie extra es publicarà l'ordre de participació i carrers.

## INSCRIPCIÓ

Es podrà inscriure un màxim de 3 proves. Les inscripcions les faran els clubs a través del programa **Call Room de l'RFEA**. Els atletes independents hauran d'enviar un correu a [jgraells@fcatletisme.cat](mailto:jgraells@fcatletisme.cat) per formatlitzar la inscripció. La data límit serà el dilluns anterior a la competició. La FCA publicarà al seu web, dimecres, la relació d'admesos.

En aquelles proves en què hi hagi un gran nombre d'inscripcions que pugui afectar el normal desenvolupament de la competició, el Comitè Tècnic de la FCA podrà restringir la participació en funció de les marques rebudes. Algunes proves també tindran una normativa específica que determinarà aspectes concrets del seu desenvolupament, com es pot comprovar en els punts e), f), g) i h) d'aquest reglament.

Les marques d'inscripció s'hauran d'haver aconseguit a partir de l'1 de desembre de 2025.

Els dorsals es lliuraran a la secretaria de la pista, fins a 60 minuts abans del començament de la prova.

L'organització, per tal de cobrir les despeses de personal, pista i jutges, cobrarà:

- Atletes amb llicència per la Federació Catalana **5€** per cada prova que realitzi l'atleta.
- Atletes amb llicència per una altra Federació **12€** per cada prova que realitzi l'atleta.

## 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 amb llicència per a d'altres Federacions Autonòmiques 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)**

En els controls absoluts, la inscripció serà gratuïta pels atletes amb llicència de la FCA que figurin entre els 10 primers del Rànkings Català Absolut 2025 ó 2026 a l'aire lliure (sempre que s'inscriguin en la prova en la que es troben en aquesta situació).

**Tots els horaris son provisionals. Una vegada es publiquin les inscripcions també es publicarà l'horari modificat en funció de la participació.**

## NORMES COMPLEMENTÀRIES

Seràn d'aplicació les normes generals per a l'aire lliure que figuren en la Reglamentació de Competicions.

PISTA, DATES, HORARI I ORDRE DE PROVES

10 de maig de 2026 - Granollers

(Calendari Nacional 2 RFEA)

16:15			Llargada M	
16:30	100mll M		Grup 1	Pes F
16:50	100mll F			
17:00				
17:10	110mt 1,07 i 1,00			
17:20	110mt 0,91			Disc F
17:30			Llargada M	Pes M
17:30	100mt 0,84		Grup 2	
17:40	100mt 0,76			
17:50	200mll M			
18:00				
18:10	200mll F	Alçada Mixt		
18:30	400mll M			
18:40			Triple M	
18:50	400mll F			
19:00				Disc M
19:10	800 M			
19:40	800 F			
19:50	5000 M (1a Serie)		Triple F	
20:10	5000 M (2a Serie) i F			

**23 de maig de 2026 – Cornellà de Llobregat**

**(Calendari Nacional 2 RFEA)**

Juntament amb campionat de Catalunya de Proves Combinades

9:45 Perxa Mixta 1  
11:30 Perxa Mixta 2  
13:45 Perxa Mixta 3

**24 de maig de 2026 – Sant Celoni**

**(Calendari Nacional 2 RFEA)**

*Memorial Donato Pacheco*

16:00			<i>Martell M (memorial)</i>
16:30		<i>Triple F</i>	
17:20	<i>100 mll M</i>		
17:35	<i>100 mll F</i>		
17:50	<i>400mll M</i>		
17:55			
18:00		Alçada Mixte	<i>Martell F (memorial)</i>
18:10			<i>Llargada M</i>
18:20	<i>400mll F</i>		
18:50	400mt M 0,91cm		
19:15	400mt M 0,84cm		
19:30	400mt F 0,76cm	Llargada F	
19:40			Javelina M-F
19:50	1500 M		
20:15	1500 F		
20:25	3000 obst M		
20:45	3000 obst F		

**31 de maig de 2026 - Manresa**

**(Calendari Nacional 2 RFEA)**

***Memorial David Perez Bruque***

15:00		Perxa Mixte 1		
17:00			Llargada F	Disc M
17:15	100mll M sf	Perxa Mixte 2		
17:30	100mll F sf			Pes F
17:50	<b>400mll M</b>			
18:00				Pes M
18:15	<b>400mll F</b>			
18:35	100mll M f A			
18:40	100mll M f B			
18:45	100mll F f A			
18:50	100mll F f B			
18:55	2000 m obs Sub18 M		Triple F - M	
19:10	2000 m obs Sub18 F			
19:25	<b>400mt 0,91cm</b>	Perxa Mixte 3		
19:40	400mt 0,84cm			
19:45	<b>400mt 0,76cm</b>			Disc F
20:00	<b>400 OPEN – Dorsal Solidari</b>			
20:10	800 M			
20:30	800 F			
20:45	5000 M			
21:25	5000 F			

**6 de juny de 2026. GRAN PREMI FCA – Santa Coloma de Gramanet**

(Calendari Nacional 1 RFEA)

En aquest control els pesos dels artefactes només seran de categoria absoluta

9:30	10000m.m. M i F (prova suspesa)		Llargada F	
10:00			Grup 1	Martell F
11:00		Alçada mixte 1		
11:15		<b>Llargada M</b>	Llargada F	
11:25	400mt 0,91	<b>Grup 1</b>	Grup 2	
11:40	400mt 0,84			
11:45				Javelina M
11:55	400mt 0,76			
12:10	400mll M			
12:30	400mll F			
12:45	100mll M sf	Pes F		
13:00			Triple M	Martell M
13:20	100mll F sf			
13:45	100mll M f A			
13:50	100mll M f B			
13:55	100mll F f A			
14:00	100mll F f B			
16:30			Triple F	Disc F
17:00	110mt 1,07 sf	Pes M	Grup 1	
17:10	110mt 1,00 sf			
17:20	110mt 0,91 sf			
17:30	100mt 0,84 sf			
17:45	100mt 0,76 sf			
17:55	200mll M			
18:00			Triple F	
18:35	200mll F		Grup 2	Disc M
18:00	100mt 0,76 f			
19:10	100mt 0,84 f			
19:20	110mt 0,91 f	Alçada mixte 2		
19:30	110mt 1,00 f		Llargada M	
19:40	110mt 1,07 f		Grup 3	
19:50	800 M			
19:55				Javelina F
20:30	800 F			
20:45	1500 M			
21:00			Llargada M	
21:35	1500 F		Grup 2	
22:00	3000 M			
22:25	3000 F			

**14 de juny de 2026 – Tarragona + Cnat Catalunya de Pentatló màster**

**(Calendari Nacional 2 RFEA)**

09:30	3000m obs F				Martell F
09:45	<b>100t/80t Pentatló F</b>		<b>Llargada Pentatló M</b>		
10:00	3000m obs M		Triple M		
10:05				Pes M	
10:15		<b>Alçada Pentatló F</b>			
10:25	1500 mll F				
10:35	1500 mll M				
10:50	800 mll F				
11:00	800 mll M			<b>Javelina Pentatló M</b>	
11:15	400 mll F		Llargada M		
11:30	400 mll M	Alçada Mixte			Martell M
11:40				Pes F	
11:45				<b>Pes Pentatló F</b>	
12:00	<b>200mll Pentatló M</b>				
12:15	200 mll F				
12:30	200 mll M			<b>Llargada Pentatló F</b>	
12:45					
12:50				<b>Disc Pentatló M</b>	
12:55	100 mt 0.84				
13:00			Llargada F		
13:05	110 mt 1,00				
13:15	110 mt 1,07				
13:25	<b>800 Pentatló F</b>				
13:30	<b>1500 Pentatló M</b>				
13:40	100 mll F				
13:50					Javelina M - F
14:00	100 mll M				

**21 de juny de 2026 - Gavà**

**(Calendari Nacional 2 RFEA)**

17:00	100mll M		Llargada Mixta (10-10) Pes M
17:05			Martell M
17:35	100mll F		
17:55	110mt 1,07		
18:05	100mt 0,84		
18:20	200mll M		
18:30		Perxa Mixta	
18:40			Triple M
18:50	200mll F		
19:00			Disc M
19:15	400mt 0,91		
19:30	400mll 0,76		
19:45	400mll M		Triple F
20:15	400mll F		
20:35	800 M		
21:05	800 F		
21:15	1500 M		
21:45	1500 F		
21:50	5000 M		

**11 de juliol 2026 - Mataró**

**(Calendari Nacional 2 RFEA)**

**En aquest control els pesos dels artefactes només seran de categoria absoluta**

17:00		Perxa F (12)	Triple Mixte (10-10)	Pes M/F (Limitat 6/6 participants)
17:05		Alçada M (12)		Martell F
18:00	100mll M			
18:20	100mll F			
18:30			Llargada M	
18:40	110mt 1,07			Javelina M/F (Limitat 6/6 participants)
18:50	100mt 0,84			
19:00	200mll M	Alçada F (12)		
19:15		Perxa M (12)		
19:20	200mll F			
19:40	400mt 0,91			
19:45			Llargada F	
19:50	400mt 0,76			
20:00	400mll M			Disc F
20:15	400mll F			
20:30	800 M			
21:10	800 F			
21:30	1500 M			
22:05	1500 F			