

PROVES AUTORIZADES AIRE LLIURE (HOMES)

	Sènior (94 fins Veterà)	Promesa (95, 96 i 97)	Júnior (*) (98 i 99)	Juvenil (**) (00 i 01)	Cadet (02 i 03)	Infantil (04 i 05)	Aleví (06 i 07)	Benjamí (08 i 09)		
Curses	100	100	100	100	100	80	60	60		
	200	200	200	200	300	150	600	1000		
	400	400	400	400	600	600	2000			
	800	800	800	800	1000	1000				
	1500	1500	1500	1500	3000	3000				
	5000	5000	5000	3000						
	10000	10000	10000	5000						
	Mitja Marató Marató 100 km	Mitja Marató Marató 100 km	Mitja Marató	10 Km						
Tanques	110 (1,067)	110 (1,067)	110 (1,00)	110 (0,914)	100 (0,914)	80 (0,84)	60 (0,50)			
	400 (0,914)	400 (0,914)	400 (0,914)	400 (0,84)	300 (0,84)	220 (0,762)				
	3000 Ob (0,914)	3000 Ob (0,914)	3000 Ob (0,914)	2000 ob (0,914)	1500 ob (0,762)	1000 ob (0,762)	(s/r)			
Salts	Alçada Perxa Llargada Triple	Alçada Perxa Llargada Triple	Alçada Perxa Llargada Triple	Alçada Perxa Llargada Triple	Alçada Perxa Llargada Triple	Alçada Perxa Llargada Triple (***)	Alçada Perxa Llargada	Alçada Llargada		
	Llançaments	Pes (7,260) Disc (2 kg) Javelina (800) Martell (7,260)	Pes (7,260) Disc (2 kg) Javelina (800) Martell (7,260)	Pes (6kg) Disc (1,750) Javelina (800) Martell (6 kg)	Pes (5 kg) Disc (1,5 kg) Javelina (700) Martell (5 kg)	Pes (4kg) Disc (1 kg) Javelina (600) Martell (4 kg)	Pes (3 kg) Disc (800 g) Javelina (500) Martell (3 kg)	Pes (2 kg) Disc (600g) Pilota (400 g)	Pilota (250 g)	
		Relleus	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400	4x100 4x300	4x80 4 x 200	4x60 3x600	4x60
			Marxa	20 km 50 km	20 km 50 km	10 km 20 km	5 km 10 km	5 km 10 km	3 km 5 km	2 km
Combinades	Decatló 100 Llargada Pes (7,260) Alçada 400	Decatló 100 Llargada Pes (7,260) Alçada 400		Decatló 100 Llargada Pes (6 kg) Alçada 400	Decatló 100 Llargada Pes (5 kg) Alçada 400	Octatló 100 Pes (4 kg) Alçada Disc (1 kg)	Pentatló 80 Llargada Pes (3 kg) 80 t. Alçada	Tetratló 60 Llargada Pes (2 kg) Alçada		
	110 t (1.067) Disc (2 kg) Perxa Javelina (800) 1500	110 t (1.067) Disc (2 kg) Perxa Javelina (800) 1500	110 t (1.00) Disc (1,750) Perxa Javelina (800) 1500	110 t. (0.914) Disc (1,5 kg) Perxa Javelina (700) 1500	100 t. (0.914) Perxa Javelina (600) 1000					

(*) Els atletes juniors estan autoritzats a participar a la prova de 110 t. (1,067) i a llançar amb els artefactes dels Sènior, així com al Decatló Sènior.

(**) Els atletes juvenils estan autoritzats a participar a les proves de tanques i llançaments de la categoria júnior.

(***) Cursa màxima de 15 m.

PROVES AUTORIZADES AIRE LLIURE (DONES)

	Sènior (94 fins Veterà)	Promesa (95, 96 i 97)	Júnior (98 i 99)	Juvenil (**) (00 i 01)	Cadet (02 i 03)	Infantil (04 i 05)	Aleví (06 i 07)	Benjamí (08 i 09)
Curses	100	100	100	100	100	80	60	60
	200	200	200	200	300	150	600	1000
	400	400	400	400	600	600	2000	
	800	800	800	800	1000	1000		
	1500	1500	1500	1500	3000	3000		
	3000	3000	3000	3000				
	5000	5000	5000	5000				
	10000	10000	10000	10 Km				
	Mitja Marató Marató 100 km	Mitja Marató Marató 100 km	Mitja Marató					

Tanques	100 (0,84)	100 (0,84)	100 (0,84)	100 (0,762)	100 (0,762)	80 (0,762)	60 (0,50)
	400 (0,762)	400 (0,762)	400 (0,762)	400 (0,762)	300 (0,762)	220 (0,762)	
	3000 ob. (0,762)	3000 ob (0,762)	3000 ob (0,762)	2000 ob (0,762)	1500 ob (0,762)	1000 ob (0,762)	s/r

Salts	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada
	Perxa	Perxa	Perxa	Perxa	Perxa	Perxa	Perxa	Llargada
	Llargada	Llargada	Llargada	Llargada	Llargada	Llargada	Llargada	
	Triple	Triple	Triple	Triple	Triple	Triple (**)		

Llançaments	Pes (4 kg)	Pes (4 kg)	Pes (4 kg)	Pes (3 kg)	Pes (3 kg)	Pes (2kg)	Pes (2 kg)	Pilota (250 g)
	Disc (1 kg)	Disc (1 kg)	Disc (1 kg)	Disc (1 kg)	Disc (800 g)	Disc (800 g)	Disc (600 g)	
	Javelina (600)	Javelina (600)	Javelina (600)	Javelina (500)	Javelina (500)	Javelina (400)	Pilota (400 g)	
	Martell (4 kg)	Martell (4 kg)	Martell (4 kg)	Martell (3 kg)	Martell (3kg)	Martell (2 kg)		

Relleus	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4x100	4x80	4x60	4x60
	4 x 400	4 x 400	4 x 400	4 x 400	4x300	4 x 200	3x600	

Marxa	10 km	10 km	5 - 10 km	5 km	3 km	3 km	2 km	1 km
	20 km	20 km	20 km	10 km	5 km	5 km		

Combinades	Heptatló	Heptatló	Heptatló	Heptatló	Hexatló	Pentatló	Tetratló
	100 t.	100 t.	100 t.	100 t.	100 t.	80 t.	60 t.
	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Alçada	Pes (2 kg)
	Pes (4 kg)	Pes (4 kg)	Pes (4 kg)	Pes (3 kg)	Pes (3 kg)	Pes (2 kg)	Llargada
	200	200	200	200		Llargada	60
					Llargada	80	
	Llargada	Llargada	Llargada	Llargada	Javelina (500)		
	Javelina (600)	Javelina (600)	Javelina (600)	Javelina (500)	600		
	800	800	800	800			

(*) Les atletes juvenils estan autoritzades a participar a les proves de tanques, llançaments i heptatló de la categoria junior fent-ho extensible a la categoria absoluta.

(**) Cursa màxima de 15 m.

ALÇADA I DISTÀNCIA DE LES TANQUES – AIRE LLIURE (HOMES)

Categoria	Prova	Nombre de tanques	Alçada tanca	Sortida a 1a. Tanca	Distància entre tanques	última a meta
Aleví	60	6	0,50	11,50	7,50	11,00
Infantil	80	8	0,84	12,30	8,20	10,30
Cadet	100	10	0,914	13	8,50	10,50
Juvenil	110	10	0,914	13,72	9,14	14,02
Junior	110	10	1,00	13,72	9,14	14,02
Sen/Pro	110	10	1,067	13,72	9,14	14,02
Infantil	220	5	0,762	40	35	40
Cadet	300	7	0,84	50	35	40
Juvenil	400	10	0,84	45	35	40
Sen/Pro/Jun	400	10	0,914	45	35	40

ALÇADA I DISTÀNCIA DE LES TANQUES – AIRE LLIURE (DONES)

Categoria	Prova	Nombre de tanques	Alçada tanca	Sortida a 1a. Tanca	Distància entre tanques	última a meta
Aleví	60	6	0,50	11,50	7,50	11
Infantil	80	8	0,762	12	8	12
Cad/Juv	100	10	0,762	13	8,50	10,50
Sen/Pro/Jun	100	10	0,84	13	8,50	10,50
Infantil	220	5	0,762	40	35	40
Cadet	300	7	0,762	50	35	40
Juvenil	400	10	0,762	45	35	40
Sen/Pro/Jun	400	10	0,762	45	35	40

PES DELS ARTEFACTES – AIRE LLIURE (HOMES)

Categoria	Pes	Disc	Javelina	Martell	Pilota
Senior	7,260 kg.	2 kg.	800 g.	7,260 kg.	
Promesa	7,260 kg.	2 kg.	800 g.	7,260 kg.	
Junior	6 kg.	1,750 kg.	800 g.	6 kg.	
Juvenil	5 kg.	1,5 kg.	700 g.	5 kg.	
Cadet	4 kg.	1 kg.	600 g.	4 kg.	
Infantil	3 kg.	800 g.	500 g.	3 kg.	
Aleví	2 kg.	600 g.			400 g.
Benjamí					250 g.

PES DELS ARTEFACTES – AIRE LLIURE (DONES)

Categoria	Pes	Disc	Javelina	Martell	Pilota
Senior	4 kg.	1 kg.	600 g.	4 kg.	
Promesa	4 kg.	1 kg.	600 g.	4 kg.	
Junior	4 kg.	1 kg.	600 g.	4 kg.	
Juvenil	3 kg.	1 kg.	500 g.	3 kg.	
Cadet	3 kg.	800 g.	500 g.	3 kg.	
Infantil	2 kg.	800 g.	400 g.	2 kg.	
Aleví	2 kg.	600 g.			400 g.
Benjamí					250 g.