

## CONTROLS SUB10, SUB12 I SUB14

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

### *Jornades de competició*

La competició es farà en les jornades organitzades per la FCA en la província de Barcelona de les categories Sub10, Sub12 i Sub14 de les següents dates.

1a. Jornada	18 de gener
2a. Jornada	1 de febrer
3a. Jornada	22 de febrer
4a. Jornada	14 de març
5a. Jornada	29 de març - Fase prèvia Relleus Sub10
6a. Jornada	18 d'abril
7a. Jornada	9 de maig
8a. Jornada	16 de maig

### *Categories*

Les categories que comprenen aquests controls, són:

Sub14 atletes nascuts/des els anys 2007 i 2008

Sub12 atletes nascuts/des els anys 2009 i 2010

Sub10 atletes nascuts/des els anys 2011 i 2012

### *Nota Important*

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 aquestes novetats:

- Les inscripcions a aquestes jornades es realitzaran via Intranet fins el dilluns anterior a la competició. Dimarts, 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 en alguna prova, aconselli un petita modificació horària, es farà públic el mateix dimarts, en la web de la Federació.

Els atletes de categoria Sub14 podran realitzar un màxim de 3 proves per jornada i els de categoria Sub12 i Sub10, 2 proves per jornada.

- L'organització (club organitzador), per tal de cobrir les despeses de personal, pista i jutges, cobrarà a cada atleta inscrit:
  - Inscripció en 1 prova 2 euros
  - Inscripció en 2 o més proves 3 euros
- Únicament si les proves així ho permeten, es podran fer inscripcions a pista. Aquestes inscripcions tindran un cost de 5 euros

- 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. Durant tota la jornada, podran fer el pagament total de les seves inscripcions.
- Amb l'objectiu que el nombre d'inscripcions en aquests controls corresponguin, el màxim possible, a la realitat de la participació, el club organitzador cobrarà a cada club per inscripció d'atleta feta i que no competeixi, sense causa justificada o comunicada amb anterioritat al dia de la competició, i sempre que el nombre d'incompareixences sigui superior al 10 % del total d'inscripcions
- Únicament es lliuraran dorsals per a les proves de mig fons, fons i marxa.
- En relació a les proves, s'ha acordat el següent:

Salt d'alçada i salt amb perxa

Cadència llistons salt d'alçada

SUB10M:	0.70 - 0.80 - 0.85 - 0.90 - 0.95 - 1.00 - 1.05 - 1.10 i de 3 en 3 cm.
SUB10F:	0.70 - 0.80 - 0.85 - 0.90 - 0.95 - 1.00 - 1.03 - 1.06 i de 3 en 3 cm.
SUB12M:	1.00 - 1.10 - 1.15 - 1.20 - 1.25 - 1.28 - 1.31 i de 3 en 3 cm.
SUB12F:	0.95 - 1.05 - 1.10 - 1.15 - 1.20 - 1.25 - 1.28 - 1.31 i de 3 en 3 cm.
SUB14M:	1.10 - 1.20 - 1.25 - 1.30 - 1.35 - 1.40 - 1.43 - 1.46 i de 3 en 3 cm.
SUB14F:	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

SUB12M:	1.20 - 1.40 - 1.50 - 1.60 - 1.65 i de 5 en 5 cm.
SUB12F:	1.20 - 1.40 - 1.50 - 1.60 - 1.65 i de 5 en 5 cm.
SUB14M:	1.50 - 1.70 - 1.85 - 2.00 - 2.10 - 2.15 i de 5 en 5 cm..
SUB14F:	1.50 - 1.70 - 1.85 - 2.00 - 2.10 - 2.15 i de 5 en 5 cm.

Aquestes cadències no es podran modificar

Els/les atletes participants tindran un (1) intent per superar la primera cadència en cas d'intentar-la. En la segona cadència tindran dos (2) intents, i a partir de la tercera inclosa, realitzarà el concurs normal amb tres (3) intents per cadència.

El sistema seria el següent:

Salt d'alçada

	1 intent	2 intents	3 intents
Sub10 Masculí	0.70	0.80	0.85 i resta
Sub10 Femení	0.70	0.80	0.85 i resta
Sub12 Masculí	1.00	1.10	1.15 i resta
Sub12 Femení	0.95	1.05	1.10 i resta
Sub14 Masculí	1.10	1.20	1.25 i resta
Sub14 Femení	1.05	1.15	1.20 i resta

### Salt amb perxa

	1 intent	2 intents	3 intents
Sub12 Masculí	1.20	1.40	1.50 i resta
Sub12 Femení	1.20	1.40	1.50 i resta
Sub14 Masculí	1.50	1.70	1.85 i resta
Sub14 Femení	1.50	1.70	1.85 i resta

### Proves de llançament de pes, disc, javelina, pilota i martell

S'estableixen unes distàncies mínimes de llançaments que seran visibles en el moment de la prova. Aquestes distàncies no poden ser modificades.

Els intents vàlids que no superin aquestes marques mínimes no seran mesurats.

	Pes	Disc	Pilota	Javelina	Martell
Sub10 M			8.00		
Sub10 F			8.00		
Sub12 M	4.00	8.00	10.00		
Sub12 F	4.00	8.00	10.00		
Sub14 M	5.00	12.00		10.00	15.00
Sub14 F	5.00	12.00		10.00	17.00

### Proves salt de llargada en categoria Sub10

En funció de la inscripció, es podran fer salts simultanis al mateix fossar (2 taules de batuda al mateix fossar)

No poden participar atletes d'altres categories en aquestes competicions (exceptuant peticions dels clubs organitzadors d'incloure proves d'altres categories, quan l'horari oficial de proves així ho permeti).

En la categoria Sub14, les proves de salts horitzontals i llançaments, passaran vuit atletes a disputar la millora. Els intents de millora es realitzaran en ordre invers a la classificació dels 3 primers intents.

### *Distància de les taules de batuda en salts horitzontals*

Aquestes distàncies no podran ser modificades

### Salt de llargada

SUB10M: 1 m.  
 SUB10F: 1 m.  
 SUB12M: 2 m.  
 SUB12F: 2 m.  
 SUB14M: 3 m.  
 SUB14F: 2 m.

### Triple Salt

SUB14M: 7 i 9 m.  
 SUB14F: 6 i 8 m.

1a. JORNADA 18/01/2020 Mataró

9,30				Pes SUB14F -2007	Llargada SUB14F -2007	
10,00	1000 m.II. SUB14M	Alçada SUB12F			(2 grups)	Javelina SUB14M (2 grups)
10,25	1000 m.II. SUB14F					
10,40	2000 m.II. SUB12M			Pes SUB14F -2008		
10,45					Llargada SUB14F -2008	
10,55	2000 m.II. SUB12F				(2 grups)	
11,15	60 m.t. SUB14M					
11,35	60 m.t. SUB14F	Alçada SUB12M				Pilota SUB10F
12,00				Pes SUB14M	LlargadaSUB14M - 2007	
12,05	60 m.II. SUB12M				(2 grups)	
12,30	60 m.II. SUB12F					
12,50	1000 m.II. SUB10F					Pilota SUB10M
13,10	1000 m.II. SUB10M				LlargadaSUB14M - 2008	
					(2 grups)	

2a. JORNADA 01/02/2020 Sta Coloma

9,45		Alçada SUB14F-2007				
10,00	600 m.II. SUB14M			Perxa SUB14M/SUB14F	Pes SUB12 M	Pilota SUB12F (2 grups)
10,20	600 m.II. SUB14F					
10,45	600 m.II. SUB12M					
11,00		Alçada SUB14F-2008				
11,15	600 m.II. SUB12F					
11,30						Pilota SUB12M (2 grups)
11,40	2000 mII. SUB14M				Pes SUB12F	
11,55	2000 mII. SUB14F			Llargada SUB10M (2 grups)		
12,10	150 m.II. SUB14M	Alçada SUB14M - 2008				
12,40	150 m.II. SUB14F					
13,10	60 m.II. SUB10M			Llargada SUB10F (2 grups)	Martell SUB14M	
13,15		Alçada SUB14M - 2007				
13,30	60 m.II. SUB10F					

3a. JORNADA 22/02/2020 L'Hospitalet de Llobregat

9,30	60 m. II. SUB14M	Alçada SUB10M 2012			Martell SUB14M
10,00				Pes SUB12M 2009 (2 GRUPS)	
10,10	60 m. II. SUB14F				
10,30		Alçada SUB10M 2011	Triple SUB14M (3 GRUPS)		Disc SUB14M- 2007
11,00	60 m. t. SUB14M			Pes SUB12M 2010 (2 GRUPS)	
11,20	60 m. t. SUB14F				
11,30		Alçada SUB10F 2012			Disc SUB14M- 2008
11,50	1000 mII. SUB10M				
12,00				Pes SUB12F 2009 (2 GRUPS)	
12,15	1000 mII. SUB10F		Triple SUB14F (3 GRUPS)		
12,30					Disc SUB14F- 2008
12,35	1000 mII. SUB14M	Alçada SUB10F 2011			
13,00				Pes SUB12F 2010 (2 GRUPS)	
13,05	1000 mII. SUB14F				
13,25	60 m. t. SUB12M				Disc SUB14F- 2007
13,45	60 m. t. SUB12F				

4a. JORNADA 14/03/2020

10,00	60 m.t. SUB12 M	Alçada SUB14M any 2007	Llargada SUB12M (3 grups)	Pes SUB14M (2 grups)	Pilota SUB10M (2 grups)
10,30	60 m.t. SUB12 F				
11,00	60 m.II. SUB12M				
11,10		Alçada SUB14M any 2008			
11,15			Llargada SUB12F (3 grups)		Pilota SUB10F (2 grups)
11,30	60 m.II. SUB12F				
12,00	1.000 m.II. SUB10M			Pes SUB14F (2 grups)	
12,20	1.000 m.II. SUB10F	Alçada SUB14F any 2007			
12,35	600 m.II. SUB14M		Triple SUB14F (3 grups)	Disc SUB12M	
13,00	600 m.II. SUB14F				
13,20		Alçada SUB14F any 2008			
13,30	2000 m.m. SUB12M-F				

5a. JORNADA 29/03/2020

10,00	2000 m.II. SUB12 M	Perxa SUB12M	Triple SUB14M	Disc SUB14M	Javelina SUB14F
	2000 m.II. SUB12 F				
	80 m.II. SUB14 F				
	60 m.II. SUB10 F	Perxa SUB12F			
	80 m.II. SUB14 M				
	60 m.II. SUB10 M				Pilota SUB12M
	4 x 60 SUB10 F CNAT CAT				
	4 x 60 SUB10 M CNAT CAT				Pilota SUB12F

6a. JORNADA 18/04/2020

10,00	1000 m.m. SUB10 M-F	Perxa SUB12M/SUB12F	Llargada SUB14F	Disc SUB12M
	2000 m.m. SUB12 M-F			
	60 m.t. SUB12M	Alçada SUB12F		
	60 m.t. SUB12F			
	80 m.II. SUB14M			Dic SUB12F
	80 m.II. SUB14F			
	600 m.II. SUB12M	Alçada SUB12M	Llargada SUB14M	
	600 m.II. SUB12F			
	600 m.II. SUB14M			Martell SUB14F
	600 m.II. SUB14F			
	60 m.II. SUB10M		Llargada S10F	
	60 m.II. SUB10F		Llargada S10 M	

<b>7a. JORNADA</b>	<b>09/05/2020</b>				
10,00	1000 m.ob. SUB14M	Perxa SUB14M	Llargada SUB12F	Pes SUB12M	Martell SUB14F
	1000 m.ob. SUB14F	Alçada SUB14M			
	80 m.t. SUB14M				
	80 m.t. SUB14F				
	60 m.II. SUB12M	Perxa SUB14F	Llargada SUB12M		
	60 m.II. SUB12F	Alçada SUB10M			
	150 m.II. SUB14M			Pes SUB12F	
	150 m.II. SUB14F				
	1000 m.II. SUB10M	Alçada SUB10F			
	1000 m.II. SUB10F				Martell SUB14M
<b>8a. JORNADA</b>	<b>16/05/2020</b>				
10,00	3000 m.II. SUB14M	Alçada SUB12M	Triple SUB14M	Pes SUB12F	Disc SUB14F
	3000 m.II. SUB14F				
	220 m.t. SUB14M				
	220 m.t. SUB14F				
	2000 m.II. SUB12M			Pes SUB12M	Disc SUB14M
	2000 m.II. SUB12F	Perxa SUB12M	Triple SUB14F		
	80 m.II. SUB14M				
	80 m.II. SUB14F				
	600 m.II. SUB12M			Pes SUB14F	Javelina SUB14M
	600 m.II. SUB12F	Perxa SUB12F	Llargada SUB12F		
	1000 m.II. SUB10M				
	1000 m.II. SUB10F			Pes SUB14M	
	3000 m.m. SUB14M/F		Pilota SUB10M/F		Javelina SUB14F