

## **TROFEU NEMESI PONSATI**

La Federació Catalana d'Atletisme organitza els dies 17 i 18 de juliol de 2010 el Trofeu Nemesi Ponsati a l'Estadi Joan Serrahima de Barcelona.

### **1.- PARTICIPACIÓ**

Podran participar-hi tots els atletes amb llicència tramitada per la Federació Catalana per a aquesta temporada.

NO ES DEMANEN MARQUES MÍNIMES PER PARTICIPAR.

Aquestes proves estaran OBERTES als atletes d'altres federacions, sempre que ho sol·licitin i s'adaptin a aquest Reglament.

### **2.- INSCRIPCIÓ**

Les inscripcions es faran a la pista 45 minuts abans del començament de les proves.

L'organització, per tal de cobrir les despeses de personal, pista i jutges, cobrarà a cada atleta l'import següent :

Per participar en	1 prova	3 €
“ “ “	2 proves	5 €
“ “ “	3 proves o més	6 €

En els controls absoluts, pels 10 primers atletes, amb llicència per la FCA, del Ranking Absolut 2009 a l'aire lliure serà gratuït (sempre que s'inscriguin en la seva prova).

### **3.- COMPETICIÓ**

Les curses seran controlades amb cronometratge elèctric.

Quan nomès es lliuri un dorsal, a les curses, haurà de col·locar-se de forma visible a la part davantera de la samarreta.

#### Col·locació dels llistons

Alçada (M) : 1.70 - 1.75 - 1.79 - 1.83 - 1.86 - 1.89 - 1.92 - 1.95 - 1.98 - 2.00 i de 2 en 2 cm.

Alçada (F) : 1.40 - 1.45 - 1.50 - 1.53 - 1.56 - 1.58 - 1.60 i de 2 en 2 cm.

Perxa (M) : 4.00 - 4.15 - 4.30 - 4.45 - 4.55 - 4.65 - 4.75 - 4.85 - 4.90 - 4.95 i de 5 en 5 cm.

Perxa (F) : 2.65 - 2.80 - 2.95 - 3.05 - 3.15 - 3.25 - 3.35 - 3.45 - 3.50 i de 5 en 5 cm.

### **4.- NORMES COMPLEMENTÀRIES**

Seràn d'aplicació les Normes Generals d'Aire Lliure que figuren en la reglamentació de competicions.

## 5.- HORARI i ORDRE DE PROVES

### 17 de juliol de 2010 - Serrahima

19,00	100 m.t.	F	Perxa F	Alçada M	Triple M	Javelina F	Martell M
19,10	110 m.t.	JrM					
19,15	110 m.t.	M					
19,30	100 m.ll.	F					
19,45	100 m.ll.	M					
20,05	1.500 m.ll.	F					
20,15	1.500 m.ll.	M			Llargada F	Javelina M	Martell F
20,35	100 m.ll.	F	(f)				
20,40	100 m.ll.	M	(f)				
20,50	400 m.ll.	F					
21,05	400 m.ll.	M					
21,25	10.000 m.ll.	M					

A la (f) només tindran opció a participar els 8 millors temps de les sèries.

### 18 de juliol de 2010 - Serrahima

19,00	400 m.t.	F	Perxa M	Alçada F	Llargada M	Disc F	Pes M
19,15	400 m.t.	M					
19,30	200 m.ll.	F					
19,45	200 m.ll.	M					
20,05	800 m.ll.	F					
20,15	800 m.ll.	M			Triple F	Disc M	Pes F
20,35	3.000 obs.	M					
20,50	3.000 obs.	F					
21,05	5000 m.ll.	M					
21,30	5000 m.ll.	F					

Els atletes de la categoria junior masculí a les proves de pes, disc i martell llançaran juntament amb els absoluts, encara que el pes dels artefactes haurà de ser el corresponent a la seva categoria. A cada ronda llançaran primer els atletes de categoria junior, fent-ho posteriorment els absoluts, passaran a la millora els 8 millors atletes de la categoria junior i els 8 millors atletes Senior-Promesa.