

CONTROLS ABSOLUTS EN PISTA COBERTA

Els dies 12 i 19 de desembre de 2010, 16 - 23 i 29 de gener, 6 i 13 de febrer de 2011 es disputaran a Sabadell els Controls Absoluts en pista coberta

1.- MÍNIMES DE PARTICIPACIÓ

Poden participar tots els atletes del Rànquing de Catalunya Absolut 2010 a l'Aire Lliure.

- **Aquests controls van destinats, principalment, a atletes de la categoria senior i promesa, la resta de categories haurien de participar en els controls específics per a la seva categoria.** En cas que atletes de categories inferiors hi vulguin participar hauran de figurar en el Rànquing Absolut 2010 a l'Aire Lliure i sol.licitar , per escrit, la seva participació abans de les 14.00 hores del dijous anterior a la competició.
- L'Àrea Tècnica de la FCA es reserva el dret d'autoritzar la participació d'atletes que no hagin assolit aquestes marques, sempre que ho sol.licitin amb suficient antelació.

Així mateix poden participar atletes d'altres federacions Autònomes sempre que ho sol.licitin per escrit (indicant marca, lloc i data d'obtenció) abans de les 14.00 hores del dijous anterior a la competició.

2.- COMPETICIÓ

a) Col.locació del llistó :

Alçada M : 1.80 – 1.84 – 1.88 – 1.91 – 1.94 – 1.97 - 1.99 - 2.01 i de 2 en 2 cm.

Alçada F : 1.47 – 1.51 – 1.54 – 1.57 – 1.60 – 1.62 i de 2 en 2 cm.

Perxa M : 3.95 - 4.15 – 4.30 – 4.45 – 4.55 – 4.65 – 4.75 – 4.85 – 4.90 i de 5 en 5 cm.

Perxa F : 2.55 - 2.70 – 2.85 – 3,00 – 3.10 – 3.20 - 3.30 - 3.40 - 3.45 i de 5 en 5 cm.

- 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.
- d) Quan només es lliuri un dorsal, haurà de col.localar-se de forma visible a la part davantera de la samarreta.
- e) A les proves de Salt de Llargada i Triple Salt la participació restarà limitada, com a màxim, a les 20 millors marques aprox. Si les inscripcions superen el nombre previst de participació s'habilitarà un altre fossar disponible on podran competir la resta d'atletes, aquests atletes només disposaran de 3 intents.
- f) Horari de presentació a la Cambra de Requeriments . Accés a pista
La Cambra de Requeriments està situada al pis inferior de la pista al costat de la recta d'escalfament. Per poder accedir a la pista és obligatori el pas dels atletes per la Cambra de Requeriments, dintre dels següents horaris :
Curses 15 minuts abans de la prova
Concursos 30 minuts abans de la prova (a excepció de Salt amb Perxa)

Els atletes que no passin per la Cambra de Requeriments dintre de l'horari establert no podran competir.

3.- INSCRIPCIÓ

Les inscripcions es faran a la Secretaria de la Pista, fins 45 minuts abans del començament de la prova.

Els dorsals es lliuraran al moment de formalitzar la inscripció. 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 atletes, amb llicència de la FCA, que figurin entre els 10 primers del Ranking Català Absolut 2010 a l'aire lliure la inscripció serà gratuïta (sempre que s'inscriguin en la seva prova).

4.- NORMES COMPLEMENTÀRIES

Seràn d'aplicació les normes generals per a Pista Coberta que figuren en la Reglamentació de Competicions

5.- PISTA, DATES, HORARI i ORDRE DE PROVES

12 de desembre de 2010 - Sabadell

16.30	60 m.ll.	F	Pes F	Triple M	Perxa F
16.50	60 m.ll.	M			
17.20	60 m.ll.	F (e)			
17.25	60 m.ll.	M (e)			
17.35	800 m.ll.	F	Alçada M		
17.50	800 m.ll.	M		Triple F	
18.15	200 m.ll.	F			
18.30	200 m.ll.	M			
18.55	3.000 m.ll.	M			
19.15	3.000 m.ll.	F			

19 de desembre de 2010 - Sabadell

16.30 h.	60 m.t.	F	Pes M	Llargada F	Perxa M
16.45	60 m.t.	M			
17.00	60 m.ll.	F			
17.20	60 m.ll.	M			
17.50	60 m.t.	F (e)			
18.00	60 m.t.	M (e)	Alçada F	Llargada M	
18.10	60 m.ll.	F (e)			
18.15	60 m.ll.	M (e)			
18.25	400 m.ll.	F			
18.40	400 m.ll.	M			
19.05	1.500 m.ll.	M			
19.20	1.500 m.ll.	F			

16 de gener de 2011 - Sabadell

16.30	60 m.ll.	F	Pes F	Triple M	Perxa F
16.50	60 m.ll.	M			
17.25	60 m.ll.	F (e)			
17.35	60 m.ll.	M (e)			
17.55	800 m.ll.	F	Alçada M		
18.05	800 m.ll.	M		Triple F	
18.30	200 m.ll.	F			
18.45	200 m.ll.	M			
19.10	3.000 m.ll.	M			
19.30	3.000 m.ll.	F			

23 de gener de 2011 - Sabadell (matí)

10.30 h.	60 m.t.	F	Pes M	Llargada F	Perxa M
10.45	60 m.t.	M			
11.00	60 m.ll.	F			
11.20	60 m.ll.	M			
11.50	60 m.t.	F (e)			
12.00	60 m.t.	M (e)	Alçada F	Llargada M	
12.10	60 m.ll.	F (e)			
12.15	60 m.ll.	M (e)			
12.25	400 m.ll.	F			
12.40	400 m.ll.	M			
13.05	1.500 m.ll.	M	+ Campionat de Catalunya Promesa		
13.20	1.500 m.ll.	F	+ Campionat de Catalunya Promesa		

23 de gener de 2011 – Sabadell (tarda)

16.30	60 m.ll.	F	Pes F	Triple M	Perxa F
16.50	60 m.ll.	M			
17.25	60 m.ll.	F (e)			
17.35	60 m.ll.	M (e)			
17.45	800 m.ll.	F	Alçada M		
17.55	800 m.ll.	M		Triple F	
18.20	200 m.ll.	F			
18.35	200 m.ll.	M			
19.00	3.000 m.ll.	M	+ Campionat de Catalunya Promesa		
19.20	3.000 m.ll.	F	+ Campionat de Catalunya Promesa		

29 de gener de 2011 - Sabadell

16.30 h.	60 m.t.	F	Pes M	Llargada F	Perxa M
16.45	60 m.t.	M			
17.00	60 m.ll.	F			
17.20	60 m.ll.	M			
17.50	60 m.t.	F (e)			
18.00	60 m.t.	M (e)	Alçada F	Llargada M	
18.10	60 m.ll.	F (e)			
18.15	60 m.ll.	M (e)			
18.25	400 m.ll.	F			
18.40	400 m.ll.	M			
19.05	1.500 m.ll.	M			
19.20	1.500 m.ll.	F			

6 de febrer de 2011 - Sabadell

16.30	60 m.ll.	F	Pes F	Triple M	Perxa F
16.50	60 m.ll.	M			
17.25	60 m.ll.	F (e)			
17.35	60 m.ll.	M (e)			
17.45	800 m.ll.	F	Alçada M		
17.55	800 m.ll.	M		Triple F	
18.20	200 m.ll.	F			
18.35	200 m.ll.	M			
19.00	3.000 m.ll.	M			
19.20	3.000 m.ll.	F			

13 de febrer de 2011 - Sabadell

16.30 h.	60 m.t.	F	Pes M	Llargada F	Perxa M
16.45	60 m.t.	M			
17.00	60 m.ll.	F			
17.20	60 m.ll.	M			
17.50	60 m.t.	F (e)			
18.00	60 m.t.	M (e)	Alçada F	Llargada M	
18.10	60 m.ll.	F (e)			
18.15	60 m.ll.	M (e)			
18.30	400 m.ll.	F			
18.45	400 m.ll.	M			
19.10	1.500 m.ll.	M			
19.25	1.500 m.ll.	F			

A la sèrie extra (e) participaran 8 atletes. Un cop es facin públics els resultats es farà un rànquing per tal que els atletes confirmin la seva participació. Participaran les 8 millors marques dels confirmats, 15 minuts abans de l'hora de sortida de la sèrie extra es publicarà l'ordre de participació i carrers.