



## JORNADES DE CONTROL CATEGORIES DE PROMOCIÓ

- El C. A. Palafrugell amb l'autorització de la Federació Catalana d' Atletisme, organitza tres jornades de control de promoció per els propers dissabtes 8 i 22 de febrer i 22 de març de 2014 a l'Estadi Municipal Josep Pla Arbonès de Palafrugell.
- El control tècnic anirà a càrrec dels Col·legis Gironí i Català de Judges d' Atletisme.
- Hi haurà cronometratge elèctric.
- Podran participar-hi tots els atletes que ho desitgin que tinguin la llicència federativa actualitzada per la temporada en curs.
- Les inscripcions hauran de fer-se a través dels respectius clubs per INTRANET fins al dijous anterior a cada jornada.
- Al moment de la recollida del dorsal s'abonarà la quantitat de 3 € per una prova o 5 € per dues proves o més.
- Excepcionalment es podran acceptar inscripcions a la mateixa pista amb un recàrrec de 2 € sobre el preu estipulat fins a 45 minuts abans del començament de cada prova.
- L'horari i ordre de proves s'especifica en full a part.
- Les normatives sobre pesos d'artefactes i alçades i col·locacions de les tanques les trobareu a la web de la FCA, en l'apartat de normatives.
- Les possibles reclamacions hauran de fer-se verbalment al Jutge Àrbitre fins 30 minuts després d'haver-se fet públic el resultat o produït l'incident.
- Tot allò no previst en el present Reglament es regirà per les normes de la FEDERACIÓ CATALANA D'ATLETISME.
- La sola participació en aquesta competició implica la total acceptació del present Reglament.

### NORMES TÈCNIQUES

#### Intents als concursos

A tots els concursos s'efectuaran **TRES** intents SENSE MILLORA.

#### elevacions dels llistons

alçada benjami M i F.- 70-80-90-95-100-105-110-113 i de 3 en 3cm

alçada aleví M i F.- 80-90-100-110-115 -120 -123 i de 3 en 3cm

alçada infantil F- 90-100-110 - 115 - 120 - 125 - 130 - 133 i de 3 en 3 cm

alçada infantil M- 100-110 - 115 - 120 - 125 - 130 - 133 i de 3 en 3 cm

alçada cadet F - 100-110 - 115 - 120 - 125 - 130 - 135 - 138 i de 3 en 3 cm

alçada cadet M.- 110-120-125 -130 -135 -140-145-150 i de 3 en 3cm

perxa masculina i femenina.- 120- 140-150 i de 10 en 10 cm.

(alçades de començament: alevins/es-1,20; infants/es-1,40; cadets/es-1,50)

**Palafrugell, dissabte 8 de febrer de 2014**

10.00	3000 CM - CF	triple CM - CF	pes AF (2 kg)
10.15	2000 IM		
10.25	2000 IF		
10.30			pes IM (3 kg)
10.35	2000 AM		
10.45	2000 AF		
11.00	1000 BM – BF		pes IF (2 kg)
11.10	60 CM		
11.20	60 CF		
11.30	60 IM	llargada AM	llargada AF
11.40	60 IF		
11.50	60 BM		
12.00	60 BF		pes CM (4 kg)
12.10	60 AM	llargada IM	llargada IF
12.20	60 AF		
12.30	600 CM		pes CF (3 kg)
12.35	600 CF		
12.40	600 IM		
12.45	600 IF		pes AM (2 kg)

**Palafrugell, dissabte 22 de febrer de 2014**

10.00	1000 CM	llargada CM-CF	alçada AM-AF
10.10	1000 CF		
10.20	1000 IM		
10.30	1000 IF		
10.40	600 AM		
10.50	600 AF		
11.00	60 m tanques CM		perxa M/F A-I-C
11.15	60 m tanques CF		
11.30	60 m tanques IM		
11.45	60 m tanques IF		
12.00	60 m tanques AM	triple IM - IF	
12.10	60 m tanques AF		
12.20	300 CM		
12.30	300 CF		

**Palafrugell, dissabte 22 de març de 2014**

10.00	5000 marxa CM-CF		alçada CF
10.30		llargada BM-BF	
10.45	3000 marxa IM-IF		
11.10	2000 marxa AM-AF	alçada IM	
11.30	1000 marxa BM-BF		alçada CM
11.40	60 AF		
11.45	60 AM		
11.50	60 BF		
11.55	60 BM		
12.00	80 IF		
12.10	80 IM		
12.20	100 CF	alçada IF	
12.30	100 CM		
12.40	4 x 60 AF		
12.45	4 x 60 AM		
12.50	4 x 60 BF-BM		
13.00	4 x 80 IF		
13.05	4 x 80 IM		
13.15	4 x 100 CF		
13.20	4 x 100 CM		