

CONTROLS ABSOLUTS EN PISTA COBERTA

Els dies 9, 10, 17, 23, 24 de gener, 6 i 14 de febrer de 2010 es disputaran a Vilafranca del Penedès els Controls Absoluts en pista coberta

1.- MÍNIMES DE PARTICIPACIÓ

Poden participar :

- Tots els atletes del Rànking de Catalunya Absolut i Júnior 2009 a l'Aire Lliure.
- Els atletes que, participant en qualsevol de les competicions d'hivern en pista, millorin o igualin les marques del Rànking de Catalunya Absolut i Junior 2009 a l'Aire Lliure.
- 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.

2.- COMPETICIÓ

a) Col.locació del llistó :

Alçada M : 1.80 – 1.84 – 1.87 – 1.90 – 1.93 – 1.95 – 1.97 - 1.99 - 2.01 i de 2 en 2 cm.

Alçada F : 1.47 – 1.51 – 1.54 – 1.56 – 1.58 – 1.60 – 1.62 i de 2 en 2 cm.

Perxa M : 3.90 - 4.10 – 4.20 – 4.30 – 4.40 – 4.50 – 4.60 – 4.70 – 4.80 – 4.90 i de 5 en 5 cm.

Perxa F : 2.55 - 2.70 – 2.85 – 2.95 – 3,00 – 3.05 – 3.10 – 3.15 – 3.20 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.locar-se de forma visible a la part davantera de la samarreta.

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 2009 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**

9 de gener de 2010 - Vilafranca del Penedès

16.30	60 m.ll.	F	Pes F	Triple F	Perxa F
16.50	60 m.ll.	M			
17.20	60 m.ll.	F (f)			
17.25	60 m.ll.	M (f)			
17.35	800 m.ll.	F	Alçada M		
17.50	800 m.ll.	M		Triple M	
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			

10 de gener de 2010 - Vilafranca del Penedès

16.30 h.	60 m.t.	F	Pes M (*)	Llargada M	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 (f)			
18.00	60 m.t.	M (f)	Alçada F	Llargada F	
18.10	60 m.ll.	F (f)			
18.15	60 m.ll.	M (f)			
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			

17 de gener de 2010 - Vilafranca del Penedès

16.30	60 m.ll.	F	Pes F	Triple M	Perxa F
16.50	60 m.ll.	M			
17.20	60 m.ll.	F (f)			
17.25	60 m.ll.	M (f)			
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			

23 de gener de 2010 - Vilafranca del Penedès

16.30 h.	60 m.t.	F	Alçada F	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 (f)			
18.00	60 m.t.	M (f)	Pes M (*)	Llargada M	
18.10	60 m.ll.	F (f)			
18.15	60 m.ll.	M (f)			
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

24 de gener de 2010 - Vilafranca del Penedès

16.30	60 m.ll.	F	Alçada M	Triple F	Perxa F
16.50	60 m.ll.	M			
17.20	60 m.ll.	F (f)			
17.25	60 m.ll.	M (f)			
17.50	800 m.ll.	F	Pes F		
18.00	800 m.ll.	M		Triple M	
18.25	200 m.ll.	F			
18.40	200 m.ll.	M			
19.05	3.000 m.ll.	M			
19.20	3.000 m.ll.	F			

6 de febrer de 2010 - Vilafranca del Penedès

10.30	3.000 m.ll.	M	Pes F	Triple M	Perxa F
10.50	3.000 m.ll.	F			
11.10	60 m.ll.	F			
11.30	60 m.ll.	M			
12.00	60 m.ll.	F (f)	Alçada M	Triple F	
12.05	60 m.ll.	M (f)			
12.35	800 m.ll.	F			
12.50	800 m.ll.	M			
13.10	200 m.ll.	F			
13.25	200 m.ll.	M			

6 de febrer de 2010 - Vilafranca del Penedès

16.30 h.	60 m.t.	F	Pes M (*)	Llargada M	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 (f)			
18.00	60 m.t.	M (f)	Alçada F	Llargada F	
18.10	60 m.ll.	F (f)			
18.15	60 m.ll.	M (f)			
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			

14 de febrer de 2010 - Vilafranca del Penedès

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 (f)			
18.00	60 m.t.	M (f)	Alçada F	Llargada M	
18.10	60 m.ll.	F (f)			
18.15	60 m.ll.	M (f)			
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 (f) només tindran opció a participar els 8 millors temps de les sèries.

(*) S'autoritza els atletes de la categoria Junior a participar en aquesta prova amb el pes específic per a la seva categoria (6 kg.). A cada ronda llançaran primer els



atletes junior, fent-ho posteriorment els absoluts. Passaran a la millora els 8 millors atletes de cada categoria.

(**) Els atletes de la categoria Junior saltaran la tanca de 1.00 m.