



## DELEGACIÓ D'ATLETISME DE GIRONA

Passeig Antoni Gaudí, 13 Banyoles

Telf : 619 05 67 08

### REGLAMENTACIÓ JORNADES PROMOCIÓ 2009 - 2010

- La Delegació Gironina d'Atletisme, a través del C.A.Lloret-la Selva, GEEG, C.A.Figuera, C.N.Olot i del C. A. Palafrugell, comptant amb el suport dels Consells Esportius respectius, organitzen 8 jornades que formaran part de la Lliga Catalana de promoció 2009-10 per les categories benjamins alevins, infantils cadets i juvenils atenent a les jornades i horaris que s'especifiquen en full a part. Les dues jornades d'Hivern seran també obertes a la participació d'atletes absoluts.
- El control tècnic anirà a càrrec dels Col·legis Gironí i Català de Judges d'Atletisme.
- Podran participar-hi tots els atletes que ho desitgin que tinguin la llicència federativa o escolar actualitzada per la temporada en curs. Les categories seran les federades, és a dir: juvenils/es nascuts/des a 1993-94, cadets 1995-96, infantils 1997-98, alevins 1999-00 i benjamins 2001-02.
- Les inscripcions hauran de fer-se a través dels respectius clubs fins al dijous abans de cada jornada per email [atletismeisa@yahoo.es](mailto:atletismeisa@yahoo.es). Fent constar NOM I COGNOMS, ANY DE NAIXEMENT, N° LLICÈNCIA, SEXE i CLUB. Aleshores s'assignarà un número de dorsal a cada atleta. **Cal que cada atleta conservi aquest dorsal assignat per tota la temporada. En cas de pèrdua el club se'n responsabilitza d'obtenir-ne un de nou. En curses caldrà portar-ne dos (un davant i l'altre darrere).** A les successives jornades només caldrà inscriure els atletes que participin per primera vegada i no s'hagin inscrit abans.
- Les reclamacions hauran de fer-se per escrit al Jutge Àrbitre fins 30 minuts després d'haver-se produït l'incident, dipositant la quantitat de 30 €, que seran retornades en cas de fallar-se favorablement.
- Tot allò no previst en el present Reglament es regirà per les normes de la FEDERACIÓ CATALANA D'ATLETISME.
- La sola participació en aquest Campionat 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 aleví- benjamí M i F.- 80-90-100-110-115 –120 –123 i de 3 en 3cm

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

(alçades de començament: infantils-1,10; cadets i juvenils-1,20)

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

(alçades de començament: infantils-1,00; cadets i juvenils-1,10)

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

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

(alçades de començament: alevins-1,20; infantils-1,40; cadets i juvenils-1,50)

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

3ª Jornada de Promoció Aire Lliure Lloret de Mar, Diumenge 21 de Març de 2010

10,00	300mt CM	perxa A-I-C-Jv M	pes AM - AF	llargada IM-IF
10,10	300mt CF			
10,20	220mt IF			
10,30	220mt IM		pes BM - BF	llargada CM-CF
10,40	60ml AM			
10,50	60ml AF			
11,00	60ml BM			
11,10	60ml BF			
11,20	80ml IM			llargada JvM-JvF
11,30	80ml IF			
11,40	100ml CM-JvM	alçada I-C-Jv F		
11,50	100ml CF-JvF			
12,00	1000ml CF-IF		pes IF(2kg)-IM-CF(3kg)	
12,10	1000ml CM-IM			
12,20	600ml AM-AF			
12,30	600ml BM-BF		pes JvF-CM(4kg)-JvM(5kg)	
12,40	4x80ml IM			
12,45	4x80ml IF			
12,50	4x100ml CM-JvM			
12,55	4x100ml CF-JvF			