



REGLAMENT

Art. 1 - Podran participar tots aquells esportistes de categoria sub.8, sub.10 i sub.12 que tinguin tramitada la llicència per a la temporada 2018-2019 segons s'indica a la Circular 34-2018 de la FAIB.

Art. 2 - No hi ha inscripcions prèvies. Si una entitat no assistirà és important que ho notifiqui al seu Responsable Comarcal.

Art. 3 - No hi haurà resultats en cap de les categories participants.

Art. 4 - Tots els esportistes participants hauran de dur visible el dorsal que se'ls hagi assignat.

Art. 5 - Es passarà llista al inici del control per tal de controlar l'assistència dels atletes i justificar així la seva participació en les respectives finals.

Art. 6 - Als esportistes que no disposin de dorsal (en circumstància d'oblits o pèrdues) se'ls farà un el mateix dia, i com a màxim fins 15 minuts abans de començar les proves.

Art. 7 - Durant el control no hi haurà assignacions de dorsals nous per a cap de les categories participants.

Art. 8 - 10 minuts abans de començar el control es realitzarà un escalfament general conjunt, es crearan els grups de feina per categories i a continuació començaran les proves. Els atletes de categoria sub.8 i sub.10 aniran acompanyats en tot moment per monitors que dinamitzaran les seves proves. Els monitors dels atletes sub.12 exerciran com a àrbitres pel control de les proves d'aquesta categoria, per tant, seran els propis atletes els que es desplacin a les proves seguint l'ordre d'aquestes segons s'indica al final d'aquest document.

Art. 9 - Els atletes de categoria sub.8 i sub.10 realitzaran una petita pausa de 5' a la meitat del control per descans i hidratació.

Art. 10 - Per les categories sub.8 i sub.10 el control tindrà una duració màxima d'1 hora i 30 minuts aprox. Totes les proves s'hauran de dur a terme dins d'aquest termini de temps. De no ser així (per qualsevol tipus de circumstància), les proves restants no es realitzaran. Es podrà modificar el reglament de les proves per reduir el temps de realització d'alguna i poder així realitzar les restants. La categoria sub.12 realitzarà la totalitat de les proves segons indiqui el reglament, sense duració màxima.

Art. 11 - En el cas de ser necessària una modificació del reglament de proves o d'algun dels articles anteriors es consensuarà amb els tècnics presents en el control.



PROVES CATEGORIA SUB.8 I SUB.10

- 50 metres llisos. Sortida dempeus (als seus llocs → llestos → xiulada).
- Salt de llargada amb taula a 0,5 m. Mesura cada 10 cm. 3 intents.
- Llançament de pilota medicinal punteria a cercols.
- Cursa de 30 metres tanques amb distàncies i alçades variades.
- Salts laterals sobre obstacle baix.

PROVES CATEGORIA SUB.12

- 60 m llisos. Sortida dempeus: "als seus llocs → llestos → xiulada". 1ª sèrie d'escalfament. 2ª sèrie final directa.
- 60 m tanques. 6 tanques – alçada 0,50 m – primera tanca a 11,50 m – tanques restants a 7,00 m. Sortida dempeus: "als seus llocs → llestos → xiulada". 1ª sèrie d'escalfament. 2ª sèrie final directa.
- Llançament de pilota. 300 gr. 1 llançament sense mesurar + 3 llançaments mesurats cada 1 m. Esportistes femenines que llancin 15 metres o més, o esportistes masculins que llancin 20 metres o més, tindran un llançament addicional.
- Salt de llargada. Taula a 1 m. 1 salt sense mesurar + 3 salts mesurats cada 10 cm. Esportistes femenines que saltin 2,80 metres o més, o esportistes masculins que saltin 3 metres o més, tindran un salt addicional.
- 500 m llisos.

ORDRE DE PROVES	
SUB.12F	SUB.12M
60 m ll.	Llargada
▼	▼
Pilota	60 m tq.
▼	▼
Llargada	Pilota
▼	▼
60 m tq.	60 m ll.
▼	
500	▼
	500