COPA FEMENINA i MASCULINA DE PROMOCIÓ

Sabadell, dissabte 13 de desembre de 2025

CLÀUSULA DE GÈNERE

La Federació Catalana d'Atletisme garanteix la igualtat efectiva de dones i homes com a un dels principis bàsics d'actuació.
Amb aquesta finalitat, les mencions genèriques en masculí en l'articulat dels seus reglaments publicats s'entendran referides també al seu corresponent femení, llevat dels supòsits en què específicament es faci constar que no és així.

1. Participació

Podran participar atletes de categories Sub 10, Sub 12, Sub 14 i Sub 16 amb llicència tramitada (categories 2026).

La Comissió de Promoció de la FCA amb l'objectiu de facilitar les inscripcions i agilitzar i donar el millor resultat possible en relació a la competició, ha concretat les següents mesures:

- Les inscripcions a aquestes jornades es realitzaran via CALLROOM fins el dilluns anterior a la competició. Dimecres, la FCA publicarà la llista d'atletes admesos.
  Així mateix, en cas que el nombre d'inscrits en alguna prova, aconselli un petita modificació horària, es farà públic el mateix dimecres, en el web de la Federació.
- Cada atleta només es podrà inscriure com a màxim a 2 proves (2 proves individuals o 1 prova individual i 1 relleu).
- Cada club participarà amb 1 atleta per prova, a excepció dels 60 m.ll. que podran fer-lo 2 atletes. A la prova del relleu, cada club participarà amb 1 equip màxim.
- La inscripció mínima de cada club serà de 10 atletes. Aquesta, serà una condició obligatòria imprescindible per poder ser acceptada la participació del club.
  Atenció: En el moment de la inscripció si el programa no retorna la marca correcta de l'atleta, preguem que en el camp "observacions" s'inscrigui la marca, dia i lloc d'assoliment.

- L'organització, per tal d'ajudar a cobrir les despeses de personal, pista i jutges, cobrarà a cada atleta participant 3 euros.

NO S'ACCEPTARÀ CAP INSCRIPCIÓ NI BAIXA FORA DE TERMINI.
Els imports de les inscripcions seran facturats i domiciliats al compte bancari de cada club.

- Els clubs participants hauran de recollir a la secretaria de la competició fins 30 minuts abans de la primera prova en la que participin, les llistes d'inscrits i dorsals.

2. Premiacions

- En cada prova individual realitzada s'atorgaran els següents punts en funció de la classificació.
    - 1r. classificat/da 8 punts
    - 2n. classificat/da 7 punts

  I així successivament fins el 8è. classificat/da que obtindrà 1 punt.

- En les proves de relleus la puntuació serà doble que la individual
- Es lliuraran trofeus als 3 primers clubs classificats en categoria masculina i en categoria femenina, segons la puntuació esmentada.
- Es lliuraran medalles als atletes dels 3 primers equips classificats tant en categoria masculina com en femenina

3. Normes tècniques

- A les proves de salt de llargada i llançament de pes, tots els atletes tindran 3 intents. No hi haurà millora.

- En el relleu cada club podrà inscriure només 1 equip i l'ordre de participació serà de la categoria més petita a la més gran.

4. Horari

16:00	300 m.ll. S16F	Perxa S16F	Pes S14F	Llargada S12F	Llargada S10F
16:15	200 m.ll. S14F				
16:30	200 m.ll. S12F				
16:45	60 m.ll. S16F				
17:00	60 m.ll. S14F		Pes S12F	Llargada S16F	Llargada S14F
17:15	60 m.ll. S12F				
17:30	60 m.ll. S10F				
17:45	4x200 S10-12-14-16F				
	Lliurament de trofeus				
18:00	300 m.ll. S16M	Alçada S16M	Pes S14M	Llargada S12M	Llargada S10M
18:15	200 m.ll. S14M				
18:30	200 m.ll. S12M				
18:45	60 m.ll. S16M				
19:00	60 m.ll. S14M		Pes S12M	Llargada S16M	Llargada S14M
19:15	60 m.ll. S12M				
19:30	60 m.ll. S10M				
19:45	4x200 S10-12-14-16M				
	Lliurament de trofeus				

Salts

Cadència llistons salt d'alçada i perxa

En funció de les marques de les atletes participants en aquests concursos, la Comissió de Promoció de la FCA determinarà la cadència del llistó.

Proves salt de llargada en categoria Sub10

En funció de la inscripció, es podran fer salts simultanis al mateix fossar (2 taules de batuda al mateix fossar)

Distància de les taules de batuda en salts horitzontals

Salt de Llargada

Sub 10 F	1 m.
Sub 12 F	2 m.
Sub 14 F	2 m.
Sub 16 F	3 m.