

CONTROLS DE PROMOCIÓ HIVERN AIRE LLIURE

CATEGORIES DE PROMOCIÓ

TEMPORADA 2026

En aquests controls podran participar tots/totes els/les atletes de les categories Sub8, Sub10, Sub12, Sub14 i Sub16 que tinguin degudament tramitada la seva llicència federada.

Aquests controls es realitzaran conjuntament amb controls de Llançaments Llargs de categories Sub14 i Sub16

La competició es farà en les jornades que a continuació es relacionen:

14/12/2025	1r. Control Promoció + Control de Llançaments Llargs d'hivern Sub14 – Sub16
17/01/2026	2n. Control Promoció + Control de Llançaments Llargs d'hivern Sub14 – Sub16
25/01/2026	3r. Control Promoció + Control de Llançaments Llargs d'hivern Sub14 – Sub16
31/01/2026	4rt. Control Promoció + Camp. Catalunya Llançam. Llargs d'hivern Sub16
01/02/2026	5è. Control Promoció + Camp. Catalunya Llançam. Llargs d'hivern Sub18
08/02/2026	6è. Control Promoció + Control de Llançaments Llargs d'hivern Sub14
14/02/2026	7è. Control Promoció + Camp. Catalunya Llançam. Llargs d'hivern Sub14

Les categories que comprenen aquests controls, són les corresponents a la temporada 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 mitjançant el programa CALLROOM fins el dilluns anterior a la competició. Dimecres, la FCA publicarà al seu web els atletes participants a la jornada. Així mateix, en cas que el nombre d'inscrits/es en alguna prova, aconselli una petita modificació horària, es farà públic el mateix dimecres, en la web de la Federació.
Els/Les atletes podran inscriure's i realitzar un màxim de 2 proves per jornada.
- Us recordem que en la inscripció en el programa per CALLROOM, en el moment d'introducció de les marques en proves, és possible escollir la marca en pista coberta en el desplegable on figura el nom de la prova.
- En cas que el sistema no us retorni la marca correcta d'inscripció, heu de fer-la constar en el camp "Observaciones" incloent marca, lloc i data d'assoliment de la mateixa. Sense aquestes dades, no podrà ser considerada cap anotació en aquest camp.
- L'organització (club organitzador), per tal de cobrir les despeses de personal, pista i jutges, cobrarà a cada atleta inscrit/a:

Categories sub8, sub10 i sub12
Categories sub14, sub16 i sub18

3 euros per prova
4 euros per prova

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 durant la setmana posterior de la competició.

Els atletes de Clubs de la resta d'Espanya i els independents hauran de realitzar el pagament a través de transferència bancària fins el dimecres anterior a la competició al compte de BBVA: ES96 0182 4618 1502 0007 8901. En el moment d'efectuar el pagament caldrà enviar el comprovant a fca@fcatalletisme.cat

- 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.

Normes tècniques

Curses

Les curses seran cronometrades amb cronometratge elèctric.

Salts

Les cadències de salt d'alçada i salt amb perxa es confeccionaran en funció de la participació

Proves salt de llargada en categoria Sub8 i Sub10

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

En la categoria Sub14 i Sub16, les proves de salts horitzontals i llançaments, passaran vuit atletes a disputar la millora. Els intents de millora es realitzaran en ordre invers a la classificació dels 3 primers intents.

Distància de les taules de batuda en salts horitzontals

Salt de llargada

Sub8 Masculí	0,5 m.
Sub8 Femení	0,5 m.
Sub10 Masculí	1 m.
Sub10 Femení	1 m.
Sub12 Masculí	2 m.
Sub12 Femení	2 m.
Sub14 Masculí	3 m.
Sub14 Femení	2 m.
Sub16 Masculí	3 m.
Sub16 Femení	3 m.

Triple Salt

Sub14 Masculí	7 i 9 m.
Sub14 Femení	6 i 8 m.
Sub16 Masculí	9 i 11 m.
Sub16 Femení	7 i 9 m.

HORARIS CONTROLS DE PROMOCIÓ HIVERN AIRE LLIURE

1r Control de Promoció d'Hivern d'Aire Lliure

Terrassa, 14/12/2025

11:00		Llargada S10/S8 M/F	Alçada S14 F	Pes S12 M
11:20	60 m.ll. S8 F/M			
11:30	60 m.ll. S10 F			
11:40	60 m.ll. S10 M			
11:50	200 m.ll. S12 F			
12:00	200 m.ll. S12 M			Pes S14 F/M
12:10	1000 m.ll. S10F/M			
12:20	200 m.ll. S14 F	Llargada S12 M/F		
12:30	200 m.ll. S14 M			
12:40	600 m.ll. S12 F			
12:50	600 m.ll. S12 M			
13:00	600 m.ll. S14 F			
13:10	600 m.ll. S14 M			

2n Control de Promoció d'Hivern d'Aire Lliure

Barcelona - Estadi Joan Serrahima, dissabte 17 de gener de 2026

9:45	1000 m.ll. sub 14 M			Pes sub 14 F
10:00	1000 m.ll. sub 14 F	Alçada sub 14 M	Perxa sub14F-Sub14M	
10:15	2000 m.ll. sub 12 M			
10:25	2000 m.ll. sub 12 F			
10:40	60 m.t. sub 12 M		Llargada sub 10 F Grups A-B	
10:55				Pes sub 14 M
11:00	60 m.t. sub 12 F			
11:25	60 m.ll. sub 14 M	Vòrtex sub8 F-M		
11:45	60 m.ll. sub 14 F			Pes sub 12 M
12:00		Alçada sub 14 F		
12:15	60 m.ll. sub 10 M			
12:25	60 m.ll. sub 10 F		Llargada sub 10 M Grups A-B	
12:35	60 m.ll. sub 8 M			Pes sub 12 F
12:45	60 m.ll. sub 8 F			
12:55	60 m.ll. sub 12 M			
13:15	60 m.ll. sub 12 F			
13:35	400 m.ll. sub 10 M			
13:50	400 m.ll. sub 10 F			

3r Control de Promoció d'Hivern d'AireLliure

Barcelona - Estadi Joan Serrahima, diumenge 25 de gener de 2026

9:30			Perxa sub 16-18 M
10:00	2000 m.ll. sub 14 M	Triple sub 16 M	
10:15	2000 m.ll. sub 14 F		
10:30	600 m.ll. sub 14 M		
10:45	600 m.ll. sub 14 F		
11:00	1000 m.ll. sub 16 M	Vòrtex sub10M Grup A	
11:15	1000 m.ll. sub 16 F		
11:30	1500 m.ll. sub 18 M	Triple sub 16 F	
11:35	1500 m.ll. sub 18 F		
11:45	60 m.ll. sub 10 M		Alçada sub16-18F
11:55	60 m.ll. sub 10 F		
12:05	60 m.ll. sub 8 M	Pes sub 10 M-F	
	60 m.ll. sub 8 F		
12:15	1000 m.ll. sub 10 M		
12:30	1000 m.ll. sub 10 F		
		Vòrtex sub 10 M Grup B	
12:45		Llargadasub8M-F	Vòrtex sub10F
12:50	60 m.ll. sub 16-18 M		
13:00	60 m.ll. sub 16-18 F		
13:30	200 m.ll. sub 18 M		
13:35	200 m.ll. sub 18 F		

4rt. Control de Promoció d'Hivern d'Aire Lliure Granollers, dissabte 31 de gener de 2026

10:00	3000 m.ll. sub 16-18 M	Llargada sub 16 M	Perxa sub 12 F
10:15	3000 m.ll. sub 16-18 F		
10:30	600 m.ll. sub 16 M		Pes sub 16-18 F/M
10:45	600 m.ll. sub 16 F		
11:00	600 m.ll. sub 14 M		
11:15	600 m.ll. sub 14 F		
11:30	600 m.ll. sub 12 M	Llargada sub 16 F	
11:45	600 m.ll. sub 12 F		
12:00	60 m.t. sub 18 M		
12:10	60 m.t. sub 16 M		Pes sub 12 M
12:25	60 m.t. sub 16-18 F		
12:40	60 m.t. sub 14 F		
12:55	60 m.t. sub 14 M		
13:05	60 m.ll. sub 12 M	Triple sub 14 F	Pes sub 12 F
13:15	60 m.ll. sub 12 F		
13:30	60 m.ll. sub 14 M		
13:45	60 m.ll. sub 14 F		

5è. Control de Promoció d'Hivern d'Aire Lliure Vilanova i la Geltrú, diumenge 1 de febrer de 2026

10:00	2000 m.ll. sub 12 M	Alçada sub 12 M	Llargada sub 12 F	Pes sub 14 M	Perxa sub 14 F
10:10	2000 m.ll. sub 12 F				
10:20	1000 m.ll. sub 14 M				
10:35	1000 m.ll. sub 14 F				
10:50	200 m.ll. sub 12 M				
11:10	200 m.ll. sub 12 F				
11:30	200 m.ll. sub 14 M		Llargada sub 12 M	Pes sub 14 F	
11:50	200 m.ll. sub 14 F				
12:10	400 m.ll. sub 10 M	Alçada sub 12 F			Perxa sub 14M
12:25	400 m.ll. sub 10 F				
12:40	60 m.ll. sub 8 M				
12:45	60 m.ll. sub 8 F				
12:50	60 m.ll. sub 10 M		Triple sub 14 M		
13:00	60 m.ll. sub 10 F		Llargada sub 8M/F		
13:10	60 m.ll. sub 12 M			Pes sub 10 M	
13:25	60 m.ll. sub 12 F			Pes sub 10 F	
13:35	60 m.ll. sub 14 M				
13:50	60 m.ll. sub 14 F				

6è Control de Promoció d'Hivern d'Aire Lliure Cornellà, diumenge 8 de febrer de 2026

9:00	60 m.t. sub 16 M	Perxa sub 16M	Llargada sub 14 M (2 grups)	Alçada sub 14 F
9:10	60 m.t. sub 16 F			
9:25	3000 m.ll. sub 16-18 M			
9:50	3000 m.ll. sub 16-18 F			
10:10	600 m.ll. sub 16 M	Triple sub 16 F	Triple sub 16 M	Pes sub 10 F (2 grups)
10:20	600 m.ll. sub 16 F			
10:40	1000 m.ll. sub 10 M			Alçada sub14M (Grup A)
10:55	1000 m.ll. sub 10 F			
11:10	600 m.ll. sub 12 M			Pes sub 10 M (2 grups)
11:25	600 m.ll. sub 12 F			
11:40	60 m.ll. sub 8 M	Llargada sub 12 M (Grup B)	Llargada sub 12 M (Grup A)	
11:50	60 m.ll. sub 8 F			
11:55	60 m.ll. sub 16-18F	Perxa sub 16 F		Alçada sub14M (Grup B) Vòrtex Sb8M
12:25	60 m.ll. sub 16-18 M			Pes sub 16 M Vòrtex sub8F
12:40	800 m.ll. sub 18 M			
12:50	800 m.ll. sub 18 F	Llargada sub 12 F (Grup A)	Llargada sub 12 M (Grup C)	
12:55	200 m.ll. sub 12 F			
13:15	200 m.ll. sub 12 M			
13:35				Pes sub 16 F
13:45	200 m.ll. sub 14 M			
13:50		Llargada sub 12 F (Grup B)		
14:05	200 m.ll. sub 14 F			

A la prova de Triple Salt, tant masculí com femení, la participació estarà limitada a les 20 millors marques dels inscrits.

Cadències de Llistons:

Alçada SUB14 Masculina Grup A:	1,10-1,20-1,25-1,30-1,35-1,38-1,41 i de 3 en 3 cm.
Alçada SUB14 Masculina Grup A:	1,00-1,10-1,20-1,25-1,30-1,35-1,38-1,41 i de 3 en 3 cm.
Alçada SUB14 Femenina:	1,05-1,15-1,20-1,25-1,30-1,33-1,36 i de 3 en 3 cm.
Salt amb perxa SUB16 Masculina:	1,90-2,10-2,30-2,50-2,65-2,80-2,95-3,05-3,10 i de 5 en 5 cm.
Salt amb perxa SUB16 Femenina:	1,70-1,90-2,10-2,25-2,40-2,55-2,65-2,75-2,85-2,95-3,00 i de 5 en 5 cm.

7è Control de Promoció d'Hivern d'Aire Lliure Castellar del Vallès, dissabte 14 de febrer de 2026

10:00	60 m.t. sub 16 M	Alçada sub 16 F	Llargada sub16M	Pes sub 14 F
10:10	60 m.t. sub 16-18 F			
10:25	60 m.t. sub 14 F			
10:40	60 m.t. sub 14 M			
10:50	60 m.t. sub 12 M			
11:05	60 m.t. sub 12 F			Pes sub 12 F
11:20	60 m.ll. sub 14 M		Llargada sub 16 F (2 grups)	Perxa sub 12 M/F
11:40	60 m.ll. sub 14 F			
12:00	60 m.ll. sub 12 M			
12:20	60 m.ll. sub 12 F	Alçada sub 16 M		Pes sub 12 M (2 grups)
12:40	300 m.ll. sub 16 M			
12:55	300 m.ll. sub 16 F		Llargada sub 14 F (2 grups)	
13:20	1000 m.ll. sub 16 M			Pes sub 14 M
13:35	1000 m.ll. sub 16 F			
13:50	2000 m.ll. Sub 14 M			
14:05	2000 m.ll. Sub 14 F			

Cadències de Llistons:

Alçada SUB16 Femenina:	1,20-1,25-1,30-1,34-1,38-1,41-1,43 i de 2 en 2 cm.
.Alçada SUB16 Masculina:	1,20-1,30-1,40-1,45-1,50-1,54-1,58-1,62-1,65-1,67 i de 2 en 2 cm.
Perxa SUB12 Masc/Fem:	1,40-1,50-1,60-1,65-1,70 i de 5 en 5 cm.