

## ATLETISME VETERÀ

### 21è. CAMPIONAT CATALUNYA VETERANS EN PISTA COBERTA

#### INDIVIDUAL, PROVES COMBINADES I RELLEUS

##### Sabadell, 6 de març de 2016

10.00	60 m.t.	<b>Pentatló M</b>				
10.20	60 m.t.	F				
10.30	60 m.t.	M	<b>Llargada Pentatló M</b>			
10.45	60 m.ll.	F				
11.05	60 m.ll.	M				
11.30			<b>Pes Pentatló M</b>			
11.40	1.500 m.ll.	F			<b>Triple M - F</b>	
12.00	1.500 m.ll.	M				
12.30			<b>Alçada Pentatló M</b>			
12.35	400 m.ll.	F				
12.50	400 m.ll.	M				
14.00	<b>1.000 m.ll.</b>	<b>Pentatló M</b>				
16.30	800 m.ll.	F	<b>Alçada F</b>	<b>Perxa M-F</b>	<b>Llargada M35-40-45</b>	<b>Pes F</b>
16.40	800 m.ll.	M				
17.00	200 m.ll.	F				
17.15	200 m.ll.	M				
17.30			<b>Alçada M</b>			
17.55	3.000 m.ll.	F			<b>Llargada M-50 i +</b>	<b>Pes M35-40-45</b>
18.25	3.000 m.ll.	M				
19.30	3.000 m.marxa	M-F			<b>Llargada F</b>	<b>Pes M-50 i +</b>
20.05	4X200	M				
20.15	4X200	F				

A les sortides, quan es faci una sortida nul·la tots els atletes participants a la cursa seran advertits pel jutge de sortides i a la propera sortida nul·la que es produeixi l'atleta o atletes que la provoquin seran desqualificats.

Altura dels llistons :

L'altura dels llistons a les proves de salt amb perxa i salt d'alçada serà la més baixa de les sol·licitades, sempre i quan els saltòmetres puguin col·locar-se a l'altura sol·licitada amb la següent cadència :

- Alçada de 3 en 3 cm.
- Perxa de 10 en 10 cm.

Taula de batuda (llargada i triple salt)

A la prova de llargada i triple salt, com a màxim, s'utilitzaran 3 taules de batudes :

- 1) La distància més curta de les sol·licitades pels atletes.
- 2) La distància més llunyana de les sol·licitades pels atletes.
- 3) Una distància intermèdia entre les sol·licitades per la resta dels atletes.

(Sempre i quan el tram d'edats dels participants sigui molt diferenciat podrà utilitzar-se una quarta taula de batuda).

L'horari d'accés a la Cambra de Requeriments és el següent :

Curses	PRESENTACIÓ CAMBRA SORTIDA A PISTA							
	15-10 minuts abans prova				5 minuts abans prova			
Tanques	20-15	"	"	"	10	"	"	"
Llargada, Triple, Pes, Alçada	30-25	"	"	"	20	"	"	"
Perxa	50-45	"	"	"	40	"	"	"