

LLIGA CATALANA DE PROMOCIÓ 2009-2010

a) A la Lliga Catalana de Promoció 2009-2010 podran participar tots els atletes de les categories benjamí, aleví, infantil i cadet que tinguin degudament tramitada la seva llicència federada.

b) Únicament poden optar a la classificació per equips a la Lliga Catalana de Promoció, les entitats federades participants.

Jornades de competició

La competició es farà en les jornades organitzades per la FCA en la província de Barcelona de les categories aleví, infantil i cadet de les següents dates.

1a. Jornada	14 de novembre de 2009
2a. Jornada	21 de novembre de 2009
3a. Jornada	12 de desembre de 2009
4a. Jornada	9 de gener de 2010
5a. Jornada	16 de gener de 2010
6a. Jornada	13 de febrer de 2010
7a. Jornada	13 de març de 2010
8a. Jornada	20 de març de 2010
9a. Jornada	27 de març de 2010
10a. Jornada	24 d'abril de 2010
11a. Jornada	15 de maig de 2010
12a. Jornada	29 de maig de 2010

Categories

Les categories que comprèn aquesta lliga, són:

Cadet	atletes nascuts/des els anys 1995 i 1996
Infantil	atletes nascuts/des els anys 1997 i 1999
Aleví	atletes nascuts/des els anys 1999 i 2000
Benjamí	atletes nascuts/des els anys 2001 i 2002

No poden participar atletes d'altres categories en aquestes competicions (exceptuant atletes de categoria juvenil, quan l'horari oficial de proves així ho determini).

Sistema de competició

Els clubs puntuaran en cada prova disputada amb la millor marca aconseguida per un atleta de la seva entitat en les jornades de Lliga. La puntuació vindrà donada de l'equivalència en punts de la marca en les "Taules de puntuació per a les proves de les categories de promoció" de la FCA. Exemplars d'aquestes taules estan a disposició dels clubs que així ho desitgin.

Periòdicament, sortirà publicat a la web de la FCA l'actualització de la classificació de la Lliga. Aquesta actualització s'anirà realitzant en funció de les puntuacions que cada club faci arribar per escrit (david@fcatletisme.cat).

En les categories infantil i cadet, 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.

Les inscripcions de totes les proves es faran directament a la pista.

Un atleta pot puntuar en un màxim de 3 proves en categoria cadet, 2 proves en categoria infantil i aleví i 1 prova en categoria benjamí.

Cadet masculí:	Curses Ilises:	60	100	300	600	1000	3000	
	Tanques:	60	100	300				
	Obstacles:	1500						
	Marxa:	5000						
	Salts:	Alçada		Perxa		Llargada		Triple
	Llançaments:	Pes		Disc		Javelina		Martell

Cadet femení:	Curses Ilises:	60	100	300	600	1000	3000	
	Tanques:	60	100	300				
	Obstacles:	1500						
	Marxa:	3000						
	Salts:	Alçada		Perxa		Llargada		Triple
	Llançaments:	Pes		Disc		Javelina		Martell

Infantil masculí:	Curses Ilises:	60	80	150	600	1000	2000	3000
	Tanques:	60	80	220				
	Obstacles:	1000						
	Marxa:	3000						
	Salts:	Alçada		Perxa		Llargada		Triple
	Llançaments:	Pes		Disc		Javelina		Martell

Infantil femení:	Curses Ilises:	60	80	150	600 -1000	2000	3000	
	Tanques:	60	80	220				
	Obstacles:	1000						
	Marxa:	3000						
	Salts:	Alçada		Perxa		Llargada		Triple
	Llançaments:	Pes		Disc		Javelina		Martell

Aleví masculí:	Curses Ilises:	60	600	2000				
	Tanques:	60						
	Marxa:	2000						
	Salts:	Alçada		Perxa		Llargada		
	Llançaments:	Pes		Disc		Pilota		

Aleví femení:	Curses Ilises:	60	600	2000				
	Tanques:	60						
	Marxa:	2000						
	Salts:	Alçada		Perxa		Llargada		
	Llançaments:	Pes		Disc		Pilota		

Benjamí masculí:	Curses llises:	60	1000	
	Marxa:	1000		
	Salts:	Alçada		Llargada
	Llançaments:	Pilota		
Benjamí femení:	Curses llises:	60	1000	
	Marxa:	1000		
	Salts:	Alçada		Llargada
	Llançaments:	Pilota		

CADÈNCIA DELS LLISTONS EN LA LLIGA DE PROMOCIÓ

SALT D'ALÇADA

Benjamí Masculí	0,85-0,90-0,95-1,00-1,05-1,08 i de 3 en 3 cm.
Benjamí Femení	0,85-0,90-0,95-1,00-1,05-1,08 i de 3 en 3 cm.
Aleví Masculí	0,90-0,95-1,00-1,05-1,10-1,15-1,20-1,25-1,28 i de 3 en 3 cm.
Aleví Femení	0,90-0,95-1,00-1,05-1,10-1,15-1,20-1,23-1,26 i de 3 en 3 cm.
Infantil Masculí	1,10-1,20-1,25-1,30-1,35-1,40-1,43 i de 3 en 3 cm.
Infantil Femení	1,05-1,15-1,20-1,25-1,30-1,35-1,38 i de 3 en 3 cm.
Cadet Masculí	En funció llistons Camp. Espanya Cadet Pista Coberta
Cadet Femení	En funció llistons Camp. Espanya Cadet Pista Coberta

SALT AMB PERXA

Aleví Masculí	1,40-1,60-1,70-1,80-1,90-1,95 i de 5 en 5 cm.
Aleví Femení	1,40-1,60-1,70-1,80-1,90-1,95 i de 5 en 5 cm.
Infantil Masculí	1,80-1,90-2,00-2,10-2,20-2,30-2,40-2,45-2,50 i de 5 en 5 cm.
Infantil Femení	1,70-1,80-1,90-2,00-2,10-2,20-2,25 i de 5 en 5 cm.
Cadet Masculí	En funció llistons Camp. Espanya Cadet Pista Coberta
Cadet Femení	En funció llistons Camp. Espanya Cadet Pista Coberta

SEUS LLLIGA DE PROMOCIÓ			
Jornada	Data	Pista 1	Pista 2
1	14/11/2009	EL PRAT DE LLOBREGAT	TERRASSA
2	21/11/2009	L'HOSPITALET	GAVÀ
3	12/12/2009	L'HOSPITALET	TERRASSA
4	09/01/2010	GAVÀ	CALELLA
5	16/01/2010	L'HOSPITALET	TERRASSA
6	13/02/2010	EL PRAT DE LLOBREGAT	TERRASSA
7	13/03/2010	L'HOSPITALET	CALELLA
8	20/03/2010	BARCELONA-CAN DRAGÓ	EL PRAT DE LLOBREGAT
9	27/03/2010	L'HOSPITALET	MATARÓ
10	24/04/2010	EL PRAT DE LLOBREGAT	a designar
11	15/05/2010	L'HOSPITALET	TERRASSA
12	29/05/2010	BARCELONA-SERRAHIMA	MATARÓ

1A. JORNADA 14/11/2009

Pista 1 - EL Prat de Llobregat

10,00	60 M.T. CM	ALÇADA IM	PERXA IM-IF PERXA AM-AF	LLARGADA IF	LLARGADA CF	PES CM
10,20	60 M.T. CF					
10,30						
10,40	60 M.T. IM					
10,50						
11,00	60 M.T. IF					
11,10						
11,20	60 M.LL. CM					
11,30		ALÇADA AM		LLARGADA BM	LLARGADA CM	PILOTA BF
11,40	60 M.LL. CF					
11,50						
12,00	60 M.LL. AM					
12,10						
12,20	60 M.LL. AF					
12,30						
12,40	60 M.LL. IM	ALÇADA AF		LLARGADA BF	LLARGADA AM	PILOTA BM
12,50						
13,00	60 M.LL. IF					
13,10						
13,20	60 M.LL. BM					
13,30						
13,40	60 M.LL. BF					
13,50						
14,00						

1A. JORNADA 14/11/2009

Pista 2 - Terrassa

10,00	300 M.LL. CM	ALÇADA IF	PERXA CF		TRIPLE CF	PES CF
10,05						
10,15						
10,20	300 M.LL. CF					
10,40	1000 M.LL. IM					
10,50						
11,00	1000 M.LL. IF					
11,10						
11,20	1000 M.LL. CM	ALÇADA BM	PERXA CM	LLARGADA AF	LLARGADA IM	PES CM
11,40	1000 M.LL. CF					
11,50						
12,00	2000 M.LL. IM					
12,10						
12,20	2000 M.LL. IF	ALÇADA BF				
12,30						DISC AF
12,40	2000 M.LL. AM					
12,50						
13,00	2000 M.LL. AF			LLARGADA AM	PILOTA BM	
13,10						
13,20	1000 M.LL. BF					
13,30						
13,40	1000 M.LL. BM					

2A. JORNADA 21/11/2009

Pista 1 - L'Hospitalet

10,00	3000 M.LL. CM	ALÇADA CM	LLARGADA CF	TRIPLE IM	PES AF	DISC AM
10,10						
10,20	3000 M.LL. CF					
10,30						
10,40	2000 M.LL. IM					
10,50						
11,00	2000 M.LL. IF					
11,10						
11,20	1000 M.LL. AM					
11,30		ALÇADA CF	LLARGADA CM	TRIPLE IF	PES AM	PILOTA BM
11,40	1000 M.LL. AF					
11,50						
12,00	1000 M.LL. BM					
12,10						
12,20	1000 M.LL. BF					
12,30						
12,40	600 M.LL. CM	ALÇADA IF	LLARGADA AF	LLARGADA IM	PILOTA BF	DISC AF
12,50						
13,00	600 M.LL. CF					
13,10						
13,20	600 M.LL. IM					
13,30						
13,40	600 M.LL. IF					

2A. JORNADA 21/11/2009

Pista 2 - Gavà

10,00	60 M.T. CM	ALÇADA IM	PERXA CF	LLARGADA IF	LLARGADA CF	PES CM
10,10						
10,20	60 M.T. CF					
10,30						
10,40	60 M.T. IM					
10,50						
11,00	60 M.T. IF					
11,10						
11,20	60 M.LL. CM					
11,30		ALÇADA AM	PERXA IF PERXA AF	LLARGADA BM	LLARGADA CM	PILOTA BF
11,40	60 M.LL. CF					
11,50						
12,00	60 M.LL. AM					
12,10						
12,20	60 M.LL. AF					
12,30						
12,40	60 M.LL. IM	ALÇADA AF		LLARGADA BF	LLARGADA AM	PILOTA BM
12,50						
13,00	60 M.LL. IF					
13,10						
13,20	60 M.LL. BM					
13,30						
13,40	60 M.LL. BF					
13,50						
14,00						

3A. JORNADA 12/12/2009

Pista 1 - L'Hospitalet

10,00	1000 M.M. BM	ALÇADA AM	PERXA CM	LLARGADA IF		PES CF
	1000 M.M. BF					
10,15	2000 M.M. AM				LLARGADA BM	
	2000 M.M. AF					
10,40	1000 M.LL. IM					
10,50						
11,00	1000 M.LL. IF					
11,10						
11,20	1000 M.LL. CM					
11,30		ALÇADA BM	PERXA IM	TRIPLE CM		PILOTA AF
		ALÇADA BF	PERXA AM			
11,40	1000 M.LL. CF					
11,50						
12,00	60 M.LL. CM					
12,10						
12,20	60 M.LL. CF					
12,30						
12,40	60 M.LL. IM			TRIPLE CF	LLARGADA BF	PILOTA AM
12,50						
13,00	60 M.LL. IF					
13,10						
13,20	60 M.LL. AF					
13,30						
13,40	60 M.LL. AM					

3A. JORNADA 12/12/2009

Pista 2 - Terrassa

10,00	3000 M.LL. CM	ALÇADA CM		LLARGADA CF	TRIPLE IM	PES AF	DISC AM
10,10							
10,20	3000 M.LL. CF						
10,30							
10,40	2000 M.LL. IM						
10,50							
11,00	2000 M.LL. IF						
11,10							
11,20	1000 M.LL. AM						
11,30		ALÇADA CF		LLARGADA CM	TRIPLE IF	PES AM	PILOTA BM
11,40	1000 M.LL. AF						
11,50							
12,00	1000 M.LL. BM						
12,10							
12,20	1000 M.LL. BF						
12,30							
12,40	600 M.LL. CM	ALÇADA IF		LLARGADA AF	LLARGADA IM	PILOTA BF	DISC AF
12,50							
13,00	600 M.LL. CF						
13,10							
13,20	600 M.LL. IM						
13,30							
13,40	600 M.LL. IF						

4A. JORNADA 09/01/2010

Pista 1 - Gavà

10,00	3000 M.M. CF	ALÇADA CM	PERXA CF	TRIPLE IM	PES IF
	3000 M.M. IF				
10,05	5000 M.M. CM				
10,15					
10,20	3000 M.M. IM				
10,40	300 M.LL. CM				
10,50					
11,00	300 M.LL. CF				
11,10					
11,20	600 M.LL. IM		PERXA IF	TRIPLE IF	PES AM
11,30			PERXA AF		
11,40	600 M.LL. IF				
11,50		ALÇADA AF		LLARGADA BF	
12,00	600 M.LL. CM				
12,10					PES IM
12,20	600 M.LL. CF				
12,30					
12,40	60 M.T. AM			TRIPLE CM	LLARGADA BM
12,50					
13,00	60 M.T. AF				DISC AM
13,10					
13,20	60 M.LL. BF				
13,30					
13,40	60 M.LL. BM				

4A. JORNADA 09/01/2010

Pista 2 - Gavà

10,00	1000 M.M. BM	ALÇADA AM	PERXA CM	LLARGADA IF	PES CF
	1000 M.M. BF				
10,15	2000 M.M. AM			LLARGADA BM	
	2000 M.M. AF				
10,40	1000 M.LL. IM				
10,50					
11,00	1000 M.LL. IF				
11,10					
11,20	1000 M.LL. CM				
11,30		ALÇADA BM	PERXA IM	TRIPLE CM	PILOTA AF
		ALÇADA BF	PERXA AM		
11,40	1000 M.LL. CF				
11,50					
12,00	60 M.LL. CM				
12,10					
12,20	60 M.LL. CF				
12,30					
12,40	60 M.LL. IM			TRIPLE CF	LLARGADA BF
					PILOTA AM
12,50					
13,00	60 M.LL. IF				
13,10					
13,20	60 M.LL. AF				
13,30					
13,40	60 M.LL. AM				

5A. JORNADA 16/01/2010

Pista 1 - L'Hospitalet

10,00	300 M.LL. CM	ALÇADA IF	PERXA CM		TRIPLE CF	PES CF
10,05						
10,15						
10,20	300 M.LL. CF					
10,40	1000 M.LL. IM					
10,50						
11,00	1000 M.LL. IF					
11,10						
11,20	1000 M.LL. CM	ALÇADA BM	PERXA IM PERXA AM	LLARGADA AF	LLARGADA IM	PES CM
11,40	1000 M.LL. CF					
11,50						
12,00	2000 M.LL. IM					
12,10						
12,20	2000 M.LL. IF	ALÇADA BF				
12,30						DISC AF
12,40	2000 M.LL. AM					
12,50						
13,00	2000 M.LL. AF			LLARGADA AM	PILOTA BM	
13,10						
13,20	1000 M.LL. BF					
13,30						
13,40	1000 M.LL. BM					

5A. JORNADA 16/01/2010

Pista 2 - Terrassa

10,00	3000 M.M. CF 3000 M.M. IF	ALÇADA CM	PERXA CF		TRIPLE IM	PES IF
10,05	5000 M.M. CM					
10,15						
10,20	3000 M.M. IM					
10,40	300 M.LL. CM					
10,50						
11,00	300 M.LL. CF					
11,10						
11,20	600 M.LL. IM		PERXA IF PERXA AF		TRIPLE IF	PES AM
11,30						
11,40	600 M.LL. IF					
11,50		ALÇADA AF		LLARGADA BF		
12,00	600 M.LL. CM					
12,10						PES IM
12,20	600 M.LL. CF					
12,30						
12,40	60 M.T. AM			TRIPLE CM	LLARGADA BM	
12,50						
13,00	60 M.T. AF					DISC AM
13,10						
13,20	60 M.LL. BF					
13,30						
13,40	60 M.LL. BM					