



Federació d'Atletisme de les Illes Balears



PISTA D'HIVERN

CAMPIONAT ILLES BALEARES ABSOLUT HIVERN 2010

30/31.01.2010 Príncipes de España (Palma)

Reglament

1 La FAIB convoca el Campionat de les Illes Balears Absolut Hivern 2010 el dissabte 30 de gener i el diumenge 30 de gener de 2010 a la pista del poliesportiu "Príncipes de España" de Palma. Es inclourà 2 proves de control cadet masculí i femení (60m.v. i 300, 8 millors marques enviades).

2 Podran participar tots aquells atletes de Balears que tinguin tramitada la llicència autonòmica o nacional. Serà necessari tenir la marca mínima corresponent. La FAIB es reserva el dret de completar la participació, amb atletes inscrits sense marca mínima, fins un màxim de:
24 (60-200), **16** (60T-400-800-1500-3000) i **12** (5qmx-salts-pes)

3 Les proves a disputar seran les següents (amb les marques mínimes de participació realitzades des de 01.11.2008 fins 24.01.2010):

DONES	PROVES	HOMES
9.0-9.30	60	7.3-7.60
31.7-32.00	200	24.1-24.40
1:12.0-1:12.20	400	54.7-54.90
2:48.0	800	2:07.0
5:41.0	1500	4:13.0
13:30.0	3000	9:30.0
11.0-11.30	60T	10.0-10.30
34:00.0	5qmx	30:00.0

DONES	PROVES	HOMES
1,35	Alçada	1,60
1,80	Perxa	3,00
4,70	Llargada	6,00
10,00	Triple	11,00
7,00	Pes	9,70
8 clubs	4x60	8 clubs
8 clubs	4x200	8 clubs

4 Els atletes de categoria júnior, promesa, sènior i veterà podran participar a totes les proves. **Serà necessari indicar marca en la fulla d'inscripció.** Els atletes juvenils a totes menys a les tanques (homes) i pes (homes). Els atletes de categoria cadet podran participar al 60, 3000, 5qm marxa, salts i relleus. Únicament hauran de confirmar a la secretaria de la competició els atletes participants a les curses amb semifinals; la resta de participants confirmaran directament al lloc de la prova.

5 A les curses de 60, 200, 400 i 60T la composició de les sèries serà pel rànking de marques. En cas de final directa, a petició dels interessats, es podrà fer una sèrie de control al horari de la semifinal. A la final participaran 8 atletes i la seva classificació dependrà del número de sèries realitzades a cada prova. En cas d'empat per temps d'atletes de diferents sèries, es farà un sorteig per tal de conèixer el que ha de prendre part a la final. A la prova dels 60 llisos hi haurà final B, a on participaran els 8 atletes amb millor temps no classificats per a la final A.

6 Al salts horitzontals i als llançaments els atletes disposaran de 3 intents més 3 de millora als 8 millor classificats. Als salts verticals es col·locarà el llistó a l'alçada més baixa de les sol·licitades pels atletes, sempre que siguin múltiple de 10 i el saltòmetre ho permeti; la seqüència al salt d'alçada serà de 10cm i al salt amb perxa de 30cm, fins les alçades següents (quan només resti un atleta en competició podrà demanar l'alçada del llistó que desitgi):

	Alçada	Perxa
Dones	1,30-1,35-1,40-1,44-1,48-1,52 +3cm	1,60-1,80-2,00-2,15-2,25-2,35-2,45 +10cm
Homes	1,60-1,65-1,70-1,74-1,78-1,82 +3cm	3,00-3,20-3,40-3,55-3,70-3,85-4,00 +10cm

7 Els atletes classificats en primer, segon i tercer lloc del Campionat rebran medalla daurada, argentada i bronzejada, respectivament. Els clubs classificats en primer, segon i tercer lloc al medaller rebran trofeu donat per la FAIB.

PISTA D'HIVERN

CAMPIONAT ILLES BALEARES ABSOLUT HIVERN 2009

30/31.01.2010 Príncipes de España (Palma)

Horari

30.01.2010			31.01.2010		
DONES	1ªJ	HOMES	DONES	2ªJ	HOMES
400 SF	17:00	alçada	5qmx	09:30	5qmx
llargada	17:10	400 SF	60T SF i control Cd	10:00	
60 SF	17:20		triple	10:10	perxa
	17:40	60 SF		10:15	60T SF i control Cd
1500	18:00		200 SF	10:30	
perxa	18:10	1500		10:40	200 SF
60 FB-FA	18:15	llargada	800	11:00	
	18:25	60 FB-FA		11:10	800
400 F	18:35		300m CD (control) alçada	11:15	triple
pes	18:40	400 F		11:20	300m CD (control)
			200 F	11:25	
4x60	18:45			11:30	200 F
	18:50	4x60	3000	11:35	pes
			60T F	11:55	
				12:10	60T F
				12:20	3000
			4x200	12:40	
				12:50	4x200

Inscripcions

Darrer dia sense recàrrec: dimecres 27 de gener