

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 1998
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 Ilises:	60	1000	
	Marxa:	1000		
	Salts:	Alçada		Llargada
	Llançaments:	Pilota		
Benjamí femení:	Curses Ilises:	60	1000	
	Marxa:	1000		
	Salts:	Alçada		Llargada
	Llançaments:	Pilota		

SEUS LLLIGA DE PROMOCIÓ

Jornada	Data	Pista 1	Pista 2
1	14/11/2009	EL PRAT 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 LLOBREGAT	TERRASSA
7	13/03/2010	L'HOSPITALET	CALELLA
8	20/03/2010	L'HOSPITALET	EL PRAT LLOBREGAT
9	27/03/2010	BARCELONA CAN DRAGÓ	MATARÓ
10	24/04/2010	EL PRAT LLOBREGAT	VIC
11	15/05/2010	L'HOSPITALET	TERRASSA
12	29/05/2010	BARCELONA JOAN SERRAHIMA	MATARÓ



LLISTONS LLIGA DE PROMOCIÓ

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	0,90-0,95-1,00-1,05-1,10-1,15-1,20-1,23 i de 3 en 3 cm.
Aleví Femení	0,90-0,95-1,00-1,05-1,10-1,15-1,18 i de 3 en 3 cm.
Infantil Masculí	1,10-1,15-1,20-1,25-1,30-1,35-1,40-1,43 i de 3 en 3 cm.
Infantil Femení	1,05-1,15-1,20-1,25-1,30-1,33 i de 3 en 3 cm.
Cadet Masculí	1,35-1,40-1,45-1,50-1,55-1,60-1,65-1,68-1,71 i de 3 en 3 cm.
Cadet Femení	1,20-1,25-1,30-1,35-1,40-1,43-1,46-1,49-1,52 i de 3 en 3 cm.

PERXA

Aleví Masculí	1,40-1,50-1,60-1,65-1,70-1,80-1,85 i de 5 en 5 cm.
Aleví Femení	1,40-1,50-1,60-1,65-1,70-1,80-1,85 i de 5 en 5 cm.
Infantil Masculí	1,75-1,85-1,95-2,05-2,15-2,25-2,35-2,45-2,50 i de 5 en 5 cm.
Infantil Femení	1,70-1,80-1,90-2,00-2,05 i de 5 en 5 cm.
Cadet Masculí	2,20-2,30-2,40-2,50-2,60-2,70-2,80-2,90-3,00-3,05-3,10 i de 5 en 5 cm.
Cadet Femení	1,90-2,00-2,10-2,20-2,30-2,40-2,45-2,50-2,55 i de 5 en 5 cm.