

Normativa Tècnica d'ATLETISME

Modalitats

a) Individual.

b) Per equips, femenins i masculins, on s'agafarà els 3 millors resultats d'una entitat a cada categoria i sexe.

Proves

a) Les proves per les diferents categories i gènere són les següents:

PROVA	BENJAMÍ	ALEVÍ	INFANTIL	CADET I JUVENIL
Llisos	60 metres 600 metres	60 metres 600 metres	80 metres 1.000 metres 600 metres	100 metres 1.000 metres 600 metres
Tanques		60 metres (alçada 0,50m)	80 metres (alçada 0,76m F i 0,84 M)	100 metres (alçada 0,76 F I 0,91 M)
Relleus	4 x 60 metres	4 x 60 metres 3x 600 metres	4 x 80 metres 4 x 200 metres	4 x 100 metres 4 x 300 metres
Llançaments	Pilota (250gr)	Pes (2kg)	Pes Masc. (3kg) Pes Fem. (2kg)	Pes Masc. (4kg) Pes Fem. (3kg)
Salts	Llargada Alçada	Llargada Alçada	Llargada Alçada	Llargada Alçada

b) Curses (llisos, tanques i relleus)

b.1. A les curses es portaran a terme les sèries necessàries en funció del nombre d'inscrits/es. La classificació final es confeccionarà en base al temps de cada atleta, tenint en compte el sistema de puntuació i classificació establert.

b.2. La sortida és podrà fer dret o amb les mans recolzades sobre la pista.

b.3. Es podrà dur a terme una sortida nul·la. A la segona sortida nul·la s'aplicarà una penalització al temps realitzat a la prova, que es concreta en la taula següent:

CURSES	PENALITZACIÓ
50m, 60m, 80m, 100m	5"
400m, 600m	15"
1.000m	20"

RELLEUS	PENALITZACIÓ
4x60m, 4x80m	5" per a cada esportista del relleu que faci una sortida anticipada
4x200m, 4x300m, 3x600	15" per a cada esportista del relleu que faci una sortida anticipada

b.4. A les curses de velocitat cada atleta ha de córrer al seu carrer, de principi a fi. Cap atleta podrà sortir del seu carrer en cap moment de la carrera.

b.5. A les curses de relleus de 4x60m, 4 x80 i 4 x100, cada equip ha de córrer pel seu carrer, de principi a fi. Cap atleta podrà sortir del seu carrer en cap moment de la cursa.

b.6. A les curses de relleus de 4x300m, cada equip ha de córrer pel seu carrer els primers 100 metres de cursa, passen després a carrer lliure.

b.7. A les curses de 600m o superior, serà carrer lliure després de la sortida.

b.8. Als relleus, el canvi del testimoni s'ha de fer obligatòriament dins d'una ZONA de 20 metres, tot i que el/la receptor/a pot iniciar la seva cursa 10 metres abans, a la PREZONA.

c) Concursos (llançaments i salts)

c.1. Als concursos (a excepció del salt d'alçada), els/les atletes efectuaran 3 intents sense millora.

c.2. Al salt d'alçada, a les categories infantil i cadet, la cadència i alçada inicial del llistó serà la següent: 100 – 110 – 120 – 130 – 135 – 140 cm., i de 3 en 3 cm. Quan quedi només un/a participant, aquest/a triarà l'alçada del llistó.

d) Consideracions importants

L'atleta que es classifiqui per a la Final en més d'una de les proves a les que s'ha inscrit, haurà de participar obligatòriament en totes elles.

En el moment que un atleta decideixi no participar en una de les proves en que s'ha classificat, ho haurà de comunicar a l'organització amb suficient antelació per tal de valorar la situació, decidint si es penalitza l'atleta en qüestió, i donar l'opció al següent atleta a poder participar a la Final.

En cas que l'atleta deixi de participar sense comunicar-ho a l'organització serà penalitzat.

Sistemes de puntuació i classificació i guardons

En l'àmbit local, comarcal i intercomarcal cada consell esportiu podrà escollir entre qualsevol dels sistemes de puntuació i classificació d'aquesta normativa.

Tots els participants es podran descarregar de la pàgina web de la UCEC un diploma nominal de participació.

En el cas que es lliurin guardons en funció de la classificació, i que s'estigui utilitzant el sistema paral·lel de puntuació i classificació, els guardons corresponents als valors hauran de ser els mateixos que els corresponents als resultats esportius, o com a mínim del mateix valor.

Especificitats de l'àmbit supracomarcal

a) Modalitats

En la modalitat individual, cada atleta només podrà participar en un màxim de 2 proves més 1 relleu.

b) Sistema de puntuació i classificació

En les fases territorials i nacionals, s'aplicarà el sistema de classificació paral·lel que s'especifica a continuació:

	CLASSIFICACIÓ DE MARQUES	CLASSIFICACIÓ DE VALORS
INDIVIDUAL	Es farà una classificació per categoria, prova i gènere, ordenant les marques obtingudes pels participants, de millor a pitjor.	Es podran premiar accions individuals que reflecteixin els valors de l'esport.
EQUIPS	Es farà una classificació per categoria i gènere, que es realitzarà sumant les 3 millors puntuacions obtingudes pels participants d'una mateixa entitat. El barem de puntuació serà el següent: - 1er/a classificat/ada: 1 punt. - 2on/a classificat/ada: 2 punts, - 3er/a classificat/ada: 3 punts, i així successivament fins arribar al/la darrer/a classificat/ada La classificació s'establirà per ordre ascendent, de menor a major puntuació. En cas d'empat, el desempat es farà en base a la classificació en valors.	Es premiarà el valor del compromís. S'atorgarà un premi a l'entitat que hagi aproximat més la participació real a la inscripció.

Valors

Caldrà vetllar pel compliment de les següents accions bàsiques de foment del joc net i dels valors de l'esport:

- Salutacions inicial i final entre els jutges o tutors de joc, tècnics/es, i atletes
- Salutació inicial dels atletes al públic
- Puntualitat en arribar a la cambra de requeriments o sortida de la prova
- Equipament adequat per la pràctica de l'atletisme