

## ATLETISME VETERÀ

### NORMATIVA GENERAL

Als Campionats de Catalunya en Pista Coberta, Aire Lliure, Cros, Marxa i Ruta per a veterans podran participar-hi tots els atletes que estiguin en possessió de la corresponent llicència federativa per a la temporada en curs. Per participar en els Campionats d'Espanya serà obligatori haver tramitat la llicència de la RFEA.

Els atletes hauran de participar amb l'equipació oficial del seu club. Els atletes independents no poden dur cap tipus de publicitat, únicament el logotip del fabricant del material esportiu.

Quan un atleta s'hagi inscrit i confirmat en una prova d'un Campionat i no es presenti a competir, no estarà autoritzat a participar en ninguna altra prova del Campionat, malgrat haver-se classificat.

La categoria de veterans comença a partir dels 35 anys, tant els homes com les dones. Cada 5 anys es passa a nova categoria. Els atletes canviaran de categoria el mateix dia que facin els anys. Durant un Campionat, cada atleta participarà en la categoria que li correspongui el primer dia del Campionat i no participarà en cap altra categoria.

#### Inscripcions

**1) Per als Campionats de Catalunya** els clubs hauran de fer les inscripcions dels atletes interessats en participar a través del programa "INTRANET" de la RFEA dintre dels terminis establerts per a cada campionat. La FCA informará el dimecres, a través de la seva pàgina web, els atletes participants. **En el Campionat de Catalunya Individual només podran inscriure's com a màxim en 3 proves.**

**2) Per als Campionats d'Espanya individuals** els clubs hauran d'enviar les inscripcions dels atletes participants a la FCA (fax : 93.268.01.69 - e.mail : mariajesus@fcatletisme.cat). La data límit per a la recepció de les inscripcions serà el el dijous de la setmana anterior a la competició. Els clubs que participen a Lliga Estatal hauran de fer les inscripcions a través del programa "INTRANET" de la RFEA dintre dels terminis establerts per la RFEA.

3) Quan en una prova del Campionat de Catalunya a l'Aire Lliure només finalitzin la prova 3 o menys atletes per accedir al títol de Campió de Catalunya, i per tant poder optar a medalla serà necessari aconseguir les mínimes de la "Taula de Veterans" que figura en el full següent. Les condicions per aplicar aquesta taula seran les següents :

- Quan la prova només la finalitzin 3 atletes de la mateixa categoria, el 3r.classificat podrà optar a la medalla de bronze si fa la marca mínima que figura a la Taula de Veterans.
- Quan la prova només la finalitzin 2 atletes de la mateixa categoria, el 2n.classificat podrà optar a medalla d'argent si fa la marca mínima que figura a la Taula de Veterans.
- Quan la prova només la finalitzi 1 atleta, aquest haurà d'haver aconseguit la marca mínima que figura a la Taula de Veterans per poder optar a la medalla d'or.

Aquestes mínimes, únicament, tenen validesa per assolir les corresponents medalles, però no són necessàries per poder competir.

Els atletes estrangers i els atletes que tinguin tramitada la llicència per una altra Federació es consideraran "fora de concurs" per la qual cosa no poden optar al títol de campions de Catalunya ni al premi oficial.

Només serà permesa la participació d'un atleta estranger en els relleus.

Les distàncies per a les curses de cros variaran segons el mes en el que se celebri la competició. Aquests metratges no podran sobrepassar els quilòmetres reglamentaris.

Per a la marxa en ruta la distància que hauran de recórrer són 5 km.

S'autoritza la participació de 2 o 1 atleta únicament, no sent necessària la presència de 3 atletes per disputar una prova.

A les proves de tanques d'igual distància però diferent alçada de tanca s'autoritza a córrer a la vegada, deixant un carrer de seguretat.

A les proves de velocitat no serà obligatori sortir dels tacs (4 recolzaments) podent fer-se dempeus.

Es permet que homes i dones puguin competir junts, sent vàlids els rècords obtinguts.

Els atletes podran baixar-se de categoria en les competicions que es disputen per equips. En aquest cas únicament optaran al títol individual en aquesta categoria i no en la seva.

#### 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).

Aquest Reglament es complementa amb la Normativa General Pista Coberta i Aire Lliure de la FCA i tot allò no previst es regirà per les normes de la IAAF/WMA/RFEA.

<b>NOTA RFEA</b>
------------------

#### Campionat d'Espanya en pista coberta

A les proves de 60 m.t., alçada, perxa, llargada, triple, pes i proves combinades del Campionat d'Espanya en pista coberta no s'admetrà cap inscripció on no hi figuri una marca acreditada, durant la temporada 2009-2010 o 2010-2011, en condicions reglamentàries (a la inscripció haurà d'indicar-se marca, data i lloc d'obtenció).

#### Campionat d'Espanya a l'aire lliure

A les proves de 80/100/110 m.t., 300/400 m.t., 2.000/3.000 m.obs., alçada, perxa, llargada, triple, pes, disc, javelina, martell i martell pesat no s'admetrà cap inscripció on no hi figuri una marca acreditada, durant la temporada 2009-2010 o 2010-2011, en condicions reglamentàries (a la inscripció haurà d'indicar-se marca, data i lloc d'obtenció).

## MÍNIMES PER ASSOLIR MEDALLA EN ELS CAMPIONATS DE CATALUNYA

(AIRE LLIURE)

### MASCULÍ

Prova	35	40	45	50	55	60	65	70	75
100	12"4	12"9	13"4	13"9	14"8	15"7	16"6	17"5	18"4
200	26"0	27"0	28"0	29"0	31"0	33"0	35"0	37"0	39"0
400	58"5	1'01"0	1'03"5	1'06"0	1'11"0	1'16"0	1'21"0	1'26"0	1'31"0
800	2'14"0	2'20"0	2'26"0	2'32"0	2'44"0	2'56"0	3'08"0	3'20"0	3'32"0
1500	4'38"0	4'50"0	5'02"0	5'14"0	5'38"0	6'03"0	6'28"0	6'53"0	7'18"0
5000	17'45"0	18'30"0	19'15"0	20'00"0	21'30"0	23'03"0	24'35"0	26'08"0	27'40"0
10000	37.25"0	39'00"0	40'35"0	42'10"0	45'20"0	48'35"0	51'50"0	55'05"0	58'20"0
110/100 t.	18"0	19"0	20"0	21"0	22"5	22"0	23"0		
400/300 t.	1'07"0	1'10"0	1'13"0	1'16"0	1'22"0	1'00"0	1'03"0	1'07"0	
3000/2000 o.	11'10"0	11'50"0	12'30"0	13'10"0	14'30"0	9'40"0	10'40"0	11'40"0	
5000 m.m.	28'00"0	29'00"0	30'00"0	31'00"0	33'00"0	35'00"0	37'00"0	39'00"0	41'00"0
10000 m.m.	58'00"0	1h.00'	1h.02'	1h.04'	1h.08'	1h.12'	1h.16'	1h.21'	1h.26
Alçada	1.65	1.55	1.45	1.35	1.25	1.20	1.15	1.10	1.05
Perxa	3.15	2.90	2.65	2.40	2.20	2.10	2.00		
Llargada	5.80	5.30	4.80	4.40	4.10	3.80	3.60	3.30	3.00
Triple	12.00	11.00	10.00	9.20	8.60	8.00	7.50	7.00	6.50
Pes	11.00	10.50	10.00	10.00	9.20	9.20	8.50	8.50	8.00
Disc	34.00	32.00	30.00	31.00	27.00	31.00	27.00	23.00	20.00
Javelina	44.00	40.00	36.00	32.00	28.00	27.00	24.00	22.00	19.00
Martell	38.00	36.00	34.00	34.00	28.00	31.00	28.00	26.00	22.00
Mart.Pesat	11.00	10.00	9.50	9.50	9.00	9.00	8.50	8.50	8.00

### FEMENÍ

Prova	35	40	45	50	55	60	65
100	15"7	16"3	17"0	17"9	18"8	19"7	20"6
200	33"0	34"3	36"0	38"0	40"0	42"0	44"0
400	1'16"0	1'19"0	1'23"0	1'28"0	1'33"0	1'38"0	1'43"0
800	2'55"0	3'02"0	3'11"0	3'23"0	3'35"0	3'47"0	3'59"0
1500	6'00"0	6'15"0	6'34"0	6'59"0	7'24"0	7'49"0	8'14"0
5000	22'50"0	23'45"0	24'55"0	26'28"0	28'10"0	29'34"0	31'07"0
5 km.m.	34'00"0	35'00"0	36'00"0	38'00"0	40'00"0	42'00"0	44'00"0
Alçada	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90
Llargada	3,80	3,60	3,40	3,20	3,00	2,70	2,40
Pes	7,50	6,50	6,00	6,00	5,50	5,00	4,50
Disc	20,00	18,00	16,00	14,00	13,00	12,00	11,00
Javelina	18,00	16,00	15,00	15,00	14,00	13,00	12,00

Tanques, obstacles, perxa, triple, martell i martell pesat: sense mínima.