

XIX MÍTING INTERNACIONAL D'ATLETISME PALA FRUGELL-COSTA BRAVA

Estadi Municipal Josep Pla Arbonès, dissabte 29 de maig de 2010

MARQUES MÍNIMES

Homes

	Mínimes de participació	Mínimes de invitació
100 m	sense mínima	10.50
400 m	49.74	47.00
1500 m	3:55.0	3:39.00
110/100 m tanques	15.24	14.00
4 x 100 m	per invitació	
4 x 400 m	per invitació	
llargada	7,00	7,70
disc	44,00	52,00

Dones

	Mínimes de participació	Mínimes de invitació
100 m	sense mínima	11.85
400 m	58.44	54.00
1500 m	4:42.0	4:19.00
100 m tanques	15.24	13.95
4 x 100 m	per invitació	
4 x 400 m	per invitació	
alçada	1,65	1,78
llargada	5,70	6,15
disc	38,00	50,00

notes.-

- Els clubs poden proposar la participació d'atletes que **no tinguin marca mínima**, finalitzant el termini el **dimecres 19 de maig**. L'organització farà pública la llista d'atletes admesos a partir del **dimarts 25 de maig**.
- Tot atleta que la temporada 2009 o 2010 hagi assolit les marques mínimes de **invitació** rebrà un **ajut de viatge**. Aquest ajut es farà extensiu a les **tres millors marques del Ranking Català 2009**, així com als **campions i campiones de Catalunya absoluts 2009** de les proves programades.