

ÁREA TÉCNICA

CIRCULAR Nº 03/2020

Madrid, 8 de enero de 2020

Para General Conocimiento de Clubes, Entrenadores, Atletas

NORMAS GENERALES DE COMPETICIÓN PARA CAMPO A TRAVÉS PISTA CUBIERTA Y AIRE LIBRE TEMPORADA 2020

Siguiendo la normativa de la RFEA y con los cambios propios necesarios en las categorías Sub 10 (Benjamín) y Sub 12 (Alevín), se adjuntan las normas generales de competición para la presente temporada.

1.1 CATEGORÍAS

Las categorías para hombres y mujeres son las siguientes:

Máster	- Desde el día que cumplan 35 años
Sénior	- Nacidos/as en 1997 y anteriores
Sub 23	- Nacidos/as en 1998 ,1999 y 2000
Sub 20	- Nacidos/as en 2001 y 2002
Sub 18	- Nacidos/as en 2003 y 2004
Sub 16	- Nacidos/as en 2005 y 2006
Sub 14	- Nacidos/as en 2007 y 2008
Sub 12 (Alevín)	- Nacidos/as en 2009 y 2010
Sub 10 (Benjamín)	- Nacidos/as en 2011 y 2012
Sub 8 (Minis)	- Nacidos/as en 2013 y 2014

1.2 CAMPO A TRAVÉS

Distancias máximas recomendables para todas las competiciones oficiales dentro de cada mes y categoría:

HOMBRES

Meses	Largo	Corto	Sub 23 (98, 99 y 00)	Sub 20 (01 y 02)	Sub 18 (03 y 04)	Sub 16 (05 y 06)	Sub 14 (05 y 06)	Sub 12 (Alevín) (09 y 10)	Sub 10 (Benjamín) (11 y 12)	Máster 35 años o mas
Noviembre	8.000	4.000	8.000	4.000	3.000	1.500	1.000	750	500	4.000
Diciembre	8.000	4.000	8.000	4.500	3.000	2.000	1.000	1.000	750	4.500
Enero	9.000	4.000	9.000	5.000	3.500	2.500	1.500	1.000	1.000	5.000
Febrero	10.000	4.000	10.000	5.500	4.000	2.500	2.000	1.000	1.000	5.500
Marzo	10.000	4.000	10.000	6.000	4.000	3.000	2.000	1.000	1.000	6.000

MUJERES

Meses	Largo	Corto	Sub 23 (98, 99 y 00)	Sub 20 (01 y 02)	Sub 18 (03 y 04)	Sub 16 (05 y 06)	Sub 14 (05 y 06)	Sub 12 (Alevín) (09 y 10)	Sub 10 (Benjamín) (11 y 12)	Master 35 años o mas
-------	-------	-------	-------------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

Noviembre	8.000	4.000	8.000	4.000	3.000	1.500	1.000	1.000	1000	4.000
Diciembre	8.000	4.000	8.000	4.500	3.000	2.000	1.000	1.000	1000	4.500
Enero	9.000	4.000	9.000	5.000	3.500	2.500	1.500	1.000	1.000	5.000
Febrero	10.000	4.000	10.000	5.500	4.000	2.500	2.000	1.000	1.000	5.500
Marzo	10.000	4.000	10.000	6.000	4.000	3.000	2.000	1.000	1.000	6.000

1.3 PISTA CUBIERTA

(1 de enero al 31 de marzo y del 1 de noviembre al 31 de diciembre)

HOMBRES

Categoría	Sénior (97 y anteriores)	Sub 23 (98-99-00)	Sub 20 (01 y 02)	Sub 18 (03 y 04)	Sub 16 (05 y 06)	Sub 14 (07 y 08)	Sub 12 (Alevín) (09 y 10)	Sub 10 (Benjamín) (11 y 12)
Carreras	60	60	60	60	60	60	60	50
	200	200	200	200	-----	-----	-----	-----
	400	400	400	400	300	-----	-----	-----
	800	800	800	800	600	500	600	500
	1.500	1.500	1.500	1.500	1.000	1.000	1.000	1.000
	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	2.000	-----	-----
Vallas	60 (1,067)	60 (1,067)	60 (1,00)	60 (0,914)	60 (0,914)	60 (0,84)	-----	-----
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Longitud	Longitud	Longitud	Pértiga	Pértiga	Pértiga	-----	-----
	Triple	Triple	Triple	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud*	-----
	Pértiga	Pértiga	Pértiga	Triple	Triple	Triple***	**	Longitud***
Lanzam.	Peso (7,260)	Peso (7,260)	Peso (6 kg)	Peso (5 kg)	Peso (4 kg)	Peso (3 kg)	Peso (2 kg)	Peso (2 kg)
COMBINADAS	<u>Heptatlón</u>	<u>Heptatlón</u>	<u>Heptatlón</u>	<u>Heptatlón</u>	<u>Exatlón</u>	<u>Pentatlón</u>	-----	-----
	60	60	60	60	60	60	-----	-----
	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	-----	-----
	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso	-----	-----
	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	-----	-----
	60 v.	60 v.	60 v.	60 v.	60 v.	60 v.	-----	-----
	Pértiga	Pértiga	Pértiga	Pértiga	Pértiga	1000	-----	-----
1000	1000	1000	1000	1000	-----	-----	-----	

*** Carrera máxima 15 m.

Los atletas SUB-20 están autorizados a participar con las vallas y los artefactos de los atletas sénior, así como en el Heptatlón Sénior

Los atletas SUB-18 están autorizados a participar con las vallas y los artefactos de los sub 20 haciéndolo extensible a Absoluto si el artefacto sub 20 coincidiese con el Absoluto.

MUJERES

Categoría	Sénior (97 y anteriores)	Sub 23 (98-99-00)	Sub 20 (01 y 02)	Sub 18 (03 y 04)	Sub 16 (05 y 06)	Sub 14 (07 y 08)	Sub 12 (Alevín) (09 y 10)	Sub 10 (Benjamín) (11 y 12)
Carreras	60	60	60	60	60	60	60	50
	200	200	200	200	-----	-----	-----	-----
	400	400	400	400	300	-----	-----	-----
	800	800	800	800	600	500	600	500
	1.500	1.500	1.500	1.500	1.000	1.000	1.000	1.000
	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	2.000	-----	-----
Vallas	60 (0,84)	60 (0,84)	60 (0,84)	60 (0,762)	60 (0,762)	60 (0,762)	-----	-----
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud***	Longitud***
	Triple	Triple	Triple	Triple	Triple	Triple***	-----	-----
	Pértiga	Pértiga	Pértiga	Pértiga	Pértiga	Pértiga	-----	-----
Lanzam.	Peso (4 k)	Peso (4 k)	Peso (4 k)	Peso (3 kg)	Peso (3 kg)	Peso (3 kg)	Peso (2 kg)	Peso (2 kg)
Pruebas Combinadas	Pentatlón	Pentatlón	Pentatlón	Pentatlón	Pentatlón	Tetratlón		
	60 v.	60 v.	60 v.	60 v	60 v	60 v		
	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Peso		
	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso	Longitud		
	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	60		
	800	800	800	800	600			

*** Carrera máxima 15 m.

Las atletas SUB-18 están autorizadas a participar con las vallas y los artefactos de las sub 20 haciéndolo extensible a Absoluto si el artefacto SUB-20 coincidiese con el Absoluto.

La prueba de 300 ml sub 16 en pista cubierta se disputará las 2 primeras curvas por calles pasando a calle libre una vez superada la 2ª curva

1.4 AIRE LIBRE (Pruebas autorizadas por categorías)

HOMBRES

Categoría	Sénior (97 y anteriores)	Sub 23 (98-99-00)	Sub 20 (01 y 02)	Sub 18 (03 y 04)	Sub 16 (05 y 06)	Sub 14 (07 y 08)	Sub 12 (Alevín) (09 y 10)	Sub 10 (Benjamín) (11 y 12)
Carreras	100	100	100	100	100	80	60	50
	200	200	200	200	-----	150	-----	-----
	400	400	400	400	300	-----	-----	-----
	800	800	800	800	600	500	600	500
	1.500	1.500	1.500	1.500	1.000	1.000	1.000	1.000
	5.000	5.000	5.000	3.000	3.000	2.000	-----	-----
	10.000	10.000	10.000	5.000	-----	-----	-----	-----
	Medio Maratón	Medio Maratón	Medio Maratón	10km	-----	-----	-----	-----
	Maratón	Maratón	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Vallas	110 (1,067)	110 (1,067)	110 (1,00)	110 (0,914)	100 (0,914)	80 (0,84)	50 (0,60)	50 (0,50)
	400 (0,914)	400 (0,914)	400 (0,914)	400 (0,84)	300 (0,84)	220 (0,76)	-----	-----
	3.000 obs.	3.000 obs.	3.000 obs.	2.000 obs. (0,914)	1.500 obs. (0,762)	1.000 obs. (0,762)	-----	-----
Saltos	Altura Pértiga	Altura Pértiga	Altura Pértiga	Altura Pértiga	Altura Pértiga	Altura Pértiga	Altura	Altura
	Longitud Triple	Longitud Triple	Longitud Triple	Longitud Triple	Longitud Triple	Longitud Triple ***	Longitud** *	Longitud** *
Lanzam.	Peso (7,260)	Peso (7,260)	Peso (6kg)	Peso (5kg)	Peso (4kg)	Peso (3kg)	Peso (2kg)	Peso (2kg)
	Disco (2kg)	Disco (2kg)	Disco (1,750)	Disco (1,5kg)	Disco (1kg)	Disco (800gr)	-----	-----
	Jabalina (800gr)	Jabalina (800gr)	Jabalina (800gr)	Jabalina (700gr)	Jabalina (600gr)	Jabalina (500gr)	Jabalina blanda	Jabalina blanda
	Martillo (7,260)	Martillo (7,260)	Martillo (6kg)	Martillo (5kg)	Martillo (4kg)	Martillo (3kg)	-----	-----
Relevos	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 80	4 x 60	4 x 50
	4 x 400	4 x 400	4 x 400	4 x 400	4 x 300	4 x 200	3 x 600	3 x 500
Marcha	20 km	20 km	10 km	5 km	5 km	3 km	2 km	1 km
	50 km	50 km	20 km	10 km	10 km	5 km	-----	-----
Combinadas	Decatlón	Decatlón	Decatlón	Decatlón	Octatlón	Exatlón		
	100	100	100	100	100	80		
	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Peso (4kg)	Longitud		
	Peso	Peso	Peso (6kg)	Peso (5kg)	Altura	Peso		
	Altura	Altura	Altura	Altura	Disco (1kg)			
	400	400	400	400				
	110 v	110 v	110 (1,00)	110 (0,914)	100 v.(0,914)	80 v.		
	Disco	Disco	Disco (1,750)	Disco (1,5kg)	Pértiga	Altura		
Pértiga	Pértiga	Pértiga	Pértiga	Jabalina (600gr)	Jabalina			
Jabalina	Jabalina	Jabalina (800gr)	Jabalina (700gr)	1.000				
1.500	1.500	1.500	1.500					

*** Carrera máxima 15m.

Patrocinador
Principal



Patrocinadores



Colaborador



Los atletas SUB-20 están autorizados a participar con las vallas y los artefactos de los Séniors, así como el Decatlón Sénior

Los atletas SUB-18 están autorizados a participar con las vallas y los artefactos de los sub 20, así como el Decatlón sub 20, haciéndolo extensible a Absoluto si el artefacto Junior coincidiese con el Absoluto.

Se podrán realizar autorizaciones especiales por interés para la participación en competiciones internacionales o por interés de la selección de Madrid

MUJERES

Categoría	Sénior (95 y anteriores)	Sub 23 (96-97-98)	Sub 20 (99 y 00)	Sub 18 (01 y 02)	Sub 16 (03 y 04)	Sub 14 (05 y 06)	Sub 12 (Alevín) (09 y 10)	Sub 10 (Benjamín) (11 y 12)
Carreras	100	100	100	100	100	80	60	50
	200	200	200	200	----	150	----	----
	400	400	400	400	300	----	----	----
	800	800	800	800	600	500	600	500
	1.500	1.500	1.500	1.500	1.000	1.000	1.000	1.000
	5.000	5.000	3.000	3.000	3.000	2.000	----	----
	10.000	10.000	5.000	5.000	----	----	----	----
	Medio Maratón	Medio Maratón	10.000	10km	----	----	----	----
	Maratón	Maratón	Medio Maratón	----	----	----	----	----
Vallas	100 (0,84)	100 (0,84)	100 (0,84)	100 (0,762)	100 (0,762)	80 (0,762)	50 (0,60)	50 (0,50)
	400 (0,762)	400 (0,762)	400 (0,762)	400 (0,762)	300 (0,762)	220 (0,762)	----	----
	3.000 obs (0,762)	3.000 obs (0,762)	3.000 obs (0,762)	2.000 obs (0,762)	1.500 obs (0,762)	----	----	----
Saltos	Altura Pértiga	Altura Pértiga	Altura Pértiga	Altura Pértiga	Altura Pértiga	Altura Pértiga	Altura	Altura ----
	Longitud Triple	Longitud Triple	Longitud Triple	Longitud Triple	Longitud Triple	Longitud Triple ***	Longitud***	Longitud** *
	----	----	----	----	----	----	----	----
Lanzam.	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (3kg)	Peso (3kg)	Peso (3kg)	Peso (2kg)	Peso (2kg)
	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (800gr)	Disco (800gr)	----	----
	Jabalina (600gr)	Jabalina (600gr)	Jabalina (600gr)	Jabalina (500gr)	Jabalina (500gr)	Jabalina (400gr)	Jabalina blanda	Jabalina blanda
	Martillo (4kg)	Martillo (4kg)	Martillo (4kg)	Martillo (3kg)	Martillo (3kg)	Martillo (3kg)	----	----
Relevos	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 80	4 x 60	4 x 50
	4 x 400	4 x 400	4 x 400	4 x 400	4 x 300	4 x 200	3 x 600	3 x 500
Marcha	10 km	10 km	5 km - 10 km	5 km	3 km	3 km	2 km	1 km
	20 km	20 km	20 km	10 km	5 km	5 km	----	----
Combinadas	Heptatlón 100 v. Altura Peso	Heptatlón 100 v. Altura Peso	Heptatlón 100 v. Altura Peso	Heptatlón 100 v. Altura Peso	Exatlón 100 v. Altura Peso	Pentatlón 80 v. Altura Peso Longitud Jabalina		
	200 Longitud Jabalina 800	200 Longitud Jabalina 800	200 Longitud Jabalina 800	200 Longitud Jabalina 800	600 Longitud Jabalina 600			

*** Carrera máxima 15m.

Las atletas sub 18 están autorizadas a participar con las vallas y los artefactos de las sub 20, así como el Heptatlon Absoluto, haciéndolo extensible a Absoluto si el artefacto sub 20 coincidiese con el Absoluto.

Se podrán realizar autorizaciones especiales por interés para la participación en competiciones internacionales o por interés de la selección de Madrid

1.5 ALTURA Y DISTANCIA DE VALLAS Y OBSTÁCULOS

PISTA CUBIERTA

Prueba	Número de vallas	Altura de la valla	Categoría de los atletas	Distancia desde la salida a 1ª valla	Distancia entre vallas	Distancia de la última valla a meta
--------	------------------	--------------------	--------------------------	--------------------------------------	------------------------	-------------------------------------

HOMBRES

60	5	1,067	Sen-Sub 23	13,72	9,14	9,72
60	5	1,00	Sub 20	13,72	9,14	9,72
60	5	0,914	Sub 18	13,72	9,14	9,72
60	5	0,914	Sub 16	13	8,50	13
60	5	0,84	Sub 14	12,3	8,20	14,90

MUJERES

60	5	0,84	Sen-Sub 23-Sub 20	13	8,50	13
60	5	0,762	Sub 18-Sub 16	13	8,50	13
60	5	0,762	Sub 14	12,30	8,20	14,90

AIRE LIBRE

Prueba	Número de vallas	Altura de la valla	Categoría de los atletas	Distancia desde la salida a 1ª valla	Distancia entre vallas	Distancia de la última valla a meta
--------	------------------	--------------------	--------------------------	--------------------------------------	------------------------	-------------------------------------

HOMBRES

50	4	0,50	Sub 10 (Benjamin)	11,50	6,50	12,50
50	5	0,60	Sub 12 (Alevin)	11,50	7,00	10,50
80	8	0,84	Sub 14	12,30	8,20	10,30
100	10	0,914	Sub 16	13	8,50	10,50
110	10	0,914	Sub 18	13,72	9,14	14,02
110	10	1,00	Sub 20	13,72	9,14	14,02
110	10	1,067	Sen-Sub 23	13,72	9,14	14,02

220	5	0,762	Sub 14	40	35	40
300	7	0,84	Sub 16	50	35	40
400	10	0,84	Sub 18	45	35	40
400	10	0,914	Sen-Sub 23-Sub 20	45	35	40

MUJERES

50	5	0,50	Sub 10 (Benjamin)	11,50	6,50	12,50
50	5	0,60	Sub 12 (Alevin)	11,50	7,00	10,50

100	10	0,762	Sub 16-Sub 18	13	8,50	10,50
100	10	0,84	Sen-Sub 23-Sub 20	13	8,50	10,50

220	5	0,762	Sub 14	40	35	40
300	7	0,762	Sub 16	50	35	40
400	10	0,762	Sub 18	45	35	40
400	10	0,762	Sen-Sub 23-Sub 20	45	35	40

1.6 NORMAS DE COMPETICIÓN PARA PRUEBAS DE SALTOS DE MENORES

SUB 12 (ALEVÍN) Y SUB 10 (BENJAMÍN)

ALTURA: Se comenzará a 0,85 m. si la colchoneta lo permite, y si no lo mínimo que permita la colchoneta. Los atletas quedarán eliminados cuando realicen dos intentos nulos seguidos.

LONGITUD: La carrera máxima permitida será de 15 metros.
El número de intentos en todas las pruebas será de dos.

Esta normativa solamente podrá ser modificada por el reglamento expreso de cada prueba y que sea debidamente publicado.

1.7 NORMAS DE COMPETICIÓN PARA PRUEBAS DE OBSTÁCULOS DE MENORES

2.000m obstáculos Sub 18

Habrán 5 obstáculos por vuelta completa, siendo el paso de la ría, el cuarto de los mismos (excepto en la 1ª vuelta que es el 2º)

La altura de los obstáculos y del obstáculo de la ría será de 0,914m para hombres y 0,762m para mujeres.

Habrán 18 pasos de obstáculos y 5 saltos de ría.

1.500m obstáculos sub 16

Habrán 5 obstáculos por vuelta completa, siendo el paso de la ría, el cuarto de los mismos.

No habrá ningún obstáculo en el trayecto entre la salida y la línea de salida de los 100m, teniéndose aquellos retirados en esa primera vuelta hasta la línea de salida de los 100m. Siendo por tanto, el primer obstáculo el situado en la recta principal.

La altura de los obstáculos y del obstáculo de la ría será de 0,762m.

Habrán 13 pasos de obstáculos y 3 saltos de ría.

1.000m obstáculos sub 14

Habrán 5 obstáculos por vuelta completa, siendo el paso de la ría, el cuarto de los mismos.

No habrá ningún obstáculo en el trayecto entre la salida y el comienzo de la primera vuelta, teniéndose aquellos retirados hasta que los participantes hayan iniciado dicha primera vuelta. Siendo, por tanto, el primer obstáculo el situado en la curva nada más comenzar la vuelta.

La altura de los obstáculos y del obstáculo de la ría será de 0,762m.

Habrán 8 pasos de obstáculos y 2 saltos de ría.

FDO.- SANTIAGO DIEZ RODRIGUEZ
Director Técnico

Vº. Bº. ISIDRO ARRANZ JUANILLA
Presidente