

### 2. Campeonatos Individuales

- Campeonatos al AIRE LIBRE
  - Normas Generales
  - Campeonato de España Absoluto
  - Campeonato de España Promesa
  - Campeonato de España Júnior
  - Campeonato de España Juvenil
  - Campeonato de España Cadete
  - Campeonato de España Infantil (Individual y por Equipos)



## Campeonatos Individuales Campeonatos de Pista Aire Libre • Normas Generales

### AIRE LIBRE (Pruebas autorizadas por categorías)

#### Art. 1) Pruebas autorizadas en pista cubierta, por categorías:

#### HOMBRES

| Categoría       | Sénior<br>(93 hasta veteranos)    | Promesa<br>(94-95-96)             | Júnior<br>(97 y 98) | Juvenil<br>(99 y 00)  | Cadete<br>(01 y 02)   | Infantil<br>(03 y 04) | Alevín<br>(05 y 06) | Benjamín<br>(07 y 08) |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| 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                   | 500                 | 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                 | 3.000                 | 2.000               | 2.000                 |
|                 | 10.000                            | 10.000                            | 10.000              | 5.000                 | ----                  | ----                  | ----                | ----                  |
| Ruta            | Medio Maratón<br>Maratón<br>100km | Medio Maratón<br>Maratón<br>100km | Medio Maratón       | 10km                  | ----                  | ----                  | ----                | ----                  |
| Montaña y Trail | Sin límite distancia              | Sin límite distancia              | Hasta 15 km         | ----                  | ----                  | ----                  | ----                | ----                  |
| Vallas          | 110 (1,067)                       | 110 (1,067)                       | 110 (1,00)          | 110 (0,914)           | 100 (0,914)           | 80 (0,84)             | ----                | ----                  |
|                 | 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.<br>(0,914) | 1.500 obs.<br>(0,762) | 1.000 obs.<br>(0,762) | ----                | ----                  |
| Saltos          | Altura                            | Altura                            | Altura              | Altura                | Altura                | Altura                | Altura              | Altura                |
|                 | Pértiga                           | Pértiga                           | Pértiga             | Pértiga               | Pértiga               | Pértiga               | Pértiga             | ----                  |
|                 | Longitud                          | Longitud                          | Longitud            | Longitud              | Longitud              | Longitud              | Longitud            | Longitud              |
|                 | Triple                            | Triple                            | Triple              | Triple                | Triple                | Triple ***            | ----                | ----                  |
| 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)         | Disco(600gr)        | Disco (600gr)         |
|                 | Jabalina (800gr)                  | Jabalina (800gr)                  | Jabalina (800gr)    | Jabalina (700gr)      | Jabalina (600gr)      | Jabalina (500gr)      | Jabalina (400gr)    | Pelota (200gr)        |
|                 | Martillo (7,260)                  | Martillo (7,260)                  | Martillo (6kg)      | Martillo (5kg)        | Martillo (4kg)        | Martillo (3kg)        | Martillo (2kg)      | Martillo (2kg)        |
| 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               |                       |                     |                       |
| Marcha          | 20 km                             | 20 km                             | 10 km               | 5 km                  | 5 km                  | 2 km - 3 km           | 2 km                | 1 km                  |
|                 | 50 km                             | 50 km                             | 20 km               | 10 km                 | 10 km                 | 5 km                  | 3 km                | 2 km                  |
| Combinadas      | Decatlón                          | Decatlón                          | Decatlón            | Decatlón              | Octatlón              | Exathlón              | Triatlón            | Triatlón              |
|                 | 100                               | 100                               | 100                 | 100                   | 100                   | 80                    | 60                  | 50                    |
|                 | Longitud                          | Longitud                          | Longitud            | Longitud              | Peso (4kg)            | Longitud              | Longitud            | Longitud              |
|                 | Peso                              | Peso                              | Peso (6kg)          | Peso (5kg)            | Altura                | Peso                  | Peso                | 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 (500gr)      |                       |                     |                       |
| Jabalina        | Jabalina                          | Jabalina (800gr)                  | Jabalina (700gr)    | 1.000                 |                       |                       |                     |                       |
| 1.500           | 1.500                             | 1.500                             | 1.500               |                       |                       |                       |                     |                       |

\* Carrera máxima 15 m.

También se recomienda realizar pruebas según Guía de la RFEA "JUGANDO AL ATLETISMO" (Circular 128/2004) y libro del mismo nombre editado por la RFEA en septiembre de 2004

Los atletas Júnior están autorizados a participar con las vallas y los artefactos de los Sénior, así como el Decatlón Sénior

Los atletas Juveniles están autorizados a participar con las vallas y los artefactos de los Júnior haciéndolo extensible a Absoluto si el artefacto Junior coincidiese con el Absoluto.

MUJERES

| Categoría       | Sénior<br>(93 hasta veteranos)    | Promesa<br>(94-95-96)             | Júnior<br>(97 y 98)  | Juvenil<br>(99 y 00)<br>-1- | Cadete<br>(01 y 02)  | Infantil<br>(03 y 04) | Alevín<br>(05 y 06) | Benjamín<br>(07 y 08) |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| 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                   | 500                 | 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                | 3.000                 | 2.000               | 2.000                 |
|                 | 10.000                            | 10.000                            | 5.000                | 5.000                       | ----                 | ----                  | ----                | ----                  |
|                 |                                   | 10.000                            | ----                 | ----                        | ----                 | ----                  | ----                | ----                  |
| Ruta            | Medio Maratón<br>Maratón<br>100km | Medio Maratón<br>Maratón<br>100km | Medio Maratón        | 10km                        | ----                 | ----                  | ----                | ----                  |
| Montaña y Trail | Sin límite distancia              | Sin límite distancia              | Hasta 15 km          | ----                        | ----                 | ----                  | ----                | ----                  |
| Vallas          | 100 (0,84)                        | 100 (0,84)                        | 100 (0,84)           | 100 (0,762)                 | 100 (0,762)          | 80 (0,762)            | ----                | ----                  |
|                 | 400 (0,762)                       | 400 (0,762)                       | 400 (0,762)          | 400 (0,762)                 | 300 (0,762)          | 220 (0,762)           | ----                | ----                  |
|                 | 3.000 obs<br>(0,762)              | 3.000 obs<br>(0,762)              | 3.000 obs<br>(0,762) | 2.000 obs<br>(0,762)        | 1.500 obs<br>(0,762) | ----                  | ----                | ----                  |
| Saltos          | Altura                            | Altura                            | Altura               | Altura                      | Altura               | Altura                | Altura              | Altura                |
|                 | Pértiga                           | Pértiga                           | Pértiga              | Pértiga                     | Pértiga              | Pértiga               | Pértiga             | ----                  |
|                 | Longitud                          | Longitud                          | Longitud             | Longitud                    | Longitud             | Longitud              | Longitud            | Longitud              |
|                 | Triple                            | Triple                            | Triple               | Triple                      | Triple               | Triple *              | ----                | ----                  |
| 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)         | Disco (600gr)       | Disco (600gr)         |
|                 | Jabalina (600gr)                  | Jabalina (600gr)                  | Jabalina (600gr)     | Jabalina (500gr)            | Jabalina (500gr)     | Jabalina (400gr)      | Pelota (300gr)      | Pelota (200gr)        |
|                 | Martillo (4kg)                    | Martillo (4kg)                    | Martillo (4kg)       | Martillo (3kg)              | Martillo (3kg)       | Martillo (3kg)        | Martillo (2kg)      | Martillo(2kg)         |
| 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              |                       |                     |                       |
| Marcha          | 10 km                             | 10 km                             | 5 km - 10 km         | 5 km                        | 3 km                 | 2 km - 3 km           | 2 km                | 1 km                  |
|                 | 20 km                             | 20 km                             | 20 km                | 10 km                       | 5 km                 | 5 km                  | 3 km                | 2 km                  |
| Combinadas      | Heptatlón                         | Heptatlón                         | Heptatlón            | Heptatlón                   | Exatlón              | Pentatlón             | Triatlón            | Triatlón              |
|                 | 100 v.                            | 100 v.                            | 100 v.               | 100 v.                      | 100 v.               | 80 v.                 | 60                  | 50                    |
|                 | Altura                            | Altura                            | Altura               | Altura                      | Altura               | Altura                | Longitud            | Longitud              |
|                 | Peso                              | Peso                              | Peso                 | Peso                        | Peso                 | Peso                  | Peso                | Peso                  |
|                 | 200                               | 200                               | 200                  | 200                         |                      | Longitud              |                     |                       |
|                 | Longitud                          | Longitud                          | Longitud             | Longitud                    | Longitud             | Jabalina              |                     |                       |
|                 | Jabalina                          | Jabalina                          | Jabalina             | Jabalina                    | Jabalina             |                       |                     |                       |
|                 | 800                               | 800                               | 800                  | 800                         | 600                  |                       |                     |                       |

También se recomienda realizar pruebas según Guía de la RFEA "JUGANDO AL ATLETISMO" (Circular 128/2004) y libro del mismo nombre editado por la RFEA en septiembre de 2004

\* Carrera máxima 15m.

Las atletas Juveniles están autorizadas a participar con las vallas y los artefactos de las Júnior, así como el Heptatlón Absoluto, haciéndolo extensible a Absoluto si el artefacto Junior coincidiese con el Absoluto. lo extensible a Absoluto si el artefacto Junior coincidiese con el Absoluto.



**ALTURA Y DISTANCIA DE VALLAS Y OBSTÁCULOS**

**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**

|     |    |       |          |       |      |       |
|-----|----|-------|----------|-------|------|-------|
| 80  | 8  | 0,84  | Infantil | 12,30 | 8,20 | 10,30 |
| 100 | 10 | 0,914 | Cadete   | 13    | 8,50 | 10,50 |
| 110 | 10 | 0,914 | Juvenil  | 13,72 | 9,14 | 14,02 |
| 110 | 10 | 1,00  | Júnior   | 13,72 | 9,14 | 14,02 |
| 110 | 10 | 1,067 | Sen-Prom | 13,72 | 9,14 | 14,02 |

|     |    |       |              |    |    |    |
|-----|----|-------|--------------|----|----|----|
| 220 | 5  | 0,762 | Infantil     | 40 | 35 | 40 |
| 300 | 7  | 0,84  | Cadete       | 50 | 35 | 40 |
| 400 | 10 | 0,84  | Juvenil      | 45 | 35 | 40 |
| 400 | 10 | 0,914 | Sen-Prom-Jun | 45 | 35 | 40 |

**MUJERES**

|     |    |       |                |       |      |       |
|-----|----|-------|----------------|-------|------|-------|
| 80  | 8  | 0,762 | Infantil       | 12,30 | 8,20 | 10,30 |
| 100 | 10 | 0,762 | Cadete-Juvenil | 13    | 8,50 | 10,50 |
| 100 | 10 | 0,84  | Sen-Prom-Jun   | 13    | 8,50 | 10,50 |

|     |    |       |              |    |    |    |
|-----|----|-------|--------------|----|----|----|
| 220 | 5  | 0,762 | Infantil     | 40 | 35 | 40 |
| 300 | 7  | 0,762 | Cadete       | 50 | 35 | 40 |
| 400 | 10 | 0,762 | Juvenil      | 45 | 35 | 40 |
| 400 | 10 | 0,762 | Sen-Prom-Jun | 45 | 35 | 40 |



## NORMAS DE COMPETICION PARA PRUEBAS DE OBSTACULOS DE MENORES

### 2.000m obstáculos juvenil

Habrá 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.

Habrá 18 pasos de obstáculos y 5 saltos de ría.

### 1.500m obstáculos cadete

Habrá 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.

Habrá 13 pasos de obstáculos y 3 saltos de ría.

### 1.000m obstáculos infantil

Habrá 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 mas comenzar la vuelta.

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

Habrá 8 pasos de obstáculos y 2 saltos de ría.

## PRUEBAS MIXTAS EN COMPETICIONES DE PISTA

La Comisión Delegada de la RFEA, en su reunión de 27 de julio de 2014, en aplicación de las facultades que otorga a la RFEA el Artículo 147 de las Reglas de Competición de la IAAF, autoriza la celebración de pruebas entre atletas hombres y mujeres, modificando para ello las posibilidades de autorización de pruebas mixtas que figuraban en la Circular 261/2011, con efecto 1 de Noviembre de 2014:

Esta normativa es válida únicamente para las pruebas de carácter Autonómico y es potestad de cada Federación Autonómica aplicarla en aquellas

competiciones que lo considere conveniente.

a) Los/as atletas Infantiles pueden competir en pruebas mixtas en Concursos, Carreras en pista, Ruta y Marcha.

b) Los/as atletas Cadetes pueden competir en pruebas mixtas en Concursos, Carreras en pista, Ruta y Marcha.

c) El resto de atletas puede competir en pruebas mixtas en Concursos, Ruta y Marcha. En las carreras en pista de 5.000 m.l. y 10.000 m.l. se autorizan con los siguientes condicionantes:

c.1 Siempre que no se llegue a un mínimo de 6 atletas en la salida de una de las categorías de sexo.

c.2 Las marcas obtenidas, excepto en concursos, no podrán ser Records de España, ni válidas como mínimas para un Campeonato Internacional.

c.3 Al ser el motivo de esta unión el que en diversas Federaciones haya una falta de atletas, y también para un ahorro de tiempo en los horarios de las competiciones, en ningún caso los atletas pueden hacer de liebres (marcar el paso) de atletas del otro sexo, por lo que los jueces están facultados para descalificar a aquellos atletas que estén ayudando a otros de diferente sexo, en aplicación del art. 144 de la Reglas de Competición de la IAAF.

d) En cumplimiento de la Nota del artículo 147 de las Reglas de Competición de la IAAF, en el caso de Competiciones Mixtas en Concursos deberán ser utilizadas Hojas de campo separadas y los resultados deberían ser declarados separadamente para cada sexo.

### Art. 2) Normas de participación

1) Podrán tomar parte en su prueba respectiva, en los Campeonatos que se exija los atletas que hayan realizado la marca mínima establecida ( en pista cubierta o al aire libre). **Normalmente en las pruebas se efectúa una repesca de atletas sin mínima, siempre y cuando se hubiera realizado la inscripción, por lo que se recomienda realizar la inscripción de atletas que estén cercanas a la marca mínima.**

**NO SE ADMITIRÁN COMO MÍNIMAS LAS MARCAS CONSEGUIDAS CON VIENTO SUPERIOR AL REGLAMEN- TARIO.**

La RFEA se reserva el derecho de admitir la participación en los Campeonatos Nacionales de algunos atletas que no hayan obtenido la mínima, por interés del equipo nacional o por petición del Comité Técnico.

2) Según acuerdo tomado en la Asamblea General de esta RFEA, celebrada en el mes de diciembre de 1990, los atletas extranjeros podrán participar en los Campeonatos Nacionales, siempre que estén en posesión de la marca mínima establecida, excepto en las finales de las pruebas en las que se celebren semifinales o existan saltos de mejora (pudiendo en este caso efectuar únicamente 3 saltos), con objeto de no quitar puesto a ningún atleta español en las finales, excepto los atletas de Andorra que tendrán los mismos derechos técnicos que los españoles.

Si un atleta extranjero ganase alguna prueba (o se clasificara entre los tres primeros) será proclamado vencedor de la prueba en cuestión pero no Campeón de España y en cualquier caso no tendrá derecho a medalla oficial del Campeonato, ni a ningún tipo de subvención por parte de la RFEA. Excepto los atletas de categoría Cadete o Juvenil que tendrán los mismos derechos que los españoles.

### Art. 3) Confirmación para todos los campeonatos de España

Las confirmaciones para los Campeonatos de España al Aire Libre, excepto Veteranos, se realizaran de la siguiente forma:

- Para los que compitan sábado en la mañana, deberán confirmar obligatoriamente el viernes de 18:00 a 21,00 horas
- Los que compitan sábado por la tarde, podrán

confirmar el viernes de 18:00 a 21,00 horas y obligatoriamente el sábado de 10:00 a 12:00. Después de esta hora no se admitirá ninguna confirmación.

- Para los que compitan el domingo en la mañana, podrán confirmar el viernes y el sábado de 18:00 a 21 horas.
- Los que compitan el domingo por la tarde, podrán confirmar el viernes y el sábado de 18:00 a 21,00 horas y obligatoriamente el domingo de 10:00 a 12:00. Después de esta hora no se admitirá ninguna confirmación.

En el Campeonato de España Absoluto Aire Libre, la confirmación se realizará por clubes, entregándose una hoja de confirmación en la que se deberá marcar el atleta que va a participar, y entregar la hoja firmada por el delegado del club, en la mesa de recogida de dorsales.

No se admitirá la participación de ningún atleta que no haya confirmado su participación en el plazo reglamentario. Por lo que se ruega a todas las Federaciones y/o clubs informen a sus atletas de esta reglamentación.

### Art. 4) Premios en los Campeonatos Nacionales

Los atletas clasificados en 1º, 2º y 3er lugar de cada prueba recibirán medalla dorada, plateada y bronceada, respectivamente, de la Real Federación Española de Atletismo.

