

CAMPO A TRAVES

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

HOMBRES

Meses	Largo	Corto	Sub23 (96-97-98)	Sub20 (99 y 00)	Sub18 (01 y 02)	Sub16 (03 y 04)	Sub14 (05 y 06)	Sub12 (07 y 08)	Sub10 (09 y 10)	Master 35 años o mas
Noviembre	9.000	4.000	9.000	6.000	4.000	3.000	2.000	1.500	1.000	4.000
Diciembre	10.000	4.000	10.000	6.500	4.500	3.500	2.500	1.500	1.000	5.000
Enero	10.000	4.000	10.000	7.000	5.000	4.000	3.000	2.000	1.500	6.000
Febrero	10.000	4.000	10.000	7.500	5.500	4.500	3.500	2.500	2.000	7.000
Marzo	10.000	4.000	10.000	8.000	6.000	5.000	4.000	3.000	2.000	8.000

MUJERES

Meses	Largo	Corto	Sub23 (96-97-98)	Sub20 (99 y 00)	Sub18 (01 y 02)	Sub16 (03 y 04)	Sub14 (05 y 06)	Sub12 (07 y 08)	Sub10 (09 y 10)	Master 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	1.500	1.000	5.500
Marzo	10.000	4.000	10.000	6.000	4.000	3.000	2.000	1.500	1.200	6.000

La prueba popular de disputarse, se recomienda, sea sobre 4.000m

PISTA CUBIERTA

(1 de noviembre de 2017 a 31 de marzo de 2018)

HOMBRES

Categoría	Sénior (95 hasta master)	Sub23 (96-97-98)	Sub20 ⁽¹⁾ (99 y 00)	Sub18 ⁽²⁾ (01 y 02)	Sub16 (03 y 04)	Sub14 (05 y 06)	Sub12 (07 y 08)	Sub10 (09 y 10)
Carreras	60	60	60	60	60	60	60	50
	200	200	200	200	---	---	---	---
	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
	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	Pértiga	---
	Triple Pértiga	Triple Pértiga	Triple Pértiga	Longitud Triple	Longitud Triple	Longitud Triple*	Longitud ---	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)
Pruebas Combinadas	Heptatlón	Heptatlón	Heptatlón	Heptatlón	Exatlón	Pentatlón	Triatlón	Triatlón
	60	60	60	60	60	60	60	50
	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud
	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso
	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura		
	60 v. Pértiga 1000	60 v. Pértiga 1000	60 v. Pértiga 1000	60 v. Pértiga 1000	60 v. 1000	60 v.		

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 15 m.

- ⁽¹⁾ Los atletas Sub20 están autorizados a participar con las vallas y los artefactos de lanzamiento de Sénior, así como el Decatlón Sénior
⁽²⁾ Los atletas Sub18 están autorizados a participar con las vallas y los artefactos de lanzamiento de atletas Sub20 haciéndolo extensible a Absoluto si el artefacto Sub20 coincidiese con el Absoluto.

MUJERES

Categoría	Sénior (95 hasta master)	Sub23 (96-97-98)	Sub20 (99 y 00)	Sub18 ⁽¹⁾ (01 y 02)	Sub16 (03 y 04)	Sub14 (05 y 06)	Sub12 (07 y 08)	Sub10 (09 y 10)
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 Maratón 100km	Medio Maratón Maratón 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 (0,762)	3.000 obs (0,762)	3.000 obs (0,762)	2.000 obs (0,762)	1.500 obs (0,762)	1.000 obs (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. Altura Peso 200	100 v. Altura Peso 200	100 v. Altura Peso 200	100 v. Altura Peso 200	100 v. Altura Peso 200	100 v. Altura Peso Longitud Jabalina	80 v. Altura Peso Longitud Jabalina	60 Longitud Peso
	Longitud Jabalina 800	Longitud Jabalina 800	Longitud Jabalina 800	Longitud Jabalina 800	Longitud Jabalina 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.

⁽¹⁾ Las atletas Sub18 están autorizadas a participar con las vallas y los artefactos de las atletas Sub20, así como el Heptatlón Absoluto, haciéndolo extensible a Absoluto si el artefacto Sub20 coincidiese con el Absoluto.

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	Senior-Sub23	13,72	9,14	9,72
60	5	1,00	Sub20	13,72	9,14	9,72
60	5	0,914	Sub18	13,72	9,14	9,72
60	5	0,914	Sub16	13	8,50	13
60	5	0,84	Sub14	12,3	8,20	14,90

MUJERES

60	5	0,84	Senior-Sub23-Sub20	13	8,50	13
60	5	0,762	Sub18-Sub16	13	8,50	13
60	5	0,762	Sub14	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

80	8	0,84	Sub14	12,30	8,20	10,30
100	10	0,914	Sub16	13	8,50	10,50
110	10	0,914	Sub18	13,72	9,14	14,02
110	10	1,00	Sub20	13,72	9,14	14,02
110	10	1,067	Senior-Sub23	13,72	9,14	14,02

220	5	0,762	Sub14	40	35	40
300	7	0,84	Sub16	50	35	40
400	10	0,84	Sub18	45	35	40
400	10	0,914	Sen-Sub23-Sub20	45	35	40

MUJERES

80	8	0,762	Sub14	12,30	8,20	10,30
100	10	0,762	Sub16-Sub18	13	8,50	10,50
100	10	0,84	Sen-Sub23-Sub20	13	8,50	10,50

220	5	0,762	Sub14	40	35	40
300	7	0,762	Sub16	50	35	40
400	10	0,762	Sub18	45	35	40
400	10	0,762	Sen-Sub23-Sub20	45	35	40

NORMAS DE COMPETICION PARA PRUEBAS DE OBSTACULOS DE MENORES

2.000m obstáculos Sub18

Habr  5 obstáculos por vuelta completa, siendo el paso de la r a, el cuarto de los mismos (excepto en la 1  vuelta que es el 2 )

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

Habr  18 pasos de obstáculos y 5 saltos de r a.

1.500m obstáculos Sub16

Habr  5 obstáculos por vuelta completa, siendo el paso de la r a, 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 r a será de 0,762m.

Habr  13 pasos de obstáculos y 3 saltos de r a.

1.000m obstáculos Sub14 hombres y mujeres

Habr  5 obstáculos por vuelta completa, siendo el paso de la r a, 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 r a será de 0,762m.

Habr  8 pasos de obstáculos y 2 saltos de r a.
