

Regla 5 del Reglamento Técnico
**(en vigor desde el 4 de diciembre de 2020 – cambios del 28 de julio de 2020 en rojo/
negrita; cambios del 4 de diciembre en azul/negrita))**

5. (Regla 143) Vestimenta, Zapatillas y Dorsales

Vestimenta

- 5.1 En todas las competiciones, los atletas deben usar vestimenta que esté limpia, diseñada y llevada de forma que no sea ofensiva. La vestimenta debe estar confeccionada con un material que no sea transparente ni aun estando mojado. Los atletas no podrán usar vestimenta que pueda estorbar la visión de los Jueces.

En todas las Competiciones organizadas según los apartados 1.1, 1.2, 1.3, 1.6 y 1.7 de la definición de Competición Internacional, y cuando representen a su Federación Miembro conforme a los apartados 1.4 y 1.8 de la definición de Competición Internacional, los atletas deberán participar con el uniforme aprobado por su Federación Miembro. La Ceremonia de Premiación y cualquier vuelta de honor se consideran parte de la competición a estos efectos.

Nota (i): La Regla 5.1 del Reglamento Técnico debería ser interpretada mayormente en términos de qué “podría estorbar la visión de los jueces”, incluyendo a los atletas que llevan su pelo de una forma particular.

Zapatillas

- 5.2 Los atletas pueden competir con pies descalzos o con calzado en uno o los dos pies. El propósito de las zapatillas para competición es proporcionar protección y estabilidad a los pies y una firme adherencia sobre el suelo. No deben proporcionar a los atletas cualquier ayuda o ventaja injusta. Cualquier tipo de zapatilla debe estar razonablemente al alcance de todos en el espíritu de la universalidad del atletismo. Para cumplir ese requisito **para** cualquier zapatilla que sea presentada por primera vez después del **31 de enero de 2020, la nota de transición (Nota ii.) más abajo también será aplicable, cualquier zapatilla que sea presentada por primera vez el o después del 9 de agosto de 2021** no puede ser usada en competición a menos y hasta que esté **disponible a través del “Plan de Disponibilidad de Zapatillas de Atletismo” tal como se referencia en la Nota ii. (a) más abajo. El uso de una Zapatilla en Desarrollo (definida en el apartado (f) más abajo) o cualquier otro tipo similar de zapatilla se establece en la nota de transición (Nota ii.)**.
- 5.2.1 Una zapatilla que cumpla los criterios establecidos en esta Regla 5 puede ser personalizada para adecuarse a las características del pie de un atleta en particular. **Sin embargo, zapatillas únicas, hechas a medida (i.e. que son las únicas de su tipo)** para adecuarse a las características del pie de un atleta u otros requisitos no están permitidas.
- 5.2.2 Cuando World Athletics tenga motivos para creer que un tipo de zapatilla o tecnología concreta pueda no cumplir con la letra o el espíritu del Reglamento, puede someter la zapatilla o tecnología a un estudio detallado y puede prohibir el uso de tales zapatillas o tecnología en competición a la espera del estudio.
Nota (i): Nota: Al menos cuatro meses antes de una Competición Internacional en la que el atleta se proponga llevar una zapatilla que no ha sido usada previamente en Competiciones Internacionales, el atleta (o su representante) debe presentar a World Athletics las características (i.e. talla, dimensiones, espesor de la suela, estructura, etc.) de esa nueva zapatilla; confirmar si la nueva zapatilla va a ser

personalizada de alguna forma; y proporcionar información sobre la disponibilidad de la nueva zapatilla en el mercado libre al por menor (i.e. ya sea en tienda u online). Después de revisar esta información World Athletics puede solicitar que el fabricante proporcione muestras de la zapatilla para un examen más a fondo. Si se solicita la zapatilla para una investigación más a fondo, World Athletics hará un esfuerzo razonable para completar su examen tan pronto como sea posible (si es posible, dentro de los 30 días siguientes a la recepción de la zapatilla por World Athletics).

Nota (ii): Periodo de Transición 31 de enero de 2020 a 8 de agosto de 2021. Esta nota se ha insertado en reconocimiento del hecho de que el 15 de julio de 2020 se ha establecido por el Consejo un Grupo de Trabajo en Zapatillas de Atletismo que para final del año 2020, en colaboración con los fabricantes, revisará por completo esta Regla 5 tal como se aplica a las zapatillas para final del año 2020. Las siguientes notas (a) a (t) serán de ayuda para guiar a todas las partes interesadas en la aplicación práctica de esta Regla 5 tal como se aplica a todas las zapatillas (a menos que se especifique de otro modo, refiriéndose a zapatillas de carretera, de campo a través o de pista) hasta e incluido, el 8 de agosto de 2021. Esta Regla 5 tal como se aplica a todas las zapatillas abarca Competiciones Internacionales y competiciones controladas por Federaciones Miembro en las que se ha decidido que se aplicará el Reglamento y las Normas Técnicas.

(a) Cualquier nueva zapatilla presentada después del 31 de enero de 2020, que a 28 de julio de 2020 ya haya sido confirmada por World Athletics como conforme a los requisitos de la Regla 5.13, puede ser usada inmediatamente ('la Zapatilla Aprobada'). A partir del 28 de julio de 2020, las nuevas zapatillas de carretera deben también estar disponibles a través del Plan de Disponibilidad de Zapatillas de Atletismo', como se menciona en los apartados (n) a (r) más abajo, a menos que se especifique de otro modo por escrito por World Athletics. El uso de una Zapatilla en Desarrollo o cualquier otro tipo similar de zapatilla se establece en los apartados (f) a (t) más abajo.

(b) A partir del 28 de julio de 2020 cuando un atleta de élite se proponga llevar una nueva zapatilla, el atleta (o su representante) debe presentar a World Athletics las características (i.e. talla, dimensiones, grosor de la suela, estructura, etc.) de esa nueva zapatilla; confirmar si la zapatilla va a ser personalizada de alguna forma, o si se pretende que la nueva zapatilla se use como una Zapatilla en Desarrollo o cualquier otro tipo similar de zapatilla. Después de revisar esta información, World Athletics puede solicitar que el fabricante proporcione muestras de la zapatilla para un examen más a fondo. Si se solicita la zapatilla para una investigación más a fondo, World Athletics hará un esfuerzo razonable para completar su examen tan pronto como sea posible (si es posible, dentro de los 30 días siguientes a la recepción de la zapatilla por World Athletics). La zapatilla debe ser confirmada por World Athletics como conforme a los requisitos de la Regla 5.13 antes de su uso.

(c) A partir del 28 de julio de 2020 cuando un atleta de élite se proponga llevar una nueva zapatilla de carretera en una Competición Internacional Especificada y haya sido aprobada conforme al apartado

(b) más arriba, el atleta (o su representante) debe presentar a World Athletics información que confirme que el fabricante la pondrá a disposición del Plan de Disponibilidad de Zapatillas de Atletismo a menos que la zapatilla sea una Zapatilla en Desarrollo, en cuyo caso se aplican los apartados (f) a (r) más abajo.

(d) Sujeto al cumplimiento de los apartados (b) y (c) más arriba, cualquier nueva zapatilla presentada el o después del 28 de julio de 2020 puede ser usada exceptuando que para una zapatilla de carretera es aplicable el Plan de Disponibilidad de Zapatillas de Atletismo y para una Zapatilla en Desarrollo o cualquier otro tipo similar de zapatilla se aplican los apartados (f) a (t) más abajo.

(e) Para evitar dudas, los primeros apartados de la Regla 5.2 y la Regla 5.2.1, 5.3, 5.4, 5.6 y 5.13 son aplicables solo durante el periodo de transición descrito en esta nota.

(f) “Zapatilla en desarrollo” se refiere a una zapatilla de carretera, campo a través o pista que nunca ha estado Disponible para Compra pero que un fabricante está desarrollando para introducir en el mercado y querría llevar a cabo pruebas con sus atletas patrocinados (que estén de acuerdo en probar la zapatilla) sobre temas tales como la seguridad y el rendimiento antes de que la zapatilla esté Disponible para Compra.

(g) No está permitido usar Zapatillas en Desarrollo en las Series World Athletics y los Juegos Olímpicos.

(h) No es necesario hacer que las Zapatillas en Desarrollo estén Disponibles para Compra o sujetas al Plan de Disponibilidad de Zapatillas siempre que, antes de ser usadas por primera vez, la Zapatilla en Desarrollo cumpla los siguientes requisitos:

- i. el atleta (o su representante) debe presentar a World Athletics las características de acuerdo con el apartado (b) más arriba y, cuando se solicite, facilitar una muestra de la Zapatilla en Desarrollo para un examen más a fondo que incluye, si es necesario, cortar la zapatilla, , y facilitar la fecha y la competición en la que el atleta desea competir por primera vez con la Zapatilla en Desarrollo;*
- ii. confirmar la fecha límite en la que el fabricante deportivo hará que la versión final de la Zapatilla en Desarrollo esté Disponible para Compra; y, solo para zapatillas de carretera, cumplir los requisitos del Plan de Disponibilidad;*
- iii. la fecha mencionada en el apartado (h)(ii) anterior no debe ser posterior a 12 meses después de la primera vez que se usa la Zapatilla en Desarrollo. La Zapatilla en Desarrollo solo debe ser usada durante este periodo;*
- iv. el atleta (o su representante) presente a World Athletics una lista incluyendo la fecha de la primera y todas las competiciones siguientes en las que el atleta pretende usar*

una Zapatilla en Desarrollo dentro del periodo de 12 meses. El atleta (o su representante) debe notificar a World Athletics cualquier cambio en esa lista;

v. *el atleta (o su representante) haya recibido consentimiento previo por escrito de World Athletics de que la Zapatilla en Desarrollo cumple con los requisitos de la Regla 5 del Reglamento Técnico y está aprobada para su uso.*

(i) Sujeto al cumplimiento de todos los Reglamentos y Normas Técnicas (incluida esta Regla 5 del Reglamento Técnico y estas notas), las marcas conseguidas por un atleta usando una Zapatilla en Desarrollo serán válidas. Después de la finalización de un evento una Zapatilla en Desarrollo debe ser entregada por el atleta a petición de World Athletics para un examen más a fondo por parte de World Athletics que incluye, si es necesario, cortar la Zapatilla en Desarrollo.

(j) World Athletics publicará de forma periódica en su sitio web una lista de las Zapatillas en Desarrollo aprobadas indicando la fecha a partir de la cual la Zapatilla en Desarrollo puede ser usada y la fecha de vencimiento de la aprobación. No se publicará ninguna información técnica o registrada perteneciente a un fabricante deportivo.

(k) Después de la fecha de vencimiento especificada en el apartado (h)(iii) o si el uso de la Zapatilla en Desarrollo finaliza antes de la fecha de vencimiento, la zapatilla no se considera más tiempo como Zapatilla en Desarrollo y no puede ser usada más tiempo. La zapatilla será suprimida de la lista aprobada después de su fecha de vencimiento o de la fecha a partir de la que no se use más y, sujeto al cumplimiento de todos los Reglamentos y Normas Técnicas (incluida esta Regla 5 del Reglamento Técnico y estas notas), los resultados obtenidos por un atleta usando la Zapatilla en Desarrollo se mantendrán válidos.

(l) Si el fabricante deportivo decide:

i. no continuar con la Zapatilla en Desarrollo de modo que posteriormente no se hace Disponible para Compra o no cumple los requisitos del Plan de Disponibilidad, entonces World Athletics se reserva el derecho de solicitar a los fabricantes deportivos más información respecto a la discontinuidad de la Zapatilla en Desarrollo;

ii. proceder a producir una versión final de la Zapatilla en Desarrollo (i.e. pasa sus pruebas de rendimiento y seguridad, etc.), entonces la Zapatilla en Desarrollo se considerará una nueva zapatilla de carretera, campo a través o pista y necesitará solicitar aprobación por escrito de World Athletics de que la versión final de la Zapatilla en Desarrollo cumple los requisitos establecidos en la Regla 5 del Reglamento Técnico y, en el caso de nuevas zapatillas de carretera, cumple con los requisitos adicionales del Plan de Disponibilidad de Zapatillas como se establece en los apartados (n) a (r) más abajo.

(m) Si World Athletics encuentra que un atleta y/o fabricante deportivo ha estado actuando en contra de la letra o el espíritu de las condiciones de la Zapatilla en Desarrollo, entonces se reserva el derecho de aplicar una serie de consecuencias incluidas pero no limitadas a :

- i. retirar la Zapatilla en Desarrollo existente del fabricante; y/o*
- ii. retirar cualesquiera otras Zapatillas en Desarrollo aprobadas existentes de la lista aprobada; y/o*
- iii. negar, durante un tiempo razonable, aprobación a peticiones siguientes del fabricante deportivo para que un atleta use una Zapatilla en Desarrollo.*

(n) El Plan de Disponibilidad de Zapatillas. La intención del Plan de Disponibilidad de Zapatillas es asegurar que las zapatillas de atletismo están disponibles para compra para los atletas que participan en Competiciones Internacionales Especificadas. El plan actual se centra en zapatillas de carretera. Para que tantos atletas como sea posible reciban un par de zapatillas, se establecerá un plan de solidaridad por separado que dé zapatillas a los atletas que reciben puestos solidarios/por invitación para Eventos específicos de las Series World Athletics o los Juegos Olímpicos.

(o) Definiciones del Plan de Disponibilidad de Zapatillas:

“Disponible para Compra” significa que un atleta puede comprar una zapatilla a través del (de los) canal (es) de venta de un fabricante deportivo, como sea decidido únicamente por el fabricante deportivo. Los canales de venta incluyen venta al por menor (física), sitios web o aplicaciones de marca y comercio electrónico.

“Zapatillas a Medida” significa zapatillas que son únicas hechas a medida (i.e que son las únicas de su tipo) específicamente para un único atleta y no están Disponibles para Compra.

“Zapatilla Personalizada” significa una Zapatilla al por Menor Existente o Nueva Zapatilla que está Disponible para Compra pero solamente cuando la zapatilla es personalizada para adaptarse a las características del pie de un atleta concreto de acuerdo con la Regla 5.2.1 del Reglamento Técnico, y la personalización no deja la zapatilla fuera de los requisitos técnicos de la Regla 5 del Reglamento Técnico.

“Competición Internacional Especificada” significa Campeonatos World Athletics, Campeonato de Media Maratón World Athletics (Campeonato de Carreras en Carretera World Athletics), los Juegos Olímpicos y las Carreras en Carretera Etiqueta Platino World Athletics.

“Zapatilla al por Menor Existente” significa una zapatilla que cumple o se considera que cumple el requisito de la Regla 5 y que está o ha estado Disponible para Compra.

“Nueva Zapatilla” significa una zapatilla que cumple los requisitos de la Regla 5 y será usada por primera vez por un atleta apoyado o

patrocinado por un fabricante deportivo en una Competición Internacional Especificada y que no es una Zapatilla en Desarrollo (como se define en el apartado (f) más arriba).

(p) Cuando un atleta pretenda usar una Nueva Zapatilla (i.e. solo una zapatilla de carretera) en una Competición Internacional Especificada la Nueva Zapatilla (zapatilla de carretera) debe estar Disponible para Compra no más tarde de un mes antes de la fecha de salida de la Competición Internacional Especificada en la que el atleta pretende usar la Nueva Zapatilla (zapatilla de carretera). Las Nuevas Zapatillas (zapatillas de carretera) que están Disponibles para Compra están sujetas a existencias (incluida variedad de tallas) y tiempos de fabricación. Si una Nueva Zapatilla (zapatilla de carretera) está agotada, entonces el atleta que quiere comprar la Nueva Zapatilla (zapatilla de carretera) puede querer esperar a que la Nueva Zapatilla tenga de nuevo existencias o comprar una Nueva Zapatilla alternativa que esté Disponible para Compra.

(q) De acuerdo con el apartado (c) más arriba, el atleta (o su representante) debe notificar a World Athletics cuándo y cómo la Nueva Zapatilla (zapatilla de carretera) estará Disponible para Compra y World Athletics circulará y/o publicará esta información para sus Federaciones Miembro y atletas. World Athletics puede solicitar, por escrito, a un atleta (o su representante) que facilite pruebas por parte de un fabricante deportivo de que la Nueva Zapatilla (zapatilla de carretera) está Disponible para Compra. Si un fabricante deportivo no es capaz de hacerlo, World Athletics retirará la aprobación de la Nueva Zapatilla (zapatilla de carretera) hasta el momento en que el fabricante deportivo pueda facilitar las pruebas requeridas mostrando que la Nueva Zapatilla (zapatilla de carretera) está Disponible para Compra.

(r) Las Zapatillas Personalizadas están permitidas de acuerdo con la Regla Técnica 5.2.1 y, por definición (i.e. la versión al por menor de base está Disponible para Compra) no se requiere que se hagan Disponibles para Compra o sujetas al Plan de Disponibilidad de Zapatillas. Como se establece en el apartado (b) más arriba, es necesario facilitar a World Athletics cualquier plan para personalizar una zapatilla en el momento de presentar las características de la zapatilla y /o la zapatilla para un examen más a fondo.

(s) De acuerdo con la Regla 5.2.1 del Reglamento Técnico, no está permitido usar Zapatillas a Medida o cualquier otro tipo similar de zapatillas.

(t) De acuerdo con los Reglamentos y Normas Técnicas, World Athletics se reserva el derecho a clasificar un resultado como “No Certificado” (UNC RT5.5) o declarar las marcas del atleta como inválidas por no cumplir la Regla 5 del Reglamento Técnico.

Número de clavos

- 5.3 La suela **de la zapatilla (incluida la parte bajo el talón del atleta)** puede estar fabricada de modo que permita el uso de hasta un máximo de 11 clavos.

Se podrá utilizar cualquier número de clavos hasta 11 pero el número de posiciones de clavos no podrá exceder de 11.

Tamaño de los clavos

- 5.4 La parte de cada clavo que sobresalga de la suela o del talón no excederá de 9 mm, excepto en Salto de Altura y Lanzamiento de Jabalina donde no excederá de 12 mm. El clavo deberá ser construido de manera que se pueda insertar, al menos en su mitad más próxima a la punta, en un calibre de sección cuadrada de 4 mm. Si el fabricante de la pista o el responsable del estadio decretan un máximo inferior, **o desautorizan el uso de clavos de cierta forma**, esto se aplicará.

Nota (i): La superficie debe ser apropiada para admitir los clavos autorizados en esta Regla.

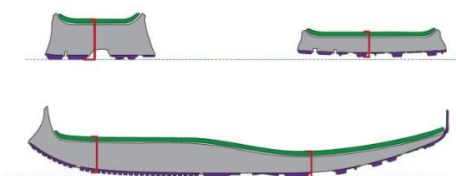
Note (ii): For Cross Country competitions, the specific regulations or the Technical Delegates may allow an increased length of the sizes of the spikes of the shoes depending on the surface.

La suela

- 5.5 La suela **de la zapatilla (incluida la parte bajo el talón del atleta)** puede tener acanaladuras, lomas, muescas o protuberancias, con tal que cualquiera de estas esté construida del mismo o similar material al básico de la propia suela. **El espesor máximo de la suela de la zapatilla se establece en la Regla 5.13.**

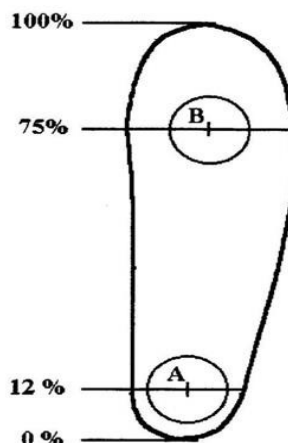
*Nota (i): El espesor de la suela será medido cuando no se lleva puesta la zapatilla, en el centro del antepié **del atleta** y el centro del talón **del atleta**, como la distancia entre la parte superior de la cara interior y la parte inferior de la cara exterior que contacta con el suelo, incluyendo los elementos antes citados y también incluyendo cualquier clase o forma de suela amovible u otro artilugio o plantilla. Ver Figura (a) abajo.*

Figura (a) – Medición del espesor de la suela



*Nota (ii): El centro del antepié **del atleta** es el punto central de la zapatilla en el 75% de su longitud interior. El centro del talón **del atleta** es el punto central de la zapatilla a un 12% de su longitud interior. Ver la Figura (b), abajo. Para una muestra estándar unisex de la talla 42 (EUR), el centro del antepié **del atleta** será el punto central de la zapatilla a aproximadamente 203 mm de la parte interior trasera de la zapatilla, y el centro del talón **del atleta** será el punto central de la zapatilla a aproximadamente 32 mm de la parte interior trasera de la zapatilla.*

Figura (b) – Localización para la medición del centro del antepié y el talón



Nota (iii): Los espesores máximos de la suela mencionados en la Regla 5 están basados en el espesor de la suela de una muestra estándar unisex de la talla 42 (EUR). World Athletics reconoce que una zapatilla por encima de esa talla de la muestra estándar puede tener una suela ligeramente más gruesa que la de la muestra de talla estándar de la misma marca y modelo, y que este ligero incremento es atribuible únicamente a la mayor talla de la zapatilla. Tales ligeros incrementos no se tendrán en cuenta a efectos de confirmar el cumplimiento de este Reglamento.

Inserciones y añadidos en la zapatilla

- 5.6 Los atletas no pueden emplear dispositivo alguno, dentro ni fuera de la zapatilla, que produzca el efecto de aumentar el espesor de la misma por encima del máximo permitido o que pueda proporcionar al usuario alguna ventaja que no obtendría con el tipo de zapatilla descrito en los párrafos precedentes.
- Por favor consultar las reglas adicionales sobre zapatillas establecidas en las Reglas 5.12 (Incumplimiento) y 5.13 (Moratoria) más abajo.
- 5.7 Cada atleta será provisto de dos dorsales que, durante la competición, deberá llevar puestos de modo visible sobre la parte delantera del torso y la espalda, excepto en las Pruebas de Saltos donde podrá utilizar uno solo, en la parte delantera del torso o la espalda. En vez de números, se permitirá tanto el nombre de los atletas como otra identificación apropiada en alguno o en todos los dorsales. Si se utilizan números, estos corresponderán con el número asignado al atleta en la lista de salida o en el programa. Si se usan chándales durante la competición, los dorsales se deberán llevar en el chándal de manera similar.
- 5.8 No se permitirá a ningún atleta que tome parte en una competición si no ostenta el(los) dorsal(es) y/o identificación apropiados.
- 5.9 Estos dorsales deben llevarse colocados tal como fueron entregados y no pueden cortarse, doblarse u ocultarse en modo alguno. En las pruebas de carreras y marcha de 10.000 metros y más largas, los dorsales pueden perforarse para ayudar a la circulación del aire, pero las perforaciones no deben hacerse en los caracteres ni en las cifras que aparecen en ellos.

**Cambios a la Regla 5 del Reglamento Técnico (anteriormente Regla de Competición 143)
Aprobados por el Consejo el 4 de diciembre de 2020, con efecto inmediato**

- 5.10 Donde se utilice un Sistema de Foto Finish, los Organizadores puede exigir que los atletas lleven números adicionales de tipo adhesivo en el costado del pantalón o parte inferior del cuerpo.
- 5.11 Si un atleta no sigue cualquier parte de esta Regla y:
- 5.11.1 se niega a cumplir la indicación del Juez Árbitro pertinente; o
 - 5.11.2 participa en la competición,
- será descalificado.

La Regla 5.11 del Reglamento Técnico prescribe la sanción si no se sigue cualquier aspecto de la Regla 5 del Reglamento Técnico. Sin embargo, se espera que, cuando sea posible, los oficiales pertinentes pidan y exhorten al atleta a cumplir y le adviertan de lo que ocurrirá si no lo hace. Pero cuando un atleta no sigue un aspecto de la Regla durante la competición y no resulta funcional que un oficial pida el cumplimiento, los atletas deberían darse cuenta de que puede resultar en descalificación.

Es responsabilidad de los Ayudantes del Juez de Salidas y de los Jueces Auxiliares (para Carreras y Pruebas Fuera del Estadio) y de los Jueces (para Concursos) estar alerta en cuanto a estos asuntos e informar de cualquier aparente infracción al Juez Árbitro pertinente.

Incumplimiento

- 5.12 Si el Juez Árbitro tiene la sospecha razonable de que una zapatilla llevada por un atleta en una competición podría no cumplir con la letra o el espíritu del Reglamento, el Juez Árbitro puede solicitar y el atleta debe inmediatamente entregar la zapatilla al Juez Árbitro a la finalización de la prueba para una investigación más a fondo por parte de World Athletics. Sin embargo, cuando ya haya sido declarado que una zapatilla no cumple con la letra o el espíritu del Reglamento, el juez Árbitro pertinente actuará inmediatamente de acuerdo a la Regla 5.11.

Cuando las zapatillas han sido entregadas al Juez Árbitro según la Regla 5.12 y el atleta tiene la intención de participar en rondas posteriores de la misma prueba o en otras pruebas durante la misma competición, el Juez Árbitro se asegurará de que ñas zapatillas están disponibles para su uso por el atleta en cada una de esas pruebas siguientes. Cómo, cuándo y en qué condiciones se pone la zapatilla a disposición del atleta durante la competición queda a la discreción del Juez Árbitro.

Moratoria

- 5.13 Hasta nuevo aviso a menos que sea específicamente acordado por World Athletics por escrito, cualquier zapatilla usada en competición:
- 5.13.1 (**excepto** cuando aplique la Regla 5.13.2) no debe contener más de una plancha o lámina hecha de fibra de carbono u otro material con propiedades similares o que produzca efectos similares, tanto si la plancha cubre la longitud total de la zapatilla como si solamente parte de la longitud de la zapatilla; y
 - 5.13.2 puede contener una plancha rígida adicional u otro mecanismo solo cuando sea solamente usado para sujetar clavos a la parte inferior exterior de la zapatilla; y
 - 5.13.3 debe tener una suela con un espesor máximo **como se establece en la tabla a continuación.**

Tabla de espesor de la suela de la zapatilla

Prueba	Espesor máximo de la suela (conforme a la Regla 5.5, Notas (i), (ii), (iii) y Figuras (a) y (b) de la Regla 5.5, y Regla 5.13.3).	Requisito adicional de la Regla
Concursos (excepto Triple Salto)	20 mm	Aplica a todos los Lanzamientos, y Saltos Verticales y Horizontales excepto Triple Salto. Para todos los Concursos, la suela en el centro del antepié del atleta no debe ser más alta que la suela en el centro del talón del atleta.
Triple Salto	25 mm	La suela en el centro del antepié del atleta no debe ser más alta que la suela en el centro del talón del atleta.
Carreras (incluido carreras con vallas) hasta pero <u>no</u> incluido 800m	20 mm	Para relevos la regla aplica a la distancia de la posta que corre cada atleta.
Carreras desde 800m y superiores (incluido pruebas de obstáculos)	25 mm	Para relevos la regla aplica a la distancia de la posta que corre cada atleta. Para Pruebas de Marcha el espesor máximo de la suela es el mismo que aquel para Carreras en Carretera.
Campo a Través	25 mm	
Pruebas en Carretera (Carreras y Pruebas de Marcha)	40 mm	
Pruebas según la Regla 57 del Reglamento Técnico	Cualquier espesor	

Nota (i): La plancha rígida o la lámina mencionadas en la Regla 5.13.1 pueden estar en más de una parte pero esas partes deben estar situadas secuencialmente, en un plano, no en paralelo (i.e. no apiladas una sobre la otra), y no deben superponerse.

Nota (ii): Para ayudar a los atletas de Concursos a adaptarse de sus zapatillas actuales que no cumplan las alturas de espesor de suela establecidas en la Tabla de la Regla 5.13.3, la fecha para cumplimiento es el 1 de Diciembre de 2020.