



# CONFEDERACION ARGENTINA DE ATLETISMO

## **REGLAMENTO TÉCNICO** **ACTUALIZADO AL 01 – 01 – 2010**

De acuerdo a las modificaciones de las categorías establecidas por la IAAF e implementadas por la CONSUDATLE, se establecieron las nuevas condiciones que regirán las actividades en el orden nacional a partir del 1° de Enero de 2004, y periódicamente son actualizadas, siendo la última actualización lo dispuesto por el **Consejo Directivo en su reunión de Mar del Plata del pasado 03-10-2009.**

### **CATEGORÍAS OFICIALES**

A nivel nacional se reconocerán cuatro categorías, para las que se realizarán CAMPEONATOS NACIONALES anuales, se llevará registro de récords y se confeccionará ranking anual. Dichas categorías son las listadas a continuación:

- **Mayores Única:** Mujeres y Varones – Edad mínima 16 años.
- **Sub 23:** Mujeres y Varones – hasta 22 años a cumplir en el año de la competencia. Edad mínima 16 años
- **Juveniles (SUB 20):** Mujeres y Varones – hasta 19 años a cumplir en el año de la competencia. Edad mínima 15 años.
- **Menores (SUB 18):** Mujeres y Varones – hasta 17 años a cumplir en el año de la competencia. Edad mínima 14 años.
- **Cadetes (SUB 15):** Varones y Mujeres – atletas de 13 y 14 años a cumplir en el año de la competencia. Edad mínima 12 años.
- **Por acuerdo con la Secretaria de Deportes de la Nación, los Campeonatos Nacionales de la Categoría Cadetes se realizarán dentro del marco de los Juegos Deportivos “Evita”. No acumulando puntaje para el Potencial Atlético de cada federación.**

### **CATEGORIAS PROMOCIONALES**

La CADA reconoce una serie de actividades atléticas señaladas como categorías promocionales, que serán las siguientes:

- \* **Infantiles (SUB 14):** Varones y Mujeres – atletas de 12 y 13 años a cumplir en el año de la competencia. Edad mínima 12 años.
  - \* **Preinfantiles (SUB 12):** Varones y mujeres – atletas 10 y 11 años a cumplir en el año de la actividad. En estas edades se acentuara el carácter promocional y los encuentros tendrán exclusivamente carácter barrial o local. Edad mínima 10 años.
- Estas Categorías son orientativas y cada federación puede realizar según sus criterios los cambios necesarios.**

***La CADA no autoriza la realización de actividades de ningún tipo, por debajo de las categorías establecidas como promocionales y enunciadas precedentemente.***

### **FICHADO DE ATLETAS:**

Todo atleta al cumplir la edad de 12 años podrá ser Federado y Registrado por la Federación Provincial respectiva y en la Confederación Argentina de Atletismo, por una entidad afiliada.

Este procedimiento es obligatorio para aquellos que tengan la edad de 13 años y luego de haber participado en tres competencias registradas.

**PARA LA PARTICIPACION EN LOS CAMPEONATOS NACIONALES ES NECESARIO ESTAR REGISTRADO EN LA CADA. (fichaje electrónico).**

### **COMPETENCIAS NACIONALES:**

Se realizarán los Campeonatos Nacionales de las categorías Mayores, Sub 23, Juveniles, Menores y Cadetes. No se realizará competencia nacional en Infantiles y Pre Infantiles.

### **PARTICIPACION:**

- a) Mayores: Sin límites de pruebas
- b) Sub 23: Sin límites de pruebas
- c) Juveniles: Hasta 6 pruebas en total
- d) Menores: Hasta 4 (cuatro) pruebas en total. En las carreras individuales de más de 200 metros sólo se permitirá participar en una de ellas por día
- e) Cadetes: Hasta 3 pruebas en total. Los de combinadas solo en esa prueba

- e) Infantiles: Hasta 3 pruebas en total .Los de combinadas solo en esa prueba  
 f) Pre Infantiles: Hasta 3 pruebas en total .Los de combinadas solo en esa prueba  
 g) **En las Copas Nacionales límite de pruebas por atletas será de:**  
**Mayores: 6 (seis) pruebas en total.**  
**Juveniles y Menores: 4 (cuatro) en total. Los Menores en las carreras individuales de más de 200 metros sólo se les permitirá participar en una de ellas por día.**  
**Cadetes: 3 (tres)**

#### INSCRIPCIÓN:

La delegación no tendrá limitación en cuanto a la cantidad de integrantes.

En los Campeonatos Nacionales hasta 4 atletas por pruebas y el cumplimiento del régimen de marcas mínimas.

**Las Federaciones deben respetar indefectiblemente los plazos de inscripción.**

### PRUEBAS DE PISTA Y CAMPO

PRUEBAS	MAYORES Y SUB 23		JUVENILES – SUB 20		MENORES – SUB 18	
	VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES
VELOCIDAD	100 m	100 m	100 m	100 m	100 m	100 m
	200 m	200 m	200 m	200 m	200 m	200 m
	400 m	400 m	400 m	400 m	400 m	400 m
	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100
	4 x 400	4 x 400	4 x 400	4 x 400	100/200/ 300/400	100/200/ 300/400
MEDIO FONDO FONDO	800 m	800 m	800 m	800 m	800 m	800 m
	1.500 m	1.500 m	1.500 m	1.500 m	1.500 m	1.500 m
	5.000 m	5.000 m	5.000 m	3.000 m	3.000 m	3.000 m
	10.000 m	10.000 m	10.000 m	5.000 m		
MARATHÓN	Media Marathón	Media Marathón	Media Marathón	Media Marathón		
	Marathón	Marathón				
MARCHA	20 y 50 Km	20 Km	10 Km	10 Km	10 Km	5 Km
OBSTACULOS	110 c/v	100 c/v	110 c/v	100 c/v	110 c/v	100 c/v
	400 c/v	400 c/v	400 c/v	400 c/v	400 c/v	400 c/v
	3.000 c/obst.	3.000 c/obst.	3.000 c/obst.	3.000 c/obst.	2.000 c/obst.	2.000 c/obst.
SALTOS	Largo	Largo	Largo	Largo	Largo	Largo
	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
	Triple	Triple	Triple	Triple	Triple	Triple
	Garrocha	Garrocha	Garrocha	Garrocha	Garrocha	Garrocha
LANZAMIENTOS	Bala	Bala	Bala	Bala	Bala	Bala
	Disco	Disco	Disco	Disco	Disco	Disco
	Jabalina	Jabalina	Jabalina	Jabalina	Jabalina	Jabalina
	Martillo	Martillo	Martillo	Martillo	Martillo	Martillo
COMBINADAS	Decathlón	Heptathlon	Decathlón	Heptathlón	Octathlón	Heptathlón

PRUEBAS	CADETES – SUB 15		INFANTILES - SUB 14		PREINFANTILES – SUB 12	
	VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES
VELOCIDAD	80 m	80 m	80 m	80 m	60 m	60 m
	150 m	150 m	150 m	150 m		
	5 x 80	5 x 80	5 x 80	5x 80	4 x 50	4 x 50
MEDIO FONDO	1.200 m	1.200 m	1.200 m	1.200 m	1.000 m	1.000 m
MARCHA	3 Km	3 Km	2 Km	2 Km		
OBSTACULOS	80 c/v	80 c/v	80 c/v	80 c/v	64 c/v	64 c/v
SALTOS	Largo	Largo	Largo	Largo	Largo	Largo
	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
	Garrocha	Garrocha	Garrocha	Garrocha		
LANZAMIENTOS	Bala	Bala	Bala	Bala		
	Disco	Disco			Pelota Béisbol	Pelota Béisbol
	Jabalina	Jabalina	Jabalina	Jabalina		
	Martillo	Martillo	Martillo			
COMBINADAS	Exathlón	Tetrathlón	Tetrathlón	Triathlón	Triathlón	Triathlón

## ESPECIFICACIONES PARA CARRERAS CON VALLAS

	MAYORES Y SUB 23		JUVENILES – SUB 20		MENORES – SUB 18	
	VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES
Distancia	110 m	100 m	110 m	100 m	110 m	100 m
Altura Vallas	1,06 m	0,84 m	0,99 m	0,84 m	0,914 m	0,76 m
Distancia 1ª. Valla	13,72 m	13,00 m	13,72 m	13,00 m	13,72 m	13,00 m
Distancia e/vallas	9,14 m	8,50 m	9,14 m	8,50 m	9,14 m	8,50 m
Ultima valla a meta	14,02 m	10,50 m	14,02 m	10,50 m	14,02 m	10,50 m
Número de vallas	10	10	10	10	10	10

## ESPECIFICACIONES PARA CARRERAS CON VALLAS

	MAYORES Y SUB 23		JUVENILES – SUB 20		MENORES – SUB 18	
	VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES
Distancia	400 m	400 m	400 m	400 m	400 m	400 m
Altura Vallas	0,914 m	0,762 m	0,914 m	0,762 m	0,84 m	0,762 m
Distancia 1ª. Valla	45 m	45 m	45 m	45 m	45 m	45 m
Distancia e/vallas	35 m	35 m	35 m	35 m	35 m	35 m
Ultima valla a meta	40 m	40 m	40 m	40 m	40 m	40 m
Número de vallas	10	10	10	10	10	10

	CADETES – SUB 15		INFANTILES – SUB 14		PREINFANTILES – SUB 12	
	VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES
Distancia	80 m	80 m	80 m	80 m	64 m	64 m
Altura Vallas	0,84 m	0,762 m	0,84 m	0,762 m	0,762 m	0,60 m
Distancia 1ª. Valla	12,00 m	12,00 m	11,50 m	11,50 m	11,00 m	11,00 m
Distancia e/vallas	8,00 m	8,00 m	8,00 m	7,50 m	7,50 m	7,00 m
Ultima valla a meta	12,00 m	12,00 m	12,50 m	16,00 m	15,50 m	18,00 m
Número de vallas	8	8	8	8	6	6

## CARRERAS CON OBSTÁCULOS

	MAYORES Y SUB 23		JUVENILES SUB 20		MENORES SUB 18	
	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
Distancia	3.000 m	3.000 m	3.000 m	3.000 m	2.000 m	2.000 m
Altura Obstáculos	0,914 m	0,76 m	0,914 m	0,76 m	0,914 mts	0,76
Cantidad Obstáculos	35	35	35	35	23	23

## PRUEBAS COMBINADAS – ORDEN DE PRUEBAS

MAYORES Y SUB 23		JUVENILES SUB 20		MENORES SUB 18		CADETES SUB 15		INFANTILES SUB 14		PREINFANTILES SUB 12	
VAR	MUJ	VAR	MUJ	VAR	MUJ	VAR	MUJ	VAR	MUJ	VAR	MUJ
DECA	HEPTA	DECA	HEPTA	OCTA	HEPTA	EXAT	TETRA	TETRA	TRIAT	TRIAT	TRIAT
1er. DIA											
100 m	100 c/v	100 m	100 c/v	100 m	100c/v	80 c/v	80 c/v	80 m	80 m	60 m	60 m
Largo	Alto	Largo	Alto	Largo	Alto	Alto	Alto	Largo	Largo	Largo	Largo
Bala	Bala	Bala	Bala	Bala	Bala	Bala			Bala	Pelota Béisbol	Pelota Béisbol
Alto	200 m	Alto	200 m	400 m	200 m						
400 m		400 m									
2do. DIA											
110 c/v	Largo	110 c/v	Largo	110 c/v	Largo	Largo	Bala	Bala			
Disco	Jabalina	Disco	Jabalina	Alto	Jabalina	Jabalina	Largo	Alto			
Garroc.	800 m	Garroc.	800 m	Jabalina	800 m	800 m.					
Jabalina		Jabalina		1000 m							
1.500 m		1.500 m									

**TABLAS DE PUNTAJE:** Oficiales de la IAAF – 1998 – en todo a excepción de:

- a) Menores: 1.000 m llanos – Tabla IAAF de Sala
- b) Infantiles y Pre Infantiles: Tablas CADA.

## ESPECIFICACIONES DE LOS IMPLEMENTOS DE LANZAMIENTOS

VARONES					
	MAYORES Y SUB 23	JUVENILES	MENORES	CADETES	INFANTILES
BALA	7, 260 Kg.	6, 000 Kg.	5,000 Kg.	4,000 Kg.	4,000 Kg.
DISCO	2,000 Kg.	1,750 Kg.	1,500 Kg.	1,000 Kg.	
JABALINA	0,800 Kg.	0,800 Kg.	0,700 Kg.	0,600 Kg.	0,400 Kg.
MARTILLO	7,260 Kg. Long. 1,175/1,215 Diam 110 / 130	6,000 Kg. Long. 1,175/1,215 Diam 105 / 125	5,000 Kg. Long. 1,165/1,200 Diam 100 / 120	4,000 Kg. Long. 1,150/1,180	3,000 Kg. Long. 1,140/1,160
MUJERES					
BALA	4,000 Kg.	4,000 Kg.	4,000 Kg.	3,000 Kg.	3,000 Kg.
DISCO	1,000 Kg.	1,000 Kg.	1,000 Kg.	1,000 Kg.	
JABALINA	0,600 Kg.	0,600 Kg.	0,600 Kg.	0,600 Kg.	0,400 Kg.
MARTILLO	4,000 Kg. Long. 1,160/1,195 Diam 95 / 110	4,000 Kg. Long. 1,160/1,195 Diam 95 / 110	4,000 Kg. Long. 1,150/1,180	3,000 Kg. Long. 1,114/1,116	

### CROSS COUNTRY

Se disputaran en circuitos de extensión no inferior a los 800 m, y siempre dentro de las distancias establecidas para cada categoría. El total del recorrido a cumplir deberá estar en relación inversa con el grado de dificultad del circuito. Se tomaran en cuenta para determinar la dificultad, los obstáculos naturales o artificiales de más de 40 cm de altura y las pendientes ascendentes de mas de 15° de inclinación.

Durante el desarrollo del CAMPEONATO NACIONAL se incluirán las categorías Mayores, Sub 23, Juveniles, Menores y Cadetes.

En la categoría Infantiles no se disputara competencia a nivel nacional de esta especialidad.

La cantidad de inscriptos será de hasta 8 (ocho) por prueba y se tomará para la clasificación los 4 (cuatro) mejores de cada Federación.

VARONES					
	MAYORES Y SUB 23	JUVENILES	MENORES	CADETES	INFANTILES
LARGO	12 Km	8 Km	4 Km	2 Km	1,5 Km
MUJERES					
	MAYORES Y SUB 23	JUVENILES	MENORES	CADETES	INFANTILES
LARGO	8 Km	6 Km	3 Km	2 Km	1,5 Km

### CARRERAS DE MONTAÑA

Las Carreras de Montaña tendrán lugar en campo a través, principalmente sin carretera, e involucrando una cantidad considerable de ascensos (para las carreras prioritariamente cuesta arriba) o subidas / bajadas (para las carreras "con salida y llegada al mismo nivel").

Las distancias aproximadas recomendadas la cantidad total de desnivel para carreras internacionales son:

	Principalmente Cuesta Arriba		Salida/Llegada al mismo nivel	
	Distancia	Desnivel	Distancia	Desnivel
Hombres Senior	12 Km	1.200 m	12 Km	750 m
Mujeres Senior	8 Km	800 m	8 Km	500 m
Hombres Junior	8 Km	800 m	8 Km	500 m
Mujeres Junior	4 Km	400 m	4 Km	250 m

*No más del 20% de la distancia podrá ser en carretera de alquitrán. Los recorridos podrán ser de un diseño de una vuelta.*

## MARCHA ATLÉTICA

Se realizará un Campeonato Nacional de la especialidad.

VARONES						
	MAYORES	SUB 23	JUVENILES	MENORES	CADETES	INFANTILES
Pista	20.000 m	20.000 m	10.000 m	10.000 m	3.000 m	2.000 m
Calle	20 Km / 50 Km	20 Km				
MUJERES						
Pista	20.000 m	20.000 m	10.000 m	5.000 m	3.000 m	2.000 m
Calle	20 Km	20 Km				

Se llevara **Registro de Récords** sobre las distancias cuando se realicen totalmente en pista, en los demás casos se llevara registro de **Mejor Marca** y se confeccionara el **Ranking Anual**.

## LOS CAMPEONATO NACIONALES

Serán los siguientes:

	Mayores y Sub 23	Juveniles	Menores	Cadetes
Pista y Campo	▼	▼	▼	▼
Marathón	▼			
Media Marathón	▼	▼		
Cross Country	▼	▼	▼	▼
Carrera de Montaña	▼	▼		
Marcha	▼	▼	▼	▼

## LAS COPAS NACIONALES DE CLUBES

Serán las siguientes:

	Mayores y Sub 23	Juveniles	Menores	Cadetes
Pista y Campo	▼	▼	▼	▼

### PUNTAJE CAMPEONATOS NACIONALES

Para los Campeonatos Nacionales la puntuación que se utiliza para determinar el potencial atlético al sólo efecto de otorgar la capacidad de voto de las afiliadas es:

**13 – 8 – 5 – 3 – 2 – 1**

Siendo en postas y pruebas combinadas el doble:

**26 – 16 – 10 – 6 – 4 – 2**

### PUNTAJE COPAS NACIONALES DE CLUBES

En estos certámenes, si existiera una competencia por equipos, se utilizará para la clasificación de varones, mujeres y conjunto el siguiente puntaje:

**9 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1**

las postas no otorgarán puntaje doble.

Si un atleta supera el Record Argentino de la categoría en que milita, el puntaje que le haya correspondido será incrementado en **6 puntos**; en el caso que iguale el Record Argentino su puntaje se incrementará en **3 puntos**.

Se recuerda que se competirá con el programa completo de pista y campo de los campeonatos nacionales, no incluyendo las pruebas combinadas