

Este reglamento busca guiar la
realización de los eventos y
actividades del Atletismo dentro del
territorio de la Republica Argentina

REGLAMENTO TECNICO





INDICE GENERAL

REGLAMENTO TECNICO	2
1. INTRODUCCION	2
2. CATEGORÍAS OFICIALES	2
3. CATEGORIAS PROMOCIONALES	2
4. ACTIVIDADES CON ATLETAS MENORES 10 AÑOS.....	4
5. FICHADO DE ATLETAS.....	5
6. COMPETENCIAS NACIONALES.....	5
7. CAMPEONATOS PROVINCIALES	6
8. INSCRIPCIONES.....	7
9. PARTICIPACION DE ATLETAS EXTRANJEROS.....	7
10. PRUEBAS DE PISTA Y CAMPO	7
11. ESPECIFICACIONES PARA CARRERAS CON VALLAS.....	9
12. CARRERAS CON OBSTÁCULOS	10
13. PRUEBAS COMBINADAS – ORDEN DE PRUEBAS	10
14. ESPECIFICACIONES DE LOS IMPLEMENTOS DE LANZAMIENTOS...11	
15. CROSS COUNTRY	11
16. CARRERAS DE TRAIL Y MONTAÑA.....	12
17. ULTRADISTANCIA	13
18. MARCHA ATLETICA.....	14
19. ESPECIALIDADES POR CATEGORIA	14
20. COPA NACIONAL DE CLUBES.....	14
21. PUNTAJES	14

REGLAMENTO TECNICO

FECHA VIGENCIA DESDE: 01 DE MAYO 2024

1. INTRODUCCION

De acuerdo con las modificaciones de las categorías establecidas por la World Athletics, a lo implementado por Atletismo Sudamericano para las diferentes categorías, teniendo en cuenta los acuerdos de Santa Cruz de la Sierra (Bolivia) 2015 y lo aconsejado por la Comisión Técnica y por el Grupo Especial convocado para los días 1, 2 y 3 de febrero de 2016 en Santa Fe por esta Confederación, se establece las nuevas condiciones que regirán las actividades atléticas. Este reglamento ha sufrido modificaciones en los años 2020 y 2024.

2. CATEGORÍAS OFICIALES

A nivel nacional se reconocerán cuatro (4) categorías (reconocidas por ATLETISMO SUDAMERICANO) para las que se realizarán **CAMPEONATOS NACIONALES**, en forma anual, se llevara registro de récords y se confeccionara ranking anual. Dichas categorías son las listadas a continuación:

- **Mayores Única:** Mujeres y Varones – Edad mínima 17 años. Excepto Media Maratón y Maratón cuya edad mínima es 18 años)
- **U 23** Mujeres y Varones – hasta 22 años a cumplir en el año de la competencia. Edad Mínima 17 años. (Excepto Media Maratón y Maratón cuya edad mínima es 18 años)
- **U 20** Mujeres y Varones – hasta 19 años a cumplir en el año de la competencia. Edad Mínima 17 años.
- **U 18** Mujeres y Varones – hasta 17 años a cumplir en el año de la competencia. Edad Mínima 15 años.
- Cuando un atleta compita en una categoría superior a la suya, deberán respectarse las limitaciones de la categoría de pertenencia.

3. CATEGORIAS PROMOCIONALES

A los fines de contribuir al propósito de asegurar el desarrollo a largo plazo de nuestros atletas, procurando especialmente evitar la especialización temprana pero a la vez incentivando el desarrollo apropiado de las capacidades condicionales y coordinativas de los niños y jóvenes, considerando sus fases sensibles como así también sus intereses y necesidades, es que la CADA

recomienda a todos los entrenadores argentinos una serie de actividades atléticas enmarcadas en lo que oficialmente son las categorías promocionales.

Se solicita muy especialmente poner el énfasis en la preparación de los niños y jóvenes utilizando los criterios de formación integral, desarrollando las técnicas en tiempo y forma, manteniendo el criterio de progresividad de estímulos y asegurando que las performances tengan relación con la edad. Para esto se podrán realizar Festivales Nacionales y/o Regionales, con excepción de la Categoría U 16 (que si tendrá Campeonato Nacional), teniendo como base la actividad local, zonal y regional. Se solicita muy enfáticamente a las Asociaciones su colaboración en el desarrollo de estas actividades. Las mismas serán las siguientes:

- **U 16** Varones y Mujeres – atletas de 14 y 15 años a cumplir en el año de la Competencia. Edad mínima 13 años. Se sugiere que los atletas compitan en más de una y hasta en tres grupos de pruebas diferentes, (ej, una carrera de velocidad, y un salto; o una carrera de vallas, un lanzamiento y un salto; etc.

- **U 14** Varones y Mujeres – atletas de 12 y 13 años a cumplir en el año de la Competencia. Edad mínima 11 años. Deberán competir alternativamente en un torneo en forma individual (preferentemente en más de una prueba de diferentes grupos de pruebas y al próximo en alguna de las variantes de Combinadas (3 pruebas). Cuando compitan en pruebas individuales solamente lo harán en ellas y cuando lo hagan en combinadas solamente harán una combinada. Ejemplo de pruebas combinadas.

Combinada 1 VARONES Combinada con Vallas: – Bala-Salto Alto – 80 m c/v	Combinada 1 MUJERES Combinada con Vallas: Bala – Salto Alto – 80 m c/v
Combinada 2 VARONES Combinada especial bala – Salto Largo – martillo	Combinada 2 MUJERES Combo especial bala – Salto Largo – martillo
Combinada 3 VARONES Combinada con Fondo: 80 m –Lanz. Jabalina– 1200 m	Combinada 3 MUJERES Combinada con Fondo: 80 m –Lanz. Jabalina– 1200 m

Combinada 4 VARONES Combinada con Marcha: 80 m – largo- 2.600 m Marcha	Combinada 4 MUJERES Combinada con Marcha: 80 m - Disco – 2.600 m Marcha
Combinada 5 VARONES Combinada de Lanzamientos: 80 m – alto – Disco	Combinada 5 MUJERES Combinada de Lanzamientos: 80 m – alto – Disco
COMBINADA 6 VARONES Combinada de Saltos: 80 m – bala - Salto con Garrocha	COMBINADA 6 MUJERES Combinada de Saltos: 80 m – bala –Salto con Garrocha

- **U 12**

Varones y Mujeres – atletas de 10 y 11 años a cumplir en el año de la competencia. Edad mínima 10 años. Deberán competir exclusivamente en la especialidad de combinadas, Alternando los siguientes ejemplos:

Combinada 1 VARONES 60 m – Salto Alto – Martillo adaptado	Combinada 1 MUJERES 60 m – Salto Alto – martillo adaptado-
Combinada 2 VARONES 60 m – Salto Largo – Lanz. pelota de softbol	Combinada 2 MUJERES 60 m – Salto Largo –lanz. pelota de softbol
Combinada 3 VARONES Largo o Alto– Lanzamiento Pelota o Martillo adaptado –1.000 m	Combinada 3 MUJERES Largo o alto– Lanzamiento Pelota o Martillo adaptado–1.000 m
Combinada 4 VARONES 60 c/v – Largo - Martillo adaptado	Combinada 4 MUJERES 60 c/v – Largo - Martillo adaptado

Cuando los atletas suban de categoría deberán respectarse las limitaciones de la propia.

4. ACTIVIDADES CON ATLETAS MENORES 10 AÑOS

La CADA no autoriza la realización de actividades competitivas por debajo de los 10 años, con la sola excepción de las correspondientes al programa de Mini Atletismo ("Kid´s Athletics") donde se pone el énfasis en lo lúdico, recreativo y socializador por sobre lo competitivo.

Se recomienda muy especialmente estimular la realización del Mini atletismo ("Kid´s Athletics") para los niños de la siguiente manera:

6 y 7 años: Juegos atléticos grupales de carreras, saltos y lanzamientos por estaciones. Se pueden hacer las actividades sugeridas por la IAAF o aquellas otras que las instalaciones y materiales permitan. Las actividades pueden no parecerse a las pruebas atléticas convencionales ya que el objetivo de la actividad será el del desarrollo polivalente de los niños y la atención a sus necesidades lúdicas. La modalidad será de un solo grupo por cada estación.

8 y 9 años: Juegos atléticos grupales de carreras, saltos y lanzamientos por estaciones. Se pueden hacer las actividades sugeridas por la IAAF o aquellas otras que las instalaciones y materiales permitan, las actividades elegidas deben comenzar a parecerse a las pruebas convencionales. La modalidad será de dos grupos por cada estación que compiten entre ellos y al final suman sus puntos para compararlos con los demás grupos.

10 y 11 años: Se sugiere alternar los eventos clásicos del Miniatlético (Kid's Athletics") de actividades grupales donde todos los desempeños sumos para el grupo con eventos también grupales, pero donde se evalúen las actuaciones individuales dentro de los grupos a manera de cómo se hace en las pruebas combinadas. Se solicita especialmente la selección de actividades que posean una progresión respecto de los que los niños hacían en años anteriores y se asemejen en gran medida a las pruebas del atletismo convencional.

5. FICHADO DE ATLETAS

Todo atleta al cumplir la edad de 10 años podrá ser Federado y Registrado por la Federación Provincial respectiva en el sitio web de la Confederación Argentina de Atletismo, por una entidad afiliada.

IMPORTANTE: 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, COPAS Y FESTIVALES NACIONALES, ES NECESARIO ESTAR REGISTRADO EN LA CADA (fichaje electrónico).

LOS ATLETAS QUE NO ESTEN REGISTRADOS EN LA CADA NO SERÁN INCLUIDOS EN LOS RANKING ANUALES DE LAS DISTINTAS CATEGORÍAS (norma que rige desde el 01-01-2012).

6. COMPETENCIAS NACIONALES

Los campeonatos nacionales de atletismo son competiciones organizadas a nivel nacional en las que atletas de un país compiten entre sí en una variedad de pruebas atléticas. Constituyen la máxima expresión competitiva nacional. Estos campeonatos además suelen servir como eventos selectivos para determinar qué atletas representarán al país en competiciones internacionales, y actualmente otorgan puntaje para poder clasificar a Campeonatos Mundiales, Juegos Olímpicos (según disposiciones WA) en categoría mayores y también servir como selección para otros eventos regionales o continentales en las categorías mayores y las con límites de edad.

Los campeonatos nacionales de atletismo incluyen una amplia gama de pruebas, que van desde carreras de velocidad, medio fondo y fondo, marcha, saltos, y lanzamientos y pruebas combinadas. Estos eventos se llevan a cabo según el calendario anual fijado a fines del año anterior y son responsabilidad de la CADA, que normalmente delega a una federación provincial, que puede a su vez compartir la misma con una asociación afiliada a la misma.

Estos campeonatos no solo proporcionan una plataforma para que los atletas demuestren su talento y habilidades, sino que también promueven el desarrollo del atletismo a nivel nacional al fomentar la participación y la competencia entre los deportistas. Además, son importantes para identificar, apoyar el talento emergente y para mantener un medio de evaluación para la selección de equipos nacionales.

Se realizarán Campeonatos Nacionales en las categorías Mayores Única U 23, U 20, U 18 y U 16. Pudiéndose realizar Festivales Nacionales y/o Regionales de las Categorías U14, U12 y Mini atletismo (Kid's Athletics).

Categorías	Campeonatos Nacionales	Copas Nacionales o Festivales
Mayores Única	Sin límites de pruebas	6 (seis) pruebas en total.
U23	Sin límites de pruebas	6 (seis) pruebas en total.
U20	Hasta 4 (cuatro) pruebas individuales y ambas postas	Los mismos límites que los Campeonatos Nacionales.
U18	Hasta 4 (cuatro) pruebas individuales y ambas postas. En las carreras individuales de más de 200 metros sólo se permitirá participar en una de ellas por día. Los de combinadas solo en esa prueba.	Los mismos límites que los Campeonatos Nacionales
U16	Hasta 3 (tres) pruebas individuales y ambas postas. En las carreras individuales de más de 200 metros sólo se permitirá participar en una de ellas por día. Los de combinadas solo en esa prueba por torneo.	Los mismos límites que los Campeonatos Nacionales
U14	Cuando se compita en forma individuales será hasta en 3 (tres) pruebas individuales y una posta.	Los mismos límites que los Campeonatos Nacionales
U12	Solamente se competirá en pruebas Combinadas-	Los mismos límites que los Campeonatos Nacionales

Para los Campeonatos y Copas Nacionales, se preverá dos (2) atletas suplentes para las finales para reemplazar posibles bajas.

7. CAMPEONATOS PROVINCIALES

Se solicita muy especialmente a las Federaciones Afiliadas realizar anualmente campeonatos provinciales de todas las categorías oficiales y promocionales, de acuerdo con las normas de cada una.

8. INSCRIPCIONES

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

En los Campeonatos Nacionales las federaciones podrán inscribir hasta cuatro (4) atletas por pruebas en varones y hasta cuatro (4) atletas por prueba en mujeres mientras se logre el cumplimiento del régimen de marcas mínimas cuando se determine, en todas las especialidades del atletismo tanto de pista como fuera de la misma.

Como se expresó anteriormente para un Campeonato Nacional, los atletas deberán tener marcas mínimas (VER ANEXO MARCAS MINIMAS). Existe un cupo de 5 varones y 5 mujeres sin marca mínima para que cada federación puede utilizar al armar el equipo.

En los Campeonatos Nacionales, las Federaciones Provinciales tendrá el derecho de inscribir a aquellos atletas cuya entidad de origen sea de su ámbito o que el atleta haya nacido en su provincia. Para hacer uso de este derecho deberá comunicar con treinta (30) días de anticipación esta opción a la CADA y a la Federación Provincial a la cual pertenece el atleta en el momento del campeonato.

Las Federaciones deben respetar indefectiblemente los plazos de inscripción. Producidos los mismos no se admitirán modificaciones no previstas reglamentariamente.

9. PARTICIPACION DE ATLETAS EXTRANJEROS

En los Campeonatos y Copas Nacionales podrán participar atletas extranjeros invitados especialmente. Pudiendo acceder a todas las finales hasta un número de dos (2). En las pruebas de campo si obtienen clasificación a la ronda final se les permitirá hacerlo sin desplazar a los ocho (8) nacionales. En las pruebas por andariveles también accederán a las finales, y para los atletas nacionales desplazados se dispondrá una final B al sólo efecto de que tengan una carrera más oficial, sin derecho a puesto que no sean el 7 y 8.

10. PRUEBAS DE PISTA Y CAMPO

PRUEBAS	MAYORES Y U 23		U 20		U 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	8x300 mixta	
	4x400 mixta	4x400 mixta				
MEDIO FONDO Y 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		
RUTA Y CALLE	10 KM	10 KM				
	Media Maratón	Media Maratón				
	Maratón	Maratón				
MARCHA	10-20-35-50 Km	10-20-35-50 km	10 km	10 km	5 km (*)	3 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
	3000 c/obstáculos	3000 c/obstáculos	3000 c/obstáculos	3000 c/obstáculos	2000 c/obstáculos	2000 c/obstáculos
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	Decatlón	Heptatlón	Decatlón	Heptatlón	Decatlón	Heptatlón

(*) En eventos internacionales la prueba será 10 km (varones) 5 Km (Mujeres)

PRUEBAS	U 16		U 14		U 12	
	VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES
VELOCIDAD	80 m	80 m	80 m	80 m	50 m	
	200	200	150 m	150 m		
	5 x 80	5 x 80	5 x 80	5 x 80	4x50 o 6x50	
	8 x 200 mixta 3 curvas por andarivel partida 4x400		8x80 mixta 4v-4m sobre recta			
MEDIO FONDO	600 m	600 m.	1200 m	1200 m	1000 m	
	2400 m	2400 m				
MARCHA	2 km	2 km	1,5 km	1,5 km	1 km	
OBSTACULOS	110 c/v	80 c/v	80 c/v	80 c/v	60 c/v	
	295 c/v	295 c/v				
	1.500 c/obstáculos	1.500 c/obstáculos				
SALTOS	Largo	Largo	Largo	Largo	Largo	
	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	
	Garrocha	Garrocha	Garrocha	Garrocha		
	Triple Var. y Mujeres con zona partida a 16 metros Tabla a 10m Var. y 8 m. Muj.					
LANZAMIENTOS	Bala	Bala	Bala	Bala	Martillo Adaptado	
	Disco	Disco	Disco	Disco		
	Jabalina	Jabalina	Jabalina	Jabalina	Pelota - Softbol	
	Martillo	Martillo	Martillo	Martillo		
COMBINADAS	Octatlón	Hexatlón	Hexatlón	Pentatlón	Triatlón	

NOTA: TABLAS INDICADAS SALTO TRIPLE PARA CAMPEONATOS NACIONALES Y COPAS

U-16		U-18		U-20		U-23		Mayores	
Mujeres	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones
8.00	10.00	9.00	11.00	9.00	11.00	10.00	13.00	11.00	13.00

Sin embargo, a fines de promover la utilización de las tablas oficiales, y de no perjudicar a los atletas que más saltan, en las categorías U-18, U-20 y U-23 siempre estará disponible la tabla de 11 metros para mujeres y la de 13 para varones para los atletas que lo soliciten.

Carrera de aproximación en la Categoría U-16 – Consideración.

En esta categoría, en donde se trata de promover la enseñanza de la prueba, pero que sabemos que una carrera larga podría ser dañina para los jóvenes, por lo que limitamos la carrera de aproximación a 16 metros (que entran entre 7 a 9 zancadas).

Los jueces deberán marcar los 16 metros desde la tabla de despegue y ubicar un cono que delimite la zona. Los atletas deben tener los 2 pies adentro de la zona.

En esta categoría, solo se utilizarán las tablas consignadas.

11. ESPECIFICACIONES PARA CARRERAS CON VALLAS

- **100 – 110 mts**

	MAYORES y U 23		U 20		U 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

- **400 mts.**

	MAYORES y U 23		U 20		U 18		U 16	
	VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES
Distancia	400 m	400 m	400 m	400 m	400 m	400 m	295 m	295 m
Altura Vallas	0,914 m	0,762 m	0,914 m	0,762 m	0,84 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	45m	45 m
Distancia e/vallas	35 m	35 m	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	40 m	40 m
Número de vallas	10	10	10	10	10	10	7	7

• **PROMOCIONALES**

	U 16		U 14		U 12	
	VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES	VARONES y MUJERES	
Distancia	110 m	80 m	80 m	80 m	60 m	
Altura Vallas	0,84 m	0,762 m	0,762 m	0,762 m	0,55 m+/-	0.50 m+/-
Distancia 1ª. Valla	13,72 m	13,00 m	12,00 m	12,00 m	11,50 m	
Distancia e/vallas	8,70 m	8,00 m	8,00 m	7,50 m	7,00 m	
Ultima valla a meta	17,98 m	11,00 m	12,00 m	15,50 m	11 m	
Número de vallas	10	8	8	8	6	

12. CARRERAS CON OBSTÁCULOS

	MAYORES U 23		U 20		U 18		U 16	
	Varones	Mujeres	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	1.500 m	1.500 m
Altura Obstáculos	0,914 m	0,76 m	0,914 m	0,76 m	0,838	0,76	0,76	0,76
Cantidad Obstáculos	28	28	28	28	18	18	12	12
Cantidad de Fosos	7	7	7	7	5	5	3	3

13. PRUEBAS COMBINADAS – ORDEN DE PRUEBAS

MAYORES y U 23		U 20		U 18		U 16		U 14		U 12
VAR	MUJ	VAR	MUJ	VAR	MUJ	VAR	MUJ	VAR	MUJ	VAR - MUJ
DECA	HEPTA	DECA	HEPTA	DECA	HEPTA	OCTA	HEXA	HEXA	PENT	TRIA
1er. Día										
100 m	100 c/v	100 m	100 c/v	100 m	100c/v	80 m	80 c/v	80 m	80 m	60 m
Largo	Alto	Largo	Alto	Largo	Alto	Largo	Alto	Bala	Bala	Largo
Bala	Bala	Bala	Bala	Bala	Bala	Bala	Bala	Alto	Alto	Pelota de Softbol
Alto	200 m	Alto	200 m	Alto	200 m	Alto				
400 m		400 m		400 m						
2do. Día										
110 c/v	Largo	110 c/v	Largo	110 c/v	Largo	110 c/v	Largo	80 c/v	Largo	
Disco	Jabalina	Disco	Jabalina	Disco	Jabalina	Garrocha	jabalina	Largo	Jabalina	
Garrocha	800 m	Garrocha	800 m	Garrocha	800 m	Jabalina	600 M.	Jabalina		
Jabalina		Jabalina		Jabalina		1000 M				
1.500 m		1.500 m		1500 m						

En las categorías U 14 y U 12 también se competirá en otras variantes, como las sugeridas en las formas de competición de estas categorías.

TABLAS DE PUNTAJE: Oficiales de la IAAF – 1998 – en todo, a excepción de las de U16, U14 y U12 que se registrarán por las Tablas que oportunamente establecerá la CADA.

14. ESPECIFICACIONES DE LOS IMPLEMENTOS DE LANZAMIENTOS

MASCULINO						
	MAYORES Y U 23	U 20	U 18	U 16	U 14	U 12
BALA	7,260 Kg.	6,000 Kg.	5,000 kg.	4,000 kg.	4,000 kg.	Pelota de Softbol (0.200 kg-0.30 m circunferencia)
DISCO	2,000 kg.	1,750 kg.	1,500 kg.	1,000 kg.	1.000 kg.	
JABALINA	0,800 kg.	0,800 kg.	0,700 kg.	0,600 kg.	0,400 kg.	
MARTILLO	7,260 kg.	6,000 kg.	5,000 kg.	4,000 kg.	3,000 kg.	Martillo adaptado con una pelota medicinal de 1 kg en una bolsa de red con manija. entre 0.80-0.90 m de longitud
	Largo	Largo	Largo	Largo	Largo	
	1,175/1,215	1,175/1,215	1,165/1,20	1,15 /1,18	1,14 /1,16	
	Diam 110 / 130	Diam 105 / 125	Diam 100 / 120			

FEMENINO						
BALA	4,000 kg.	4,000 kg.	3,000 kg.	3,000 kg.	3,000 kg.	Pelota de Softbol (0.200 kg-0.30 m circunferencia)
DISCO	1,000 kg.	1,000 kg.	1,000 kg.	0.750 kg.	0,750 kg. (X)	
JABALINA	0,600 kg.	0,600 kg.	0,500 kg.	0,400 kg.	0,400 kg.	Martillo adaptado con una pelota medicinal de 1 kg en una bolsa de red con manija. entre 0.80-0.90 m de longitud
MARTILLO	4,000 kg.	4,000 kg.	3,000 kg.	3,000 kg.	3,000 kg. (X)	
	Largo	Largo	Largo 1,15/1,18	Largo. 1,14/1,16	Largo. 1,14/1,16	
	1,160/1,195	1,16/1,195				
	Diam 95 / 110	Diam 95 / 110				

(X) Siempre que sea posible lanzaran disco de 0.500 kg- y martillo de 2 kg.

15. CROSS COUNTRY

Se disputarán en circuitos de extensión no inferior a los 1000 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 tomarán

en cuenta para determinar la dificultad, los obstáculos naturales o artificiales de más de 40 cm de altura y las pendientes ascendentes de más de 15° de inclinación.

El CAMPEONATO NACIONAL incluirá las categorías **Mayores, U 23, U 20, U 18 y U 16**

La cantidad de inscriptos será de hasta 6 (seis) por prueba y se tomará para la clasificación los 4 (cuatro) mejores de cada Federación.

VARONES					
MAYORES y U 23	U 20	U 18	U16	U14	U12
10 km	8 km	6 km	3.0 Km	1,2 km	1.2 Km
MUJERES					
MAYORES y U 23	U 20	U 18	U 16	U 14	U 12
10 km	6 km	4 km	3.0 Km	1,2 km	1.2 Km

16. CARRERAS DE TRAIL Y MONTAÑA

La disciplina de Carreras de Montaña y de Trail tiene lugar en diferentes tipos de terrenos naturales (arena, caminos de tierra, caminos forestales, senderos de vía única, pistas de nieve, etc.) y en diferentes tipos de entornos (montañas, bosques, llanuras, desiertos, etc.).

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

MODALIDADES	DAMAS Y VARONES	
	Distancia	Desnivel
JUNIORS U20 (Entre 16 y 19 años).	6 a 8 km	+/- 180 a 400 mts
KILOMETRO VERTICAL	6 a 9 km	+ 900 a 1200 mts.
CLASICA	9 a 14 km	+/- 400 a 800 mts
TRAIL CORTO (SHORT TRAIL)	35 a 45 km	*/- 2500 a 3200 mts
TRAIL LARGO (LONG TRAIL)	75 a 85 Km	+/- 4000 a 6000 mts.

- a. Son aceptables secciones de superficie pavimentada o de cemento, pero deben ser las mínimas posibles para el recorrido deseado y no exceder

del 25% del total de la distancia de la carrera. No habrá límite en la distancia o la pérdida o ganancia de altitud.

b. El Organizador deberá, con antelación a la carrera, publicar normas específicas de la carrera, incluyendo como mínimo:

- Información detallada sobre las características técnicas de la carrera: distancia total, ascenso/descenso total, descripción de las principales dificultades del recorrido
- Un mapa detallado del recorrido
- Un perfil detallado del recorrido
- Localización de los puestos de control y estaciones médicas/de ayuda (si es aplicable)
- Equipamiento permitido, recomendado u obligatorio (si es aplicable)
- Normas de penalización y descalificación
- Tiempo límite y barreras de corte (si es aplicable)

d. El recorrido debe estar marcado de tal manera que no se requieran habilidades de navegación por parte de los atletas.

17. ULTRADISTANCIA

Las distancias oficiales serán:

- En Ruta: 50km y 100km
- En Pista: 24 hs

a. Las carreras de ruta, deberán efectuarse sobre superficies asfaltadas; por lo tanto, no deberá pasar por terrenos blandos como césped o algo semejante.

b. Se establecerán circuitos predeterminados con una longitud de entre 2,5m y 5km.

c. En las carreras de pista, se deberá cambiar la dirección de giro cada 3 o 4 horas.

d. Los avituallamientos podrán componerse de bebidas, complementos energéticos, productos alimenticios u otra consumición además de agua. Cada atleta puede aportar su propio avituallamiento en los lugares asignados por la organización.

e. Los Organizadores delimitarán, por medio de barreras, mesas o marcas sobre el suelo, la zona en la que se pueden recoger o recibir avituallamientos.

18. MARCHA ATLETICA

Están incorporadas a los programas de los Campeonatos y Copas Nacionales, se podrá determinar un campeonato nacional de la especialidad en ruta.

VARONES						
	MAYORES	U 23	U 20	U 18	U 16	U 14
Pista	10000/20.000/ 35000 m	10000/20000/ 35000 m	10.000 m	10.000 m	5.000 m 2000 m (**)	4.000 m 1500 m (**)
Calle	20 km/35 km / 50 Km	20 km/35 km/50 km				
MUJERES						
Pista	20.000/35000 m	20.000 m	5000/ 10.000 m (**)	3000/ 5.000 m (**)	2000 m	1500 m
Calle	20 km/35 km / 50 km	20 km				

(**) La distancia (10000/5000 se utilizará en eventos Internacionales o Campeonatos Nacionales o Torneos evaluativos para dichos eventos.

En las categorías U 16 y U14 se aplicará la Regla World Athletic "Zona Penalización"

Se llevará **Registro de Récords** sobre las distancias cuando se realicen totalmente en pista, y también en lo que se realicen en circuitos certificados denominados en metros para la pista y en km para los circuitos o calle y se confeccionará el **Ranking Anual** en ambos casos.

19. ESPECIALIDADES POR CATEGORIA

	Mayores y U 23	U 20	U 18	U 16
Pista y Campo	▼	▼	▼	▼
Maratón	▼			
Media Maratón	▼	▼		
Cross Country	▼	▼	▼	▼
Carrera de Montaña	▼	▼		
Marcha	▼	▼	▼	▼
Trail	▼	▼		

FESTIVAL NACIONAL para la Categoría U 14 y opcionalmente se podrá realizar para grupos de pruebas o una prueba en especial.

20. COPA NACIONAL DE CLUBES

Se realizará sobre las siguientes Categorías:

	Mayores y Sub-23	U 20	U 18	U 16
Pista y Campo	▼	▼	▼	▼

21. PUNTAJES

CAMPEONATOS NACIONALES

Para los Campeonatos Nacionales la puntuación que se utiliza es 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

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 Récord Argentino de la categoría en que milita, el puntaje que le haya correspondido será incrementado en 6 puntos; en el caso que iguale el Récord 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.

