

## NORMATIVA DE ATLETISMO

### NORMAS DE PARTICIPACIÓN

- Para que se dispute una prueba debe haber un **mínimo** de tres (3) atletas de dos (2) clubes diferentes.
- Habrá un máximo de cinco atletas de un mismo club por prueba.
- Un atleta podrá competir en un **máximo de tres** (3) pruebas **más los relevos** (solo para 1ª división, +21 y -21).
- Un atleta solo podrá participar en pruebas **de un mismo nivel** a excepción del relevo, donde un deportista de -21 podrá subir a la categoría superior para su disputa.
- Los atletas deben estar en cámara **de llamadas al** menos quince (15) minutos antes de su prueba y/o atentos a la megafonía de la organización.
- Tendrán **tres (3) llamamientos**, tras esto, se cerrará el acceso y el deportista perderá la opción de competir en esa prueba.
- Es obligatorio que el atleta compita con **ropa adecuada** (zapatillas adecuadas, pantalón corto o mallas, camiseta si manga, top, dorsal visible...).
- No se permitirá el acceso a las pistas de ningún entrenador. En caso de que algún deportista necesite una ayuda específica por un motivo justificado y el entrenador deba acompañarlo para realizar su prueba, tiene que comunicarlo y la organización le dará un peto para poder acceder a las pistas.
- En caso de ser necesaria la realización de **señales visuales** para la salida (banderín rojo) el club debe indicar **en la reunión de delegados** si el corredor necesita esa señal visual o alguna otra atención específica (indicarlo en el apartado de observaciones).
- Cuando uno o más deportistas, de **categoría -21**, no puedan disputar una prueba por falta de quórum, estos serán inscritos en la misma prueba de categoría superior (+21).
- Para ello, deberán acreditar la marca mínima establecida para poder clasificar y poder optar a medalla.

- Un deportista **que** no se presente a una prueba **en la que estaba inscrito** en un campeonato, sin haber justificado su ausencia, no **podrá participar en** ninguna otra prueba durante la celebración de ese campeonato.

## COMPETICION +21, -21

En las pruebas en que se disputen varias **series**, las finales se formarán con los mejores tiempos totales.

En las pruebas en las que no haya suficientes atletas para disputar series se realizarán **finales directas**.

Una salida **nula supondrá** una advertencia al atleta que la cometa, siendo **descalificado** si cometiera una segunda salida nula.

Los **relevos** 4x100 y 4x400 pueden estar formados por;

- Tres atletas +21 y uno -21
- Cuatro atletas +21

**Peso:** Absoluta Masculino 7,2 kilos – Femenino 4 kilos / -21 Masculino 4 kilos – Femenino 3 kilos.

**Disco:** Masculino 2 Kilos – Femenino 1 Kilo

**Jabalina:** Masculino 800 Gramos – Femenino 600 Gramos

**Salto de Longitud:** se colocará una cinta (a modo de tabla de salto) a 2m del borde del foso en categoría masculina y a 1m en categoría femenina.

En los **concursos** los atletas dispondrán de tres intentos cada uno, en caso de haber más de 8 participantes, las 8 mejores marcas pasarán a la mejora y dispondrán de tres intentos más.

**100 M:** salida de tacos, los atletas realizarán toda la prueba por su calle, sin poder abandonarla.

**200 M:** salida de tacos, los atletas realizarán toda la carrera por su calle, sin poder abandonarla.

**400 M:** salida de tacos, los atletas realizarán toda la carrera por su calle, sin poder abandonarla.

**800 M:** los atletas comenzarán la carrera por su calle hasta el final de la primera curva, donde podrán coger calle libre.

**1.500 M:** Calle libre

**Relevo:** todos los atletas deberán realizar la carrera sin abandonar su calle. La entrega del testigo debe realizarse dentro de la zona de relevo.

PRUEBA		MOTIVO DE DESCALIFICACIÓN
100 m., 200 m. y 400 m.	Salida con tacos	-No utilizar los tacos. -Salir de pie
	Durante la carrera	- Cambiarse de calle
800 y 1.500 m.	Durante la carrera	- Cambiarse de calle antes de la calle libre
Relevos	Salida con tacos	-No utilizar los tacos. -Salir de pie
	Durante la carrera	- Cambiarse de calle - Entrega del testigo fuera de la zona destinada a ello
PRUEBA		MOTIVO DE LANZAMIENTO NULO
Longitud	Salto	-Pisar la tabla -Salir por detrás después del salto
Peso	Lanzamiento	-La bola no se lanza desde el cuello -Lanzar con dos manos -Salirse del círculo antes de que se produzca la caída del peso -Una vez lanzada la bola, salir hacia delante -Caer el peso fuera del sector
Disco	Lanzamiento	-El disco no se lanza desde la espalda -Lanzar con dos manos -Salirse del círculo antes de que se produzca la caída del disco -Una vez lanzada la bola, salir hacia delante -Caer el disco fuera del sector
Jabalina	Lanzamiento	Tocar con cualquier parte del cuerpo la línea del arco o fuera de ella Salir por la parte de delante del arco o las líneas de prolongación Salir antes de que se produzca la caída de la jabalina Caer la jabalina fuera del sector Caer la jabalina incorrectamente, sin tocar el suelo primero la mitad delantera de la jabalina

## SANCIONES

Si un equipo de relevos o más del 10% de deportistas inscritos en una Entidad/Club no se presenta a la competición sin haberlo comunicado con anterioridad o al principio de la competición a la FEXDDI, el año que viene no podrá participar en este deporte.

### **Pruebas: MÍNIMAS (+21 -21)**

<b>PRUEBA</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMENINO</b>
<b>100 METROS</b>	<b>15"00</b>	<b>20"00</b>
<b>200 METROS</b>	<b>30"00</b>	<b>38"50</b>
<b>400 METROS</b>	<b>1'05"00</b>	<b>1'20"00</b>
<b>800 METROS</b>	<b>ABIERTO</b>	<b>ABIERTO</b>
<b>1500 METROS</b>	<b>ABIERTO</b>	<b>ABIERTO</b>
<b>4 X 100</b>	<b>ABIERTO</b>	<b>ABIERTO</b>
<b>LONGITUD</b>	<b>3,50 m.</b>	<b>2,50m.</b>
<b>PESO( 7,2KG Y 4KG.)</b>	<b>6,00 m.</b>	<b>4,40 m.</b>
<b>DISCO (2KG Y 1KG)</b>	<b>ABIERTO</b>	<b>ABIERTO</b>
<b>JABALINA (800 gr. Y 600 gr)</b>	<b>ABIERTO</b>	<b>ABIERTO</b>
<b>ALTURA</b>	<b>1,20m.</b>	<b>1,05m.</b>

**ADAPTADA +21, -21, +50**

En las pruebas que se disputen varias series la clasificación se hará por tiempos.

En las pruebas en las que no haya suficientes atletas para disputar series se realizarán **finales directas**.

Se **descalificará** a aquellos atletas que obtengan una **marca mejor** a la establecida en el cuadro correspondiente a este nivel, entendiéndose, si esto ocurre, que el deportista se encuentra fuera de su nivel.

Los atletas podrán estar acompañados, durante el desarrollo de sus pruebas, por un entrenador/delegado, en aquellos casos en los que sea necesario.

En los **concursos** los atletas dispondrán de tres intentos cada uno, no habrá mejora.

**Peso:** Masculino 4 Kilos – Femenino 3 Kilos

**Longitud:** Se colocará una línea en el suelo al borde del foso, el deportista deberá saltar antes de llegar a esa línea, sin pisarla.

**100 M:** los atletas deberán realizar la carrera por su calle. Puede existir invasión de calle contraria siempre que no se moleste al atleta de dicha calle.

**400 M:** se realizará por calle libre.

**800 M:** se realizará toda la carrera por calle libre.

**Pruebas: MÁXIMAS (+21 -21)**

PRUEBA	MASCULINO	FEMENINO
100 METROS	15"00	20"00
200 METROS	30"00	38"50
400 METROS	1'05"00	1'20"00
4 X 100	ABIERTO	ABIERTO
LONGITUD	3,50 m.	2,50m.
PESO( 4KG Y 3KG.)	9,00 m.	7,50 m.

**Pruebas: (+50)**

PRUEBA	MASCULINO	FEMENINO
80 METROS	ABIERTO	ABIERTO
200 METROS	ABIERTO	ABIERTO
4 X 80	ABIERTO	ABIERTO
LONGITUD	ABIERTO	ABIERTO
PESO( 4KG Y 3KG.)	ABIERTO	ABIERTO