

Normativa Atletismo

2026



Esta Normativa recoge las observaciones más importantes a tener en cuenta para competir en este deporte, para lo no contemplado en esta normativa se aplicará el reglamento de la Real Federación Española de Atletismo.

NORMAS DE PARTICIPACIÓN

Para que se dispute una prueba debe haber un **mínimo** de tres (3) atletas de dos (2) clubes diferentes.

No habrá límite de inscripción de atletas de un mismo club por prueba.

Un atleta podrá competir en un **máximo de tres** (3) pruebas **más los relevos** (solo para G1 y G2).

Un atleta solo podrá participar en **pruebas de un mismo nivel** a excepción del relevo, donde un deportista de G2 o G3 podrá subir al nivel 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.

Se realizarán **tres (3) llamamientos** desde cámara de llamadas, 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 deportiva adecuada** (zapatillas, pantalón corto, camiseta sin mangas, dorsal visible...).

Durante el desarrollo del Campeonato, FECAM pondrá a disposición de los clubes la mitad de **petos señalizadores** que clubes estén inscritos en el campeonato. Estos irán rotando entre los entrenadores inscritos, de esta forma todos aquellos que quieran pasar a la zona de los deportistas, para dar alguna indicación puntual, deberán llevarlo puesto para poder hacerlo. Ningún entrenador podrá pasar a la zona habilitada para deportistas sin ese peto, salvo que se indique lo contrario en esta convocatoria o tenga permiso directo de la organización.

El entrenador/delegado que acceda a la zona de competición con el peto deberá llevar colgada la **acreditación** que recibirá en la reunión de delegados.

En caso de que el deportista necesite algún tipo de **señal visual** para la salida (banderín rojo) u otras ayudas, sean del tipo que sean, esto deberá especificarse en la **cámara de llamadas** para que se pueda tener en cuenta.

CATEGORÍAS:

Los deportistas deberán competir en aquella categoría de edad que les corresponda en función de su año de nacimiento.

- Sub-14: nacidos entre 2013 y posteriores.
- Sub-18: nacidos entre 2009 y 2012.
- Absoluta: nacidos en 2008 y anteriores.

Los deportistas de **categoría sub-14 o sub-18** tienen obligación de inscribirse en su categoría, salvo que quieran optar a una categoría superior por cuestiones de rendimiento. Si esto ocurre y quieren optar a una categoría superior tendrán que mantener dicha categoría en todas las pruebas en las que participen.

Si en una prueba en concreto, por falta de quorum, desde la organización se tiene que subir de categoría sub-14 a sub-18 o de sub-18 a categoría absoluta a algún deportista (previa consulta con su club deportivo) esta condición solo se dará para esa prueba, para el resto de las pruebas el deportista seguirá compitiendo en su categoría.

Cuando uno o más deportistas, de **categoría sub-14 o sub-18**, no puedan disputar una prueba por falta de quórum, estos serán inscritos en una prueba de categoría superior. Una vez finalizada su participación en la prueba, cada deportista recibirá la **medalla de pódium** que le corresponda dentro de su categoría. En caso de que la prueba sea una serie, y no una final directa, el deportista de categoría infantil o junior, aunque se clasifique, no pasará a la final y recibirá su medalla por la marca realizada en la serie. Si la prueba es una final directa y el deportista queda entre los 3 primeros clasificados, recibirá la medalla dentro de su categoría, pero no ocupará la plaza de pódium en categoría absoluta.

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.

Para que una prueba pueda ser convocada será necesario un mínimo de dos (2) deportistas, que en caso de no ser descalificados recibirán medalla de oro y plata. En el caso de que la prueba esté compuesta por tres (3) deportistas

Por el bien de la competición y por el respeto a los deportistas es obligatorio **inscribir a cada deportista en el nivel que le corresponda**, dependiendo de su grado de discapacidad. En caso de que exista algún caso en el que un deportista esté inscrito en un nivel menor del que debiera, esta situación se valorará por parte del comité de competición y podrá ser motivo de descalificación del deportista.

Se confía en la **ética de los entrenadores** a la hora de dar las indicaciones pertinentes a sus deportistas para que compitan al máximo nivel de sus posibilidades. En caso de observar infracción en este sentido se **sancionará al entrenador indicándole que tendrá que subir a la grada el tiempo que se estime oportuno. Se valorará la posible descalificación del deportista.**

En la reunión de delegados de cada campeonato se creará un **comité de competición** que será el responsable de resolver cualquier reclamación, este estará formado por:

- Responsable de la Competición.
- Juez Árbitro.
- Representante de los Clubes en cada uno de los niveles de participación.

NIVEL G1

Dirigido a deportistas cuyas competencias motrices les permiten participar en el deporte sin modificación del Reglamento de la Real Federación Española de Atletismo.

Sistema de Competición: Absoluto Femenino/Masculino.

Sub-18 Femenino/Masculino.

Sub-14 Femenino/Masculino/Mixto.

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

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

Una **salida nula** supondrá la descalificación del atleta que la cometa, pudiendo darse el caso de que haya más de un atleta descalificado al mismo tiempo.

Los **relevos** 4x100 y 4x400 pueden estar formados por atletas de G1 y G2.

Además de los relevos femeninos y masculinos **se convocarán pruebas de relevos de 4x100 y 4x400 mixtos**, que estarán compuestos por **dos (2) chicas y dos (2) chicos obligatoriamente**. Los deportistas podrán participar tanto en los relevos de su categoría (femenino o masculino) como en los mixtos que se convoquen.

Todos los atletas del **relevo** realizarán la carrera sin salirse de su calle.

Peso: Absoluta Masculino 7,2 kilos – Femenino 4 kilos
Junior Masculino 4 kilos – Femenino 3 kilos
Infantil Mixto 3 kilos.

Disco: Masculino 2 kilos – Femenino 1 kilo.

Jabalina: Masculino 800 gramos – Femenino 600 gramos.

Salto de Longitud: la tabla de batida se colocará, del foso, a:
Absoluto Masculino 3 m – Femenino 1,5 m
Categoría Síndrome de Down 1 m
Junior e infantil en el borde.

Salto de Altura: el listón se colocará a 1 m en categoría femenina y masculina.

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. En caso de haber menos de 8 participantes se realizarán 6 intentos directamente.

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.

Pruebas:

PRUEBAS	CATEGORÍAS
100 M VALLAS FEMENINO (0.84)	
110 M VALLAS MASCULINO (0.91)	
100 METROS	
200 METROS	
400 METROS	
800 METROS	
1500 METROS	
3000 METROS (FEM)	
5000 METROS (MAS)	
4X100 METROS	
4X400 METROS	
LANZAMIENTO PESO	
LANZAMIENTO DISCO	
LAZAMIENTO JABALINA	
SALTO ALTURA (1 M)	
SALTO LONGITUD	
TRIPLE SALTO	
100 METROS	
200 METROS	
400 METROS	
1000 METROS	
LANZAMIENTO PESO	
SALTO LONGITUD	
80 METROS	
200 METROS	
400 METROS	
1000 METROS	
LANZAMIENTO PESO	
SALTO LONGITUD	
ABSOLUTA FEM/MAS	
SUB-18 FEM/MAS	
SUB-14 FEM/MAS/MIXTO	

NIVEL G2

Dirigido a deportistas cuyas competencias motrices necesitan una adaptación del Reglamento de la Real Federación Española de Atletismo.

Sistema de Competición: Absoluto Femenino/Masculino.

Sub-18 Femenino-Masculino.

Sub-14 Femenino/Masculino/Mixto.

Relevos Mixtos.

En las pruebas que se disputen en varias series las finales se formarán con el **primer clasificado de cada serie**, el resto de las calles se cubrirá con los mejores tiempos de todas las series.

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

Se permitirá una **salida nula por atleta** antes de proceder a su descalificación, esta se producirá en la segunda salida nula que realice.

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

Únicamente en las finales se permitirá a los atletas obtener una **mejora de un (1) segundo** en cien (100) y cuatrocientos (400) metros y de **dos (2) segundos** en ochocientos (800) metros.

Peso: Masculino 4 kilos – Femenino 3 kilos.

Disco: Masculino 800 gramos – Femenino **600** gramos.

Jabalina: 400 gramos para femenino y masculino.

Longitud: Se colocará una línea a **0.40 cm** del borde del foso, el deportista deberá saltar antes de llegar a esa línea, sin pisarla.

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

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. En caso de que se moleste, el atleta que invade la calle contraria será descalificado.

200 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 y siempre que no haya un beneficio al cortar por una calle interior. En caso de que se moleste o que se recorte distancia, el atleta que invade la calle contraria será descalificado.

400 M: se realizará por calle libre.

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

Relevo 4x100 femenino: estará formado por 4 deportistas femeninas.

Relevo 4x100 masculino: estará formado por 4 deportistas masculinos.

Relevo 4x100 mixto: estará compuesto por **dos (2) chicas y dos (2) chicos obligatoriamente**. Los deportistas podrán participar tanto en los relevos de su categoría (femenino o masculino) como en los relevos mixtos.

Pruebas:

PRUEBAS	MARCAS		CATEGORÍAS
	MASCULINO	FEMENINO	
100 METROS	0:15	0:20	
200 METROS	0:30	0:38	
400 METROS	1:09	1:30	
800 METROS	2:45	3:40	
4X100 METROS	1:00	1:20	
LANZAMIENTO PESO	9.50 M	8 M	ABSOLUTA FEM/MAS
LANZAMIENTO DISCO	17 M	12 M	SUB-18 FEM/MAS
LANZAMIENTO JABALINA	17 M	12 M	SUB-14 FEM/MAS/MIX
SALTO LONGITUD	4 M	3 M	

NIVEL G3

Dirigido a deportistas cuyas competencias motrices necesitan realizar pruebas adaptadas de la Real Federación Española de Atletismo.

Sistema de Competición: Absoluto Femenino-Masculino-Mixto.
Sub-18 Femenino-Masculino-Mixto.
Sub-14 Femenino-Masculino-Mixto.

En las pruebas que se disputen en **varias series** las finales se formarán con el primer clasificado de cada serie, el resto de las calles se cubrirá con los mejores tiempos de todas las series.

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

No se descalificará a ningún atleta por salida nula, se repetirá la prueba las veces que sea necesario.

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

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

Únicamente en las finales se permitirá a los atletas obtener una **mejora de un (1) segundo**.

Peso: En masculino y femenino se utilizará una bola de petanca.

Salto de Longitud: Salto con carrera desde el borde del foso.

80 M: Los atletas deberán realizar la carrera por su calle. Puede existir invasión de calle contraria siempre que no se moleste al atleta de la otra calle. En caso de ocurrir esto el atleta podrá ser descalificado.

200 M: Los atletas deberán realizar la carrera por su calle. Puede existir invasión de calle contraria siempre que no se moleste al atleta de la otra calle. En caso de ocurrir esto el atleta podrá ser descalificado. En caso de que el atleta se beneficie al cruzar de calle, acortando la distancia a recorrer, el atleta será descalificado.

Salida en carreras: en este nivel se omitirá la pistola para dar la salida de las pruebas. Esta se realizará a viva voz y con banderín.

Pruebas:

PRUEBAS	MARCAS		CATEGORÍAS
	MASCULINO	FEMENINO	
80 M	0.14"	0.18"	
200 M	0.45"	0.50"	ABSOLUTA FEM/MAS/MIX
LANZAMIENTO PESO	9 M	8M	SUB-18 FEM/MAS/MIX
SALTO LONGITUD	2 M	2 M	SUB-14 FEM/MAS/MIX

NIVEL G4

Dirigido a deportistas de G3 que además dependen de ayudas técnicas para su movilidad (silla de ruedas).

Sistema de Competición: Absoluta Femenino/Masculino/Mixto.
 Sub-18 Femenino/Masculino/Mixto.
 Sub-14 Femenino/Masculino/Mixto.

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

No se descalificará a ningún atleta por salida nula, se repetirá la prueba las veces que sea necesario.

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

25 m. silla: Solo Se descalificará a los corredores por cambiarse de calle cuando obstruyan a otro atleta.

Lanzamiento de **Jabalina**: Se contará con tres (3) intentos, considerándose como marca final el mejor de los tres. La jabalina será de gomaespuma.

Lanzamiento de **Precisión**: Se lanzarán saquitos a una diana colocada en el suelo. Se realizarán tres (3) lanzamientos y la marca final será la suma de puntos de cada uno de ellos. Para saber el modelo de diana podéis poneros en contacto con FECAM.

Pruebas:

PRUEBAS	CATEGORÍAS
25 M SILLA	ABSOLUTA FEM/MAS/MIX
LANZ. JABALINA ADAPTADA	SUB-18 FEM/MAS/MIX
LANZ. PRECISIÓN (DIANA)	SUB-14 FEM/MAS/MIX