

# NORMAS PISTA AIRE LIBRE

## 3.3.4. Normas xerais de Pista ao Aire Libre

### Art.1) Probas autorizadas ao Aire Libre, por categorías

#### HOMES

	<b>Senior (98 ata master)</b>	<b>Sub23 (99-00- 01)</b>	<b>Sub20 (02 e 03)</b>	<b>Sub18 (04 e 05)</b>	<b>Sub16 (06 e 07)</b>	<b>Sub14 (08 e 09)</b>	<b>Sub12 (10 e 11)</b>	<b>Sub10 -8 (12 a 15)</b>
Carreiras	100	100	100	100	100	80	60	50
	200	200	200	200	-----	150	-----	-----
	400	400	400	400	300	-----	-----	-----
	800	800	800	800	600	500	500	500
	1.500	1.500	1.500	1.500	1.000	1.000	1.000	1.000
	5.000	5.000	5.000	3.000	3.000	3.000	2.000	2.000
	10.000	10.000	10.000	5.000	-----	-----	-----	-----
Ruta	M. Maratón	M. Maratón	M. Maratón	10km	-----	-----	-----	-----
	Maratón	Maratón						
	100km	100km						
Trail	Sen límite	Sen límite	15 km Máx.	-----	-----	-----	-----	-----
Valos	110 (1,067)	110 (1,067)	110 (1,00)	110 (0,914)	100 (0,91)	80 (0,84)	-----	-----
	400 (0,914)	400 (0,914)	400 (0,91)	400 (0,84)	300: 0,84)	220 (0,76)	-----	-----
	3.000 obs.	3.000 obs.	3.000 obs.	2.000 0 ,91	1.500 0 0,76	1.000 0 0,76	-----	-----
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Pértega	Pértega	Pértega	Pértega	Pértega	Pértega	-----	-----
	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo ***	-----	-----
Lanzamen.	Peso: 7,260	Peso: 7,260	Peso: 6 k	Peso: 5k	Peso: 4k	Peso: 53	Peso: 2k	Peso: 1k
	Disco (2kg)	Disco: 2kg	Disco 1.75	Disco 1,5kg	Disco 1kg	Disco 800	-----	-----
	Xavel. 800	Xavel. 800	Xavel. 800	Xavel. 700	Xavel. 600	Xavel. 500	Pelota (300gr)	Pelota (200gr)
	Martelo (7,260)	Martelo (7,260)	Martelo (6kg)	Martelo (5kg)	Martelo (4kg)	Martelo (2kg)	-----	-----
Relev.	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 80	4 x 60	4 x 50

	4 x 400	4 x 400	4 x 400	4 x 400	4 x 300			
March.	20 km	20 km	10 km	5 km	5 km	2-3km	2 km	1 km
	50 km	50 km	20 km	10 km	10 km	5 km	3 km	2 km
P. Combinadas	Décathlon	Décathlon	Décathlon	Décathlon	Octatlon	Exathlon	Triatlón	Triatlón
	100	100	100	100	100	80	60	50
	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Peso(4kg)	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude
	Peso	Peso	Peso (6kg)	Peso (5kg)	Altura	Peso	Peso	Peso
	Altura	Altura	Altura	Altura	Disco(1kg)			
	400	400	400	400				
	110v	110v	110v (1,00)	110v (0,91)	100v(0,91)	80v: 0.84		
	Disco	Disco	Disc.1,750	Disco: 1,5k	Pértega	Altura		
	Pértega	Pértega	Pértega	Pértega	Xavel.600	Xavel.500		
	Xavelina	Xavelina	Xavel.800	Xavel.700g	1.000			
	1.500	1.500	1.500	1.500				

Os atletas Sub20 están autorizados a participar cos valos e os artefactos de Sénior, así como o Decatlón Sénior. Os atletas Sub18 están autorizados a participar cos valos e os artefactos dos atletas Sub20 facéndoo extensible a Absoluto se o artefacto dos atletas Sub20 coincide co Absoluto.

### MULLERES

	<b>Senior (98 ata master)</b>	<b>Sub23 (99-00- 01)</b>	<b>Sub20 (02 e 03)</b>	<b>Sub18 (04 e 05)</b>	<b>Sub16 (06 e 07)</b>	<b>Sub14 (08 e 09)</b>	<b>Sub12 (10 e 11)</b>	<b>Sub10 -8 (12 a 15)</b>
Carreiras	100	100	100	100	100	80	60	50
	200	200	200	200	----	150	----	----
	400	400	400	400	300	----	----	----
	800	800	800	800	600	500	500	500
	1.500	1.500	1.500	1.500	1.000	1.000	1.000	1.000
	5.000	5.000	3.000	3.000	3.000	3.000	2.000	2.000
	10.000	10.000	5.000	5.000	----	----	----	----
Ruta	M.Maratón	M.Maratón	10.000	----	----	----	----	----
	Maratón	Maratón						
	100km	100km						
Trail	Sen límite	Sen límite	15 km Máx.	----	----	----	----	----
Valos	100 (0,84)	100 (0,84)	100 (0,84)	100 (0,762)	100 (0,762)	80 (0,762)	----	----

	400 (0,762)	400 (0,762)	400 (0,762)	400 (0,762)	300 (0,762)	220 (0,762)	-----	-----
	3.000 obs (0,762)	3.000 obs (0,762)	3.000 obs (0,762)	2.000 obs (0,762)	1.500 obs (0,762)	1.000 obs (0,762)	-----	-----
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Pértega	Pértega	Pértega	Pértega	Pértega	Pértega	-----	-----
	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude
	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo	Triplo ***	-----	-----
Lanzamen.	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (4kg)	Peso (3kg)	Peso (3kg)	Peso (3kg)	Peso (2kg)	Peso (1kg)
	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (1kg)	Disco (800gr)	Disco (800gr)	-----	-----
	Xavelina (600gr)	Xavelina (600gr)	Xavelina (600gr)	Xavelina (500gr)	Xavelina (500gr)	Xavelina (400gr)	Pelota (300gr)	Pelota (200gr)
	Martelo (4kg)	Martelo (4kg)	Martelo (4kg)	Martelo (3kg)	Martelo (3kg)	Martelo (2kg)	-----	-----
Relev.	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 80	4 x 60	4 x 50
	4 x 400	4 x 400	4 x 400	4 x 400	4 x 300			
March.	10 km	10 km	5 km/10 km	5 km	3 km	2 km/3 km	2 km	1 km
	20 km	20 km	20 km	10 km	5 km	5 km	3 km	2 km
P. Combinadas	Heptatlón	Heptatlón	Heptatlón	Heptatlón	Exatlón	Pentatlón	Triatlón	Triatlón
	100 v.	100 v.	100 v.	100 v.	100 v.	80 v.	60	50
	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Lonxitude	Lonxitude
	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso
	200	200	200	200		Lonxitude		
	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Xavelina		
	Xavelina	Xavelina	Xavelina	Xavelina	Xavelina			
800	800	800	800	600				

\*\*\*Carreira máxima 15m

As atletas Sub18 están autorizadas a participar cos valos e os artefactos Sub20, así como o Heptatlón Sub20 facéndoo extensible a Absoluto se o artefacto das atletas Sub20 coincidise co Absoluto.

## Art 2). Altura e distancia de valos e obstáculos. AIRE LIBRE

Proba	Número de valos	Altura do valo	Categoría dos atletas	Distancia dende a saída ao 1º valo	Distancia entre valos	Distancia do último valo a meta
-------	-----------------	----------------	-----------------------	------------------------------------	-----------------------	---------------------------------

**HOMES**

80	8	0,84	Sub14	12,30	8,20	10,30
100	10	0,914	Sub16	13	8,50	10,50
110	10	0,914	Sub18	13,72	9,14	14,02
110	10	1,00	Sub20	13,72	9,14	14,02
110	10	1,067	Senior-Sub23	13,72	9,14	14,02
220	5	0,762	Sub14	40	35	40
300	7	0,84	Sub16	50	35	40
400	10	0,84	Sub18	45	35	40
400	10	0,914	Sen-S23-S20	45	35	40

**MULLERES**

80	8	0,762	Sub14	12,30	8,20	10,30
100	10	0,762	Sub16-Sub18	13	8,50	10,50
100	10	0,84	Sen-S23-S20	13	8,50	10,50
220	5	0,762	Sub14	40	35	40
300	7	0,762	Sub16	50	35	40
400	10	0,762	Sub18	45	35	40
400	10	0,762	Sen-S23-S20	45	35	40

**Art 3). Normas de competición para probas de Obstáculos de Menores**

**2.000m obstáculos Sub18**

Haberá 5 obstáculos por volta completa, sendo o paso da ría o cuarto dos mesmos (agás na 1ª volta que é o 2º)

A altura dos obstáculos e do obstáculo da ría será de 0,84m para homes e 0,762m para mulleres.

Haberá 18 pasos de obstáculos e 5 saltos de ría.

**1.500m obstáculos Sub16**

Haberá 5 obstáculos por volta completa, sendo o paso da ría el cuarto dos mesmos.

Non haberá ningún obstáculo no traxecto entre a saída e a liña de saída dos 100m, tendo aqueles retirados nesa primeira volta ata a liña de saída dos 100m. Sendo por tanto, o primeiro obstáculo o situado na recta principal.

A altura dos obstáculos e do obstáculo da ría será de 0,762m.

Haberá 13 pasos de obstáculos e 3 saltos de ría.

### **1.000m obstáculos Sub14 homes e mulleres**

Haberá 5 obstáculos por volta completa, sendo o paso da ría o cuarto dos mesmos.

Non haberá ningún obstáculo no traxecto entre a saída e o comezo da primeira volta, tendo aqueles retirados ata que os participantes teñan iniciada a dita primeira volta. Sendo, por tanto, o primeiro obstáculo o situado na curva nada máis comezar a volta.

A altura dos obstáculos e do obstáculo da ría será de 0,762m.

Haberá 8 pasos de obstáculos e 2 saltos de ría.