



3.3.4. Normas xerais de Pista ao Aire Libre

Para que unha competición sexa recoñecida como oficial pola Federación Galega de Atletismo e os seus resultados sexan homologados, cómpre:

- a). Que figure no Calendario da FGA da presente tempada en tempo e forma.
- b). Que o Xurado estea composto por membros do Comité Galego de Xuíces.
- c). Que como mínimo estean programadas e se compita en tres probas, con tres atletas como mínimo en cada unha delas, agás os relevos que poderán participar dous equipos; competicións de máster (especificado no seu regulamento particular). Quedan exentos desta normativa todos os Campionatos de Galicia, nos que se aceptarán como válidas todas as marcas, independentemente do número de participantes.
- d). Que as idades e probas a disputar se axusten ao articulado por cada categoría pola RFEA (excepto autorizacións particulares permitidas pola FGA).

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

HOMES

| | Senior (00 ata master) | Sub23 (01-02-03) | Sub20 (04 e 05) | Sub18 (06 e 07) | Sub16 (08 e 09) | Sub14 (10 e 11) | Sub12 (12 a 13) | Sub10 -8 (14-17) |
|---------------|------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 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: 3 | 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 | 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 coincidise co Absoluto.



MULLERES

| | Senior (00 ata master) | Sub23 (01-02-03) | Sub20 (04 e 05) | Sub18 (06 e 07) | Sub16 (08 e 09) | Sub14 (10 e 11) | Sub12 (12 a 13) | Sub10 -8 (14-17) |
|---------------|------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|------------------|
| 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 |
| Ruta | 10.000 | 10.000 | 5.000 | 5.000 | ---- | ---- | ---- | ---- |
| | 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 | | |
| | 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.