



REGLAMENTO TÉCNICO

Vigente al 01 – 03 – 2020

De acuerdo a las modificaciones de las categorías establecidas por la IAAF, a lo implementado por la CONSUDATLE 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, que tendrán el seguimiento correspondiente.

CATEGORÍAS OFICIALES

A nivel nacional se reconocerán cuatro (4) categorías (reconocidas por CONSUDATLE) para las que se realizarán CAMPEONATOS NACIONALES, en forma anual, se llevará registro de récords y se confeccionará 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 16 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 respetarse las limitaciones de la categoría de pertenencia.**

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 diferente 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– Lanz .Pelota o Martillo adaptado –1.000 m	Combinada 3 MUJERES Largo o alto– Lanz. Pelota o Martillo adaptado–1.000 m
Combinada 4 VARONES 60 c/v – Largo - Martillo adaptado	Combinada 4 MUJERES 60 c/v – Larg o- Martillo adaptado

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

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 Mi ni 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 adac 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 Mini-atletismo (Kid's Athletics") de actividades grupales donde todos los desempeños sumas 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.



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)

COMPETENCIAS 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)

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

PARTICIPACION

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 una posta	Los mismos límites que los Campeonatos Nacionales
U18	Hasta 4 (cuatro) pruebas individuales y una posta. 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 una posta. 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.

INSCRIPCIONES

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

En los Campeonatos Nacionales hasta cuatro (4) atletas por pruebas y el cumplimiento del régimen de marcas mínimas cuando se determine. Con excepción de los Campeonatos de Media Maratón, Maratón y Cross Country que será de seis (6).

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.

Participación 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.

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 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		
MARATÓN	Media Maratón	Media Maratón	Media Maratón	Media Maratón		
	Maratón	Maratón				
MARCHA	20 y 50 Km	20 Km	10 Km	10 Km	10 Km	5 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/obst.	3000 c/obst.	3000 c/obst.	3000 c/obst.	2000 c/obst.	2000 c/obst.
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



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	5 Km	3 Km	4 Km	3 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/obst	1.500 c/obst				
SALTOS	Largo	Largo	Largo	Largo	Largo	
	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	
	Garrocha	Garrocha	Garrocha	Garrocha		
	Triple Var. y Muj. 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	

ESPECIFICACIONES PARA CARRERAS CON VALLAS

	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

ESPECIFICACIONES PARA CARRERAS CON VALLAS

	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

	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	

CARRERAS CON OBSTÁCULOS

	MAYORES Y 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

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	Garroc.	Jabalina	Largo	Jabalina	
Garroc.	800 m	Garroc.	800 m	Garroc.	800 m	Jabalina	600 M.	Jabalina		
Jabalina		Jabalina		Jabalina		600 m				
1.500 m		1.500 m		1500 m						

En las categorías U 14 y U 12 también se competirán 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 regirán por las Tablas que oportunamente establecerá la CADA.

ESPECIFICACIONES DE LOS IMPLEMENTOS DE LANZAMIENTOS

VARONES						
	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. Largo 1,175/1,215 Diam 110 / 130	6,000 Kg. Largo 1,175/1,215 Diam 105 / 125	5,000 Kg. Largo 1,165/1,20 Diam 100 / 120	4,000 Kg. Largo 1,15 /1,18	3,000 Kg. Largo 1,14 /1,16	Martillo adaptado con una pelota medicinal de 1 kg en una bolsa de red con manija. entre 0.80-0.90 m de longitud
MUJERES						
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	4,000 Kg. Largo 1,160/1,195 Diam 95 / 110	4,000 Kg. Largo 1,16/1,195 Diam 95 / 110	3,000 Kg. Largo 1,15/1,18	3,000 Kg. Largo. 1,14/1,16	3,000 Kg.(X) Largo. 1,14/1,16	Martillo adaptado con una pelota medicinal de 1 kg en una bolsa de red con manija entre 0.80-0.90 m de longitud

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



CROSS COUNTRY

Se disputaran 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 tomaran 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	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	2 Km	1.2 Km

CARRERAS DE MONTAÑA

Las Carreras de Montaña tendrán lugar en campo a través, principalmente sin carretera, e involucrando una cantidad considerable de ascensos (para las carreras prioritariamente cuesta arriba) o subidas / bajadas (para las carreras "con salida y llegada al mismo nivel").

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

	Principalmente Cuesta Arriba		Salida / Llegada al mismo nivel	
	Distancia	Desnivel	Distancia	Desnivel
Hombres Mayores	12 Km	1.200 m	12 Km	600 / 750 m
Mujeres Mayores	8 Km	800 m	8 Km	400 / 500 m
Hombres U20	8 Km	800 m	8 Km	400 / 500 m
Mujeres U20	4 Km	400 m	4 Km	200 / 250 m
Hombres U18	5 Km	500 m	5 Km	250 / 300 m
Mujeres U18	3 Km	300 m	3 Km	150 / 200 m

No más del 20% de la distancia podrá ser en carretera de alquitrán. Los recorridos podrán ser de un diseño de una vuelta.

CARRERAS DE TRAIL

Según Artículo 252 de la IAAF.

- Las Carreras de Trail tienen lugar en una amplia variedad de terrenos (incluyendo caminos de tierra, caminos forestales y senderos de vía única) en un entorno natural en campo abierto (tales como montañas, desiertos, bosques o llanuras) principalmente fuera de la carretera.
- Son aceptables secciones de superficie pavimentada o de cemento pero deben ser las mínimas posibles para el recorrido deseado y no exceder del 20 % del total de la distancia de la carrera. No habrá límite en la distancia o la pérdida o ganancia de altitud.
- Los organizadores, antes de la carrera, anunciarán la distancia y el ascenso / descenso total del recorrido que debe haber sido medido y proporcionar un mapa y perfil detallado del recorrido junto con una descripción de las dificultades técnicas que se afrontarán durante la carrera.
- El recorrido debe representar el descubrimiento lógico de una región.
- El recorrido debe estar marcado de tal manera que los atletas reciban información suficiente para completarlo sin desviarse de él.



MARCHA ATLÉTICA

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

VARONES						
	MAYORES	U 23	U 20	U 18	U 16	U 14
Pista	20.000 m	20.000 m	10.000 m	10.000 m	5.000 m	4.000 m
Calle	20 Km / 50 Km	20 Km				
MUJERES						
	MAYORES	U 23	U 20	U 18	U 16	U 14
Pista	20.000 m	20.000 m	10.000 m	5.000 m	3.000 m	3.000 m
Calle	20 Km	20 Km				

En la categorías U 16 y U14 se aplicará la Regla IAAF "Pit Lane"

Se llevara **Registro de Récor ds** 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 confeccionara el **Ranking Anual** en ambos casos.

LOS CAMPEONATOS NACIONALES

Serán los siguientes:

	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.

LAS COPAS NACIONALES DE CLUBES

Serán las siguientes:

	Mayores y Sub 23	Juveniles	Menores	Cadetes
Pista y Campo	▼	▼	▼	▼



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