

**22/03/2026**
**Horario PROVISIONAL**

Hombres	Hora	Mujeres
PERTIGA sub14-sub16-sub18	10:00	PERTIGA sub14-sub16-sub18
DISCO 1kg-1,5kg Sub16-sub18		DISCO 1kg Sub18
80m vallas sub14 (0,84)	10:10	
	10:20	80m vallas sub14 (0,76)
	10:30	100m vallas sub16-sub18 (0,76)
100m vallas sub16 (0,91)	10:45	
ALTURA sub16-sub18	11:00	DISCO 800g sub14-sub16
110m vallas sub18 (0,91)		
	11:15	3000m sub14-sub16-sub18
3000m sub14-sub16-sub18	11:40	
	11:55	400m sub18
ALTURA sub14	12:00	ALTURA sub14
400m sub18	12:05	
	12:15	300m sub16
300m sub16	12:25	
	12:35	500m sub14
500m sub14	12:45	
DISCO 800g sub14	13:00	ALTURA sub16-sub18
4x100m sub16	13:10	
4x100m sub18	13:20	
	13:30	4x100m sub16
	13:40	4x100m sub18
	13:50	4x80m sub14
4x80m sub14	14:00	

## Normativa Pruebas JJDD

### PROGRAMA C - VERANO

1- La Federación Riojana de Atletismo (FRA) programa esta jornada de JJDD de la temporada 2026. Sólo se disputarán si se cuenta con el visto bueno de la Dirección General de Deporte del Gobierno de La Rioja al menos 24 h antes de su celebración.

**2 - Las inscripciones se realizarán hasta las 23:59 h del miércoles anterior a la competición, a través de la intranet de la RFEA Call-Room (<https://atletismorfea.es/user/login-registro>). Se podrán inscribir únicamente atletas de categorías Sub 14, Sub16 y Sub18 que estén dados de alta en JJDD. El jueves anterior a la competición se publicará el listado definitivo de inscritos y el horario definitivo. Si tras la publicación del listado provisional, algún atleta NO va a participar, se ruega lo comunique.**

3 -Será necesario confirmar la participación hasta 30 min antes de la hora de la prueba en secretaría.

4 -Siguiendo el objetivo de los JJDD, se tratará de dinamizar la competición para ampliar al mayor número de intentos posibles en los concursos. Por ello, se estipula que los concursos (excepto los saltos verticales) tendrán una duración de 1 hora, aproximadamente. Se prevé que los atletas deberán realizar la mayor parte de su calentamiento fuera de la zona de competición. Además, se ruega que los entrenadores también den las indicaciones necesarias a sus atletas para que la competición sea dinámica (preparación para el siguiente intento, colocación, etc.). En función del desarrollo de la prueba, el Juez Árbitro decidirá junto con la dirección técnica el nº de intentos.

5- **LISTONES ALTURA Y PÉRTIGA:** según inscritos, se publicará con el horario definitivo.

6 -La pista y césped artificial está reservada a atletas, jueces y entrenadores. El público deberá situarse en la grada.

**Para todo lo no contemplado en este Reglamento, se aplicará la normativa de la World Athletics, Real Federación Española de Atletismo y Federación de Atletismo de La Rioja.**

#### CLAÚSULA DE GÉNERO

La FRA garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en el articulado de cualquier documento o Normativa se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que no lo es así.