

**15/03/2026**
**Horario**

Hombres	Hora	Mujeres
MARTILLO 3kg-4kg-5kg Sub14-sub16-sub18	10:00	MARTILLO 3kg Sub14-sub16-sub18
TRIPLE sub16-sub18		TRIPLE sub18
	10:15	220m vallas sub14 (0,76) - <b>DOS SERIES</b>
220m vallas sub14 (0,76) - <b>DOS SERIES</b>	10:25	
	10:45	300m vallas sub16 (0,76) - <b>DOS SERIES</b>
300m vallas sub16 (0,84)	10:55	
	11:00	TRIPLE sub14* - <b>DOS FOSOS</b>
		PESO 3kg Sub16-sub18
400m vallas sub18 (0,84)	11:10	
1000m sub14-sub16	11:30	
	11:40	1000m sub14
	11:50	1000m sub16
PESO 3kg-4kg-5kg Sub14-sub16-sub18	12:00	<b>TRIPLE sub16 - FINAL 1</b>
1500m sub18	12:10	1500m sub18
	12:25	150m sub14 - <b>5 SERIES</b>
150m sub14 - <b>3 SERIES</b>	12:50	
TRIPLE sub14*	13:00	<b>TRIPLE sub16 - FINAL 2</b>
		PESO 3kg Sub14
	13:10	200m sub18 - <b>DOS SERIES</b>
200m sub18	13:20	

\*Los triples sub14 tienen la carrera limitada a 15m

JUEGOS DEPORTIVOS  
de La Rioja**Normativa Pruebas JJDD**  
**PROGRAMA B - VERANO**JUEGOS DEPORTIVOS  
de La Rioja

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- Tablas de triple:**

- **Sub16-18 masculino y sub18:** hasta dos tablas masculino y hasta dos tablas femenino
- **Triple sub14 femenino:** hasta dos tablas
- **Triple sub16 femenino 1:** hasta dos tablas
- **Triple sub14 masculino y sub16 femenino 2:** hasta dos tablas masculino y hasta dos tablas femenino.

**6- Los triples sub14 tienen la carrera limitada a 15m**

7 -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.