

CAMPEONATO DE LA RIOJA ABSOLUTO 10.000m + Control

C.T.D. ADARRAGA, 21 de marzo 2026

Participación e Inscripciones:

- Todos los participantes deberán poseer licencia federada en vigor RFEA o FRA, **NO** siendo admitidos atletas que únicamente dispongan de licencia Escolar (Juegos Deportivos de La Rioja).
- Podrán participar atletas de categorías sub16, sub18, sub20, sub23, absolutos y masters, en sus pruebas autorizadas.
- La competición está incluida en el calendario RFEA NII, por lo que se autoriza la participación de atletas con licencia nacional de fuera de La Rioja.
- Las **inscripciones** se harán a través del Call Room de la RFEA, el plazo finaliza el miércoles anterior a la competición a las 23:59h. El jueves anterior a la competición se publicará el listado de inscritos y el horario definitivo. Si tras la publicación del listado provisional, algún atleta NO va a participar, se ruega lo comunique.
- CONFIRMACIÓN: Es **obligatorio confirmar participación** en secretaría hasta **una hora antes** del comienzo de la **prueba**.
- Los **atletas con licencia no perteneciente a la FRA** deberán abonar la cantidad de **10€**. El ingreso deberá efectuarse una vez publicadas las listas de admitidos en el siguiente número de cuenta: ES65 3008 0176 9653 8407 5627 (Caja Rural), indicando nombre y apellidos del atleta y mandar el justificante al email fra@fratletismo.com

Los atletas que quieran homologar sus artefactos deberán hacerlo ANTES del inicio de la competición.

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

Limitación Concursos y pase a mejoras

En las pruebas de concursos mixtos se podrá limitar la **participación hasta 16 atletas (entre hombres y mujeres)**. Todos los atletas realizarán 3 intentos. **Pasarán a la mejora de tres intentos más las 4 mejores marcas masculinas y las 4 mejores marcas femeninas** (independientemente del artefacto en caso de los lanzamientos), teniendo prioridad los atletas con licencia riojana.

Tablas y cadencias:

- **Longitud masculina y femenina:** tabla de 3m.
- **Triple masculino:** hasta dos tablas.
- **Triple femenino:** hasta dos tablas.
- **Altura masculina:** Hasta 1,40m de 10 en 10 cm, hasta 1,65m de 5 en 5 cm, 1.68m – 1.71m y +3cm
- **Pértiga masculina:** de 10 en 10 cm

USO DE TACOS ATLETAS CATEGORIA MASTER:

En las pruebas indicadas para la categoría máster, los atletas de esta categoría, no están obligados a utilizar tacos de salida, ni a realizar salida agachada, ni a tener las dos manos y una rodilla en contacto con el suelo.

PREMIACIÓN:

Recibirán medallas los tres primeros clasificados en la prueba de 10.000m con licencia FRA tanto en hombres como en mujeres.

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.

HORARIO

C.T.D. ADARRAGA SÁBADO, 21 de marzo 2026

CHICOS	HORARIO	CHICAS
3000m marcha	16:30	3000m marcha
DISCO Sub16-sub18-sub20-Absoluto-Master (1kg-1.5kg-1.75kg-2kg)		DISCO Sub16-absoluto (800g-1kg)
LONGITUD	17:00	LONGITUD
	17:05	400m vallas (0.76m)
	17:15	60m – DOS SERIES Absoluto-máster
PERTIGA	17:30	400m
10.000m – Cto de La Rioja	17:45	10.000m – Cto de La Rioja
JABALINA Sub16-sub18-sub20-Absoluta-Master (600g-700g-800g)	18:15	JABALINA Sub16-sub18-sub20-Absoluta-Master (500g-600g)
TRIPLE	18:45	TRIPLE
ALTURA		200m – DOS SERIES Absoluto-Máster
800m	19:00	
	19:10	800m