

## CAMPEONATO DE LA RIOJA DE CLUBES MIXTO SUB20 2026

**FECHA:** Sábado, 25 de abril de 2026

**LUGAR:** Logroño (CTD Adarra)

\*Será necesario confirmar la participación hasta **60 minutos antes** de la hora de la prueba.

### HORARIO

MASCULINO	SALIDA A PISTA	HORA PRUEBA	FEMENINO
	16:10	16:15	5.000m marcha
PERTIGA	16:15	16:30	DISCO (1kg-800g)
1500m	16:55	17:00	
1000m	17:05	17:10	
	17:15	17:20	800m
MARTILLO (4kg-5kg-7.260kg)	17:15	17:30	LONGITUD
	17:25	17:30	600m
	17:35	17:40	200 m (Dos series)
400m (Dos series)	17:45	17:50	
300m	17:55	18:00	
100m (Dos series)	18:10	18:15	
TRIPLE	18:15	18:30	PESO
	18:25	18:30	3000m
1500m obst (0.76)	18:55	19:00	
2000m obst (0.84)	19:10	19:15	
JABALINA	19:15	19:30	ALTURA
110mv (0.91 y 0.99)	19:30	19:35	
	19:50	19:55	400mv (0.76)
	20:00	20:05	300mv (0.76)
	20:10	20:15	4 x 100 mixto
4 x 400 mixto	20:20	20:25	

## Normativa Campeonato de La Rioja de Clubes sub20 mixto

25 de abril de 2026

**1º-** 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 atletas de categorías Sub16, Sub18, Sub 20. El jueves anterior a la competición se publicará el listado provisional de inscritos y el horario. Si tras la publicación del listado, algún atleta NO va a participar, se ruega lo comunique al correo [directortecnico@fratletismo.com](mailto:directortecnico@fratletismo.com).

En esta competición cuentan con **prioridad de participación los atletas que puntúen en el Cto de clubes y los atletas con licencia riojana**, pudiendo participar también atletas de categorías sub23, senior y máster; y atletas con licencia de otras comunidades.

La competición está incluida en el calendario NII. Los atletas con **licencia no perteneciente a la FRA** deberán abonar la cantidad de 10€ para ser admitidos en el Campeonato. El ingreso deberá efectuarse a partir del jueves una vez publicada la lista de admitidos en el siguiente número de cuenta: ES65 3008 0176 9653 8407 5627 (Caja Rural), indicando nombre y apellidos del atleta. Tendrán que enviar el justificante de pago al email: [fra@fratletismo.com](mailto:fra@fratletismo.com). Se recuerda que en esta competición cuentan con **prioridad de participación los atletas que puntúen para su club y atletas con licencia riojana**.

**Será necesario confirmar la participación hasta 60 minutos antes de la hora de la prueba.**

**2º-** La competición se celebrará a UN atleta por prueba y club. Cada atleta sólo podrá participar en una prueba y un relevo o en los dos relevos (salvo los atletas Sub16).

Los atletas de categorías menores podrán disputar las pruebas con las siguientes limitaciones:

- Atletas de categoría Sub20 pueden disputar todas las pruebas
- Atletas Sub18 pueden disputar todas sus pruebas autorizadas. Pueden hacer 1 prueba y 1 relevo, o los dos relevos.
- Atletas Sub16 pueden disputar sus pruebas autorizadas y pueden hacer el relevo 4x100.
- No podrán participar atletas de las categorías sub14 e inferiores.

La participación de atletas de **clubes asociados** se limitará a un máximo de 6 participaciones.

**3º-** Los clubes tendrán que mandar por email los atletas que puntúan en cada prueba para su club. El plazo será el mismo que el de las inscripciones.

**4º-** Las pruebas a disputar son las siguientes:

**MUJERES:** 200m – 800m – 3.000m – 400mv (0,76) – Altura – Longitud – Peso (4kg) – Disco (1kg) – 5km Marcha

**HOMBRES:** 100m –400m – 1.500m – 110mv (0,99m) – 3.000m obst. – Pértiga – Triple – Jabalina (800g) – Martillo (6kg)

**MIXTO:** 4x100m – 4x400m

Además, los clubes pueden presentar atletas de categoría sub18 o sub16 en sus pruebas autorizadas para puntuar por el club. En las siguientes pruebas puntuará un único atleta, ya sea de categoría sub16, sub18 o sub20:

- 400m o 300m
- 800m o 600m
- 1500m o 1000m
- Vallas cortas: 110mv 0.99, 110mv 0.91 o 100mv 0.91
- Vallas largas: 400mv 0.76 o 300mv 0.76
- Peso: 4kg o 3kg
- Disco: 1kg o 800g
- Jabalina: 800g, 700g o 600g
- Martillo: 4kg, 5kg o 6kg
- Obstáculos: 3000m, 2000m o 1500m

**5º-** La clasificación se realizará por la suma de la puntuación obtenida según tabla IAAF edición 2025AL

- 300 m vallas femenino se puntuará sumando 20 segundos y usando la tabla de 400 m vallas
- 1500m obstáculos se puntuará usando la tabla de la milla.
- 100m vallas masculino se puntuará usando la tabla de 110 m vallas.

**6º-** El número de cambios que podrá efectuar cada club sobre la inscripción inicial será de CINCO, admitiéndose estos hasta la hora de confirmación en la prueba en la que se va a realizar el cambio. Los cambios efectuados en la prueba de relevos, sobre las inscripciones realizadas previamente, no se contabilizarán.

**7º-** Se autoriza la participación de un solo club si no hubiera más.

**8º-** En caso de empate a puntos será declarado vencedor el club que haya conseguido más primeros puestos, de seguir el empate, el que tenga más segundos y así sucesivamente.

**9º-** Para completar equipo y aparecer en la clasificación de clubes habrá que completar SIETE actuaciones (pueden ser todas las participaciones de mujeres, solo hombres o mixto. Pero la clasificación será mixta).

**10º-** Pasarán a la mejora de tres intentos los 8 primeros atletas. Los **atletas que puntúen para su club tendrán preferencia** para entrar en la mejora.

En caso de que los atletas que puntúen no completen los puestos de mejora, estos serán ocupados por las mejores marcas de atletas fuera de concurso.

En los intentos de mejora de los concursos se mantendrá el orden de los participantes.

**11º-** En las carreras, siempre que haya menos de 8 clubes participantes, los atletas que puntúan por un club correrán en la misma serie.

**12º-** Cadencia de listones, tablas y orden de relevos mixtos:

- La tabla de longitud femenina se colocará a 1,5m
- **Triple masculino: Dos tablas. Tendrán prioridad los atletas que puntúan por clubes para elegirlos.**
- **Pértiga masculina: desde 1.70m de 10 en 10 cm**
- **Altura femenina: hasta 1.10m de 10 en 10 cm – 1.16m – 1.22m – 1.26m – 1.30m – 1.33m – 1.36m y de 3 en 3 cm**
- El orden de hombres y mujeres en los relevos mixtos de 4x100m y 4x400m será libre.

**13º-** Los artefactos personales que quieran ser homologados se deberán entregar en el lugar que designe la organización ANTES del inicio de la jornada.

**14º-** La pista y césped artificial está reservada a atletas, jueces y entrenadores. El público deberá situarse en la grada.

**15º-** 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.

**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.