

18-19/04/2026
Horario

JORNADA 1 – SÁBADO 18 ABRIL		
Hombres	Hora	Mujeres
100m – 1 SERIE sub18	10:00	
80m – DOS SERIES Sub14	10:10	
	10:20	100m vallas – 3 SERIES Sub16-sub18
LONGITUD Sub18-sub14	10:35	
	11:00	ALTURA Sub16-sub18
100m – 2 SERIES Sub16	11:00	
PESO – círculo 1 (3kg-4kg-5kg) Sub14-Sub16-sub18	11:45	
	12:15	PESO – círculo 2 (3kg) Sub16-sub18
ALTURA Sub16-sub18	12:30	
80m vallas – 0.84 Sub14		
	13:00	200m Sub18
ALTURA Sub14	13:30	
400m Sub18		
DISCO 1kg Sub16		
JABALINA 500g Sub14	14:15	

*Las pruebas se iniciarán una a continuación de la otra dando un descanso razonable a los atletas. Por lo que la hora de inicio de las pruebas sucesivas es orientativa. Se avisará a los atletas del siguiente horario al terminar cada prueba.

JORNADA 2 – DOMINGO 19 ABRIL		
Hombres	Hora	Mujeres
	10:00	80m vallas – 0.76m – 3 series Sub14
110 m vallas – 0.91 – 1 serie Sub18	10:15	
	10:30	LONGITUD Sub16-sub18
	10:40	ALTURA Sub14
100m vallas – 0.91 – 2 series Sub16	10:45	
DISCO – 1,5kg Sub18	11:00	
	12:00	JABALINA -500g Sub16-sub18
	12:15	PESO – 3kg Sub14
PERTIGA Sub16-sub18	12:30	
	13:15	800m Sub18
		LONGITUD Sub14
	13:25	600m Sub16
JABALINA -600g-700g Sub16-sub18	13:45	
1000m Sub16	14:25	
1500m Sub18	14:30	
	14:30	JABALINA -400g Sub14

*Las pruebas se iniciarán una a continuación de la otra dando un descanso razonable a los atletas. Por lo que la hora de inicio de las pruebas sucesivas es orientativa. Se avisará a los atletas del siguiente horario al terminar cada prueba.

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 **40 min** antes de la hora de la primera prueba en secretaría **EN CADA JORNADA**.

4 – PRUEBAS y ORDEN A REALIZAR:

- **DECATLON sub 18 masculino:** 100m, longitud, peso 5kg, altura, 400m //
110mv (0.91), Disco (1.5kg), Pértiga, jabalina (700g), 1500m
- **OCTATLON sub 16 masculino:** 100m, peso 4kg, altura, disco (1kg) //
100mv (0.91), Pértiga, jabalina (600g), 1000m
- **HEXATLON sub14 masculino:** 80m, longitud, peso (3kg), 80mv (0.84), altura, jabalina (500g).
- **HEPTATLON sub18 femenino:** 100mv (0.76), altura, peso (3kg), 200m //
Longitud, jabalina (500g), 800m
- **HEXATLON sub16 femenino:** 100mv (0.76), altura, peso (3kg) //
Longitud, jabalina (500g), 600m
- **PENTATLON sub14 femenino:** 80mv (0.76), altura, peso (3kg), longitud, jabalina (400g)

5- **Tablas y cadencias de listones:**

- Listones Altura:
 - o **Sub14 masculina y femenina:** hasta 1.00m de 9 en 9cm – 1.06m – 1.12m – 1.15m – 1.18m y +3cm
 - o **Sub16-sub18 femenina:** hasta 1.03m de 9 en 9cm – 1.09m – 1.15m – 1.21m – 1.24m y 3cm
 - o **Sub16-sub18 masculina:** hasta 1.21m de 9 en 9cm– 1.27m – 1.33m – 1.36m y de 3 en 3cm.
- Listones Pértiga: La altura más baja que den los saltómetros pedida por los atletas y de 10 en 10cm.
- Tabla de longitud: 1,5m en todas las categorías.

6- Se entregarán medallas a los tres primeros clasificados de cada categoría.

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.