

## **CAMPEONATO DE LA RIOJA y NAVARRA MASTER**

**C.T.D. ADARRAGA, 16 de mayo**

### **PRUEBAS\*:**

Hombres: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 3000m marcha, Vallas cortas, Vallas largas, Altura, Pértiga, Longitud, Triple, Peso, Disco, Martillo y Jabalina.

Mujeres: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 3000m marcha, Vallas cortas, Vallas largas, Altura, Pértiga, Longitud, Triple, Peso, Disco, Martillo y Jabalina

\*Según la categoría máster se adaptarán las distancias y alturas de vallas y obstáculos y los pesos de los artefactos.

### **Participación e Inscripciones:**

- Todos los participantes deberán poseer licencia federada RFEA o FRA o FNA.
- Podrán participar atletas de categoría máster.
- **En las pruebas donde NO haya inscrito un atleta máster riojano o navarro se valorará poder eliminar esa prueba del programa.**
- En las pruebas que no se complete el cupo de inscripción se abrirá como control al resto de categorías (desde sub16).
- ORDEN DE PRIORIDAD A LA HORA DE ADMITIR INSCRIPCIONES:
  - 1º Atletas Master Riojanos y Navarros
  - 2º Atletas Riojanos (de sub20 a Absolutos) y atletas máster de otras comunidades
  - 3º Atletas Riojanos (sub18-sub16)
  - 4º Atletas con licencia no riojana
- 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.
- En las pruebas de velocidad los atletas máster no están obligados a utilizar tacos de salida, ni a realizar una salida agachada, ni a tener las dos manos en contacto con la pista.

**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.

- 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.

Los atletas que tengan solamente licencia territorial navarra tendrán que realizar su inscripción mediante email al correo [secretariatecnica@fnaf.es](mailto:secretariatecnica@fnaf.es)

- CONFIRMACIÓN: Es **obligatorio confirmar participación** en secretaría hasta **una hora antes** del comienzo **la prueba**.
- PREMIACIÓN: Recibirán medalla los tres hombres y mujeres con licencia FRA de cada prueba, habiendo un solo campeón riojano master por prueba. El cálculo de los puntos máster se hará por porcentaje máster.

Los Atletas Navarros recibirán medallas según la normativa de su federación.

- Los **atletas con licencia no perteneciente a la FRA o licencia máster por la FNA** deberán abonar la cantidad de 10€ para ser admitidos. 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 prueba y mandar el justificante al email [fra@fratletismo.com](mailto: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.

## REGLAMENTO TÉCNICO:

Concursos y mejoras: En caso necesario se limitará la participación. En función de los inscritos y el desarrollo de la prueba, el Juez Árbitro junto con la Dirección Técnica decidirá el nº de intentos.

- **ALTURA HOMBRES y MUJERES:** Hasta 1.20m de 10 en 10cm, hasta 1.35m de 5 en 5cm, a partir de 1.38 de 3 en 3cm
- **TABLAS DE LONGITUD HOMBRES y MUJERES:** 1,5m
- **TABLAS DE TRIPLE HOMBRES y MUJERES:** Dos en Hombres y Dos en Mujeres.

## VALLAS CORTAS:

- 110m vallas M45 Masculino (0.99): 13,72 – 9.14 – 14.02
- 100m vallas M55 Masculino (0.91): 13.00 – 8.50 – 10.50
- 100m vallas sub18-sub18 Femenino (0.72): 13.00 – 8.50 – 10.50
- 80m vallas F50 (0.72): 12 – 7 - 19

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 PROVISIONAL

**C.T.D. ADARRAGA SÁBADO, 16 de mayo de 2026**

HORARIO			
MASCULINO	SALIDA A PISTA	HORA PRUEBA	FEMENINO
3.000m marcha	16:10	16:15	3.000m marcha
DISCO	16:15	16:30	DISCO
1500m	16:55	17:00	
	17:05	17:10	1500m
400m	17:15	17:20	
	17:25	17:30	400m
LONGITUD	17:15	17:30	LONGITUD
3000m	17:35	17:40	3000m
MARTILLO	17:30	17:45	MARTILLO
100m	17:55	18:00	
	18:10	18:15	100m
800m	18:35	18:40	
TRIPLE	18:30	18:45	TRIPLE
PESO	18:30	18:45	PESO
	18:45	18:50	800m
200m	18:55	19:00	
	19:05	19:10	200m
3000m OBSTACULOS (0.84)	19:25	19:30	
110m vallas (0.99) M45	19:45	19:50	

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.

100m vallas (0.91) M55	19:05	20:00	
	19:55	20:00	100m vallas (0.72) sub16-sub18
JABALINA	19:45	20:00	JABALINA
ALTURA	19:45	20:00	ALTURA
	20:10	20:15	80m vallas (0.72) F50
400m vallas (0.91) M45 400m vallas (0.84) M50	20:30	20:35	
	20:40	20:45	300m vallas (0.72) F50

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.