



**LIGA DE ATLETISMO
DE ANTIOQUIA**

**REGLAMENTO Y PROGRAMACIÓN CAMPEONATO DEPARTAMENTAL INTERCLUBES
SUB 20 Y MAYORES
6,7 y 8 DE SEPTIEMBRE DE 2024**

CATEGORÍAS:

MAYORES: Nacidos en 2004 y antes

SUB 20: Nacidos en 2005 y 2006

Los Atletas de la categoría U18 pueden participar en la categoría U20 excepto en las pruebas: varones (10000mts planos, combinadas (decatlón), lanzamientos (bala, disco, jabalina y martillo), 3000 obstáculos). Damas (10000mts planos, combinadas (heptatlón), lanzamientos: (bala, jabalina y martillo) y 3000mts obstáculos).

Este evento será selectivo para el Campeonato Nacional Sub 23 de 2024.

PARTICIPANTES:

Los clubes afiliados que estén a paz y salvo con la Liga de Atletismo de Antioquia hasta la fecha de realización del Evento.

Atletas pertenecientes a clubes de otras ligas.

INSCRIPCIONES:

La inscripción la realiza el Club o el responsable del mismo hasta las 12:00 pm del martes 3 de septiembre. Al correo: secretaria@atletismoantioquia.com

La inscripción debe presentarse en planilla oficial de la Liga con nombres y apellidos, fecha de nacimiento, documento de identidad, institución a la que representa (club) y pruebas.

O en el link oficial enviado por la Liga.

Un club puede inscribir hasta 5 deportistas en cada prueba, en cada rama y categoría.

Cada atleta puede participar hasta en cuatro pruebas, por ejemplo, en 4 individuales o en dos individuales y en dos relevos...

VALOR DE INSCRIPCIÓN:

Clubes afiliados a la Liga de Atletismo de Antioquia: \$33.000.

Deportistas de otras Ligas: \$45.000.



**LIGA DE ATLETISMO
DE ANTIOQUIA**

NOTA: Se aceptarán retiros hasta el jueves 5 de septiembre a las 12:00 pm. Pasado este tiempo, la inscripción se cobrará a todos los deportistas que no sean retirados, aunque no asistan a competir. No se aceptan cambios ni nuevas inscripciones después del martes 3 de septiembre.

PREMIACIÓN:

Se entregará premiación en medallas tipo oro – plata – bronce a los tres primeros por prueba de cada categoría.

PUNTUACION:

Se puntuará de la siguiente manera: 10, 8, 6, 5, 4, 3, 2 y 1 punto a los 8 primeros en cada una de las pruebas. Los relevos y pruebas múltiples darán puntuación doble.

Nota: Solo puntuarán los clubes afiliados a la Liga de Atletismo de Antioquia.

GENERALIDADES:

Todos los encargados de las distintas delegaciones deberán presentar el documento de identidad, o copia del mismo, de los atletas inscritos al evento.

En caso de accidente, la Liga de Atletismo de Antioquia prestará una atención inicial por medio de APH y ambulancia. Si un deportista requiere una atención mayor ésta deberá prestarse a través de la EPS o sisben de la persona afectada.

Se contará con póliza individual de accidentes, para los atletas participantes.

La organización entregará los números de competencia, luego del pago de la inscripción. Los deportistas usarán su número, durante todo el torneo, de forma adecuada sin recortarlo ni doblarlo.

El ingreso a todas las pruebas se realizará a la pista por la zona de calentamiento (ésta se encuentra al lado de la recta secundaria) o por el lugar que se designe para ello. Allí se realizará cámara de llamados, en donde se verificará el nombre y el número de cada deportista. Desde este lugar se trasladarán a las diferentes áreas de competencia, de acuerdo con el llamado de los jueces. En caso de no utilizar cámara de llamados, los jueces realizarán el reporte de los deportistas en el lugar de la prueba.



**LIGA DE ATLETISMO
DE ANTIOQUIA**

En las pruebas de campo, se establecerán Zonas Técnicas, cerca de las áreas de competencia, las cuales estarán ubicadas por fuera de la pista.

La organización brindará hidratación durante el evento.

En las competencias superiores a 3000 metros los entrenadores o delegados podrán entregar hidratación a sus deportistas en las áreas designadas. En las demás pruebas de pista, la hidratación se dispondrá después de la llegada.

Se realizará semifinal y final en la prueba de 100 metros planos. Las demás pruebas de pista tendrán final por tiempos.

Las pruebas de campo se llevarán a cabo mediante el formato de 3 intentos y los 8 mejores realizarán 3 intentos más.

En el salto con garrocha o pértiga, a partir de la altura mínima, la varilla se elevará de 10 en 10 centímetros hasta que solo quede 1 deportista en competencia, a partir de allí el listón se elevará de 5 en 5 centímetros.

La prueba de salto alto, a partir de la altura mínima, tendrá una elevación del listón de 5 en 5 centímetros hasta que solo quede 1 deportista en competencia. A partir de allí, se continuará subiendo de 3 en 3 centímetros.

En las pruebas múltiples, la varilla de salto alto se elevará de 3 en 3 centímetros y la de salto con garrocha de 5 en 5.

Un deportista de heptatlón o decatión podrá participar solo en una prueba adicional.

La tabla de despegue para salto triple estará situada a las siguientes distancias:

	MAYORES – SUB 20	
	DAMAS	VARONES
Distancia	11 metros	13 metros

Cualquier observación no contenida en este reglamento, será resuelta bajo la normatividad de la World Athletics y/o demás disposiciones de la organización del evento.



LIGA DE ATLETISMO
DE ANTIOQUIA

DATOS TÉCNICOS DE LAS PRUEBAS POR CATEGORÍA		
	SUB 20	MAYORES
CARRERAS PLANAS	100, 200, 400, 800, 1.500, 3.000, 5.000	100, 200, 400, 800, 1.500, 5.000, 10.000.
VALLAS	100 vallas damas: 84 cms 110 vallas varones: 99 cms 400 vallas damas 76 cms y varones: 91 cms	100 vallas damas: 84 cms 110 vallas varones: 1,07mts 400 vallas: damas 76 cms – varones 91 cms
OBSTACULOS	3.000 obstáculos: damas a 76 cms y varones a 91 cms	3.000 obstáculos: damas a 76 cms – varones 91 cms
RELEVOS	4 x 100m, 4 x 400m, 4 x 400m mixtos	4 x 100m, 4 x 400m, 4 x 400m mixtos
MARCHA	10.000 damas 10.000 varones	10.000 damas 10.000 varones
SALTOS	Altura, Triple, Pértiga y Largo	Altura, Triple, Pértiga y Largo
LANZAMIENTOS	Martillo, Disco, Jabalina, Bala	Martillo, Disco, Jabalina, Bala
PRUEBAS COMBINADAS	<p>DECATLÓN</p> <p>Jornada 1: 100m – largo – bala – alto – 400m</p> <p>Jornada 2: 110 vallas – disco – garrocha – jabalina – 1.500</p> <p>HEPTATLÓN</p> <p>Jornada 1: 100 vallas – alto – bala – 200m</p> <p>Jornada 2: largo – jabalina – 800</p>	<p>DECATLÓN</p> <p>Jornada 1: 100m – largo – bala – alto – 400m</p> <p>Jornada 2: 110 vallas – disco – garrocha – jabalina – 1.500</p> <p>HEPTATLÓN</p> <p>Jornada 1: 100 vallas – alto – bala – 200m</p> <p>Jornada 2: largo – jabalina – 800</p>



**LIGA DE ATLETISMO
DE ANTIOQUIA**

PESO DE IMPLEMENTOS POR CATEGORÍA				
	SUB 20		MAYORES	
	DAMAS	VARONES	DAMAS	VARONES
BALA	4 kg	6 kg	4 kg	7,26 kg
DISCO	1 kg	1.75 kg	1 kg	2 kg
MARTILLO	4 kg	6 kg	4 kg	7,26 kg
JABALINA	600 gr	800 gr	600 gr	800 gr

ALTURAS MÍNIMAS				
	Sub 20		Mayores	
	DAMAS	VARONES	DAMAS	VARONES
Salto Alto	1,20	1,50	1,30	1,60
Salto con Pértiga	1,80	2,30	2,00	2,80



LIGA DE ATLETISMO
DE ANTIOQUIA

PROGRAMACIÓN

JORNADA 1 Viernes 6 de septiembre

Hora	Prueba	Rama	Categoría	Ronda
4:00 PM	100 M Planos	Masculino	Sub 20 - Mayores	1ra Decatlón
4:00 PM	Impulsión Bala	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final
4:00 PM	Salto Alto	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final
4:05 PM	100 M planos	Femenino	Sub 20 - Mayores	Semifinal
4:10 PM	Salto Largo	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final
4:10 PM	Salto Largo	Masculino	Sub 20 - Mayores	2da Decatlón
4:25 PM	100 M planos	Masculino	Sub 20 - Mayores	Semifinal
4:45 PM	100 Vallas	Femenino	Sub 20 - Mayores	1ra Heptatlón
4:50 PM	100 Vallas	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final x Tiempo
5:00 PM	110 Vallas	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final x Tiempo
5:00 PM	Salto Alto	Femenino	Sub 20 - Mayores	2da Heptatlón
5:10 PM	1500 M planos	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final
5:15 PM	Impulsión Bala	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final
5:15 PM	Impulsión Bala	Masculino	Sub 20 - Mayores	3ra Decatlón
5:25 PM	1500 M planos	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final
5:30 PM	Salto Largo	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final
5:40 PM	100 M Planos	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final
5:50 PM	Salto Alto	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final



**LIGA DE ATLETISMO
DE ANTIOQUIA**

5:50 PM	Salto Alto	Masculino	Sub 20 - Mayores	4ta Decatlón
5:50 PM	100 M Planos	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final
6:00 PM	200 M planos	Femenino	Sub 20 - Mayores	4ta Heptatlón
6:10 PM	10000 M planos	Femenino	Mayores	Final x Tiempo
6:30 PM	Impulsión Bala	Femenino	Sub 20 - Mayores	3ra Heptatlón
6:55 PM	400 M planos	Masculino	Sub 20 - Mayores	5ta Decatlón
7:00 PM	10000 M planos	Masculino	Mayores	Final x Tiempo
7:45 PM	400 M planos	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final x Tiempo
8:00 PM	400 M planos	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final x Tiempo

JORNADA 2: Sábado 7 de septiembre

Hora	Prueba	Rama	Categoría	Fase
3:00 PM	Salto Largo	Femenino	Sub 20 - Mayores	5ta Heptatlón
3:00 PM	110 Vallas	Masculino	Sub 20 - Mayores	6ta Decatlón
3:00 PM	Salto con Garrocha	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final
3:00 PM	Salto con Garrocha	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final
3:00 PM	Lanzamiento de Martillo	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final
3:10 PM	200 M planos	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final x Tiempo
3:10 PM	Lanzamiento de Jabalina	Femenino	Sub 20 - Mayores	6ta Heptatlón
3:10 PM	Lanzamiento de Jabalina	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final
3:30 PM	200 M planos	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final x Tiempo
3:50 PM	3000 M planos	Femenino	Sub-20	Final



**LIGA DE ATLETISMO
DE ANTIOQUIA**

4:05 PM	3000 M planos	Masculino	Sub-20	Final
4:20 PM	400 Vallas	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final x Tiempo
4:20 PM	Lanzamiento de Disco	Masculino	Sub 20 - Mayores	7ma Decatlón
4:20 PM	Lanzamiento de Jabalina	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final
4:35 PM	400 Vallas	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final x Tiempo
4:50 PM	800 M Planos	Femenino	Sub 20 - Mayores	7ma Heptatlón
5:00 PM	Lanzamiento de Martillo	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final
5:00 PM	10000 Marcha	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final
5:00 PM	10000 Marcha	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final
5:00 PM	Salto con Garrocha	Masculino	Sub 20 - Mayores	8va Decatlón
6:20 PM	1500 M planos	Masculino	Sub 20 - Mayores	10ma Decatlón
6:30 PM	Lanzamiento de Jabalina	Masculino	Sub 20 - Mayores	9na Decatlón
6:30 PM	4x400 M	Mixto	Sub 20 - Mayores	Final x Tiempo

JORNADA 3: Domingo 8 de septiembre

Hora	Prueba	Rama	Categoría	Fase
7:30 AM	5000 M	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final
8:00 AM	5000 M	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final
8:00 AM	Salto Triple	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final
8:00 AM	Lanzamiento de Disco	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final
8:30 AM	800 M planos	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final x Tiempo



**LIGA DE ATLETISMO
DE ANTIOQUIA**

9:00 AM	Salto Triple	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final
8:45 AM	800 M planos	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final x Tiempo
9:00 AM	3000 M Obstáculos	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final
9:20 AM	Lanzamiento de Disco	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final
9:25 AM	3000 M Obstáculos	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final
10:00 AM	4x100 M	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final x Tiempo
10:10 AM	4x100 M	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final x Tiempo
10:25 AM	4x400 M	Femenino	Sub 20 - Mayores	Final x Tiempo
10:30 AM	4x400 M	Masculino	Sub 20 - Mayores	Final x Tiempo