



**LIGA DE ATLETISMO  
DE ANTIOQUIA**

## **REGLAMENTO Y PROGRAMACIÓN CAMPEONATO INTERCLUBES U 14 – U 16 3 y 4 de Mayo de 2025**

### **CATEGORÍAS:**

**SUB 14:** Nacidos en 2012 - 2013

**SUB 16:** Nacidos en 2010 – 2011

**Este evento será selectivo para:**

**Nacional U14 – U16, que se realizará los días 30 de Mayo – 1 de Junio de 2025 en Tunja, Boyaca.**

### **PARTICIPANTES:**

- Los clubes afiliados que se encuentren a paz y salvo por todo concepto 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 11:59 pm del Lunes 28 de abril, en este link <https://www.trackie.com/event/campeonato-interclubes-u14-u16/1018800/>.

En el formulario autorizado, se deben diligenciar nombres y apellidos, fecha de nacimiento, sexo, tipo de documento, documento en PDF, número de documento de identidad, club, entrenador, categoría y pruebas.

Un club puede inscribir hasta 5 deportistas en cada prueba, por rama y categoría, en pruebas individuales. Y hasta 10 deportistas, por rama y categoría, en las pruebas múltiples o combinadas.

Cada atleta, de la categoría U16, puede participar hasta en 3 pruebas individuales y un relevo, o en dos individuales y dos relevos.

En la categoría U16 no pueden participar atletas de la categoría U14.

En la categoría U14 solo pueden participar atletas nacidos en los años indicados para la categoría, no se permiten deportistas nacidos en 2014, 2015 o después.

Los Atletas de la categoría U14 solo pueden participar en una prueba (individual o combinada).

Los deportistas inscritos en pruebas múltiples o combinadas no podrán realizar otra prueba (ni individual, ni relevos).



**LIGA DE ATLETISMO  
DE ANTIOQUIA**

## **VALOR DE INSCRIPCIÓN:**

Clubes afiliados a la Liga de Atletismo de Antioquia: \$34.500.  
Deportistas de otras Ligas: \$47.000.

No se acepta participación extra oficial

**NOTA:** Se aceptarán retiros hasta las 4:00 pm. miércoles 30 de abril. 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 lunes 28 de abril.

## **PREMIACIÓN:**

Se entregará premiación en medallas tipo oro, plata y bronce a los tres primeros de las pruebas individuales y a los tres primeros, por puntos, en las pruebas combinadas de cada categoría.

## **PUNTUACION:**

Se puntuará de la siguiente manera: 10, 8, 6, 5, 4, 3, 2 y 1 puntos a los 8 primeros, por rama y categoría, 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, no puntuarán los deportistas pertenecientes a otras ligas.

A la final departamental no podrán clasificar atletas pertenecientes a otras ligas.

## **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, se prestará atención básica 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.

El evento estará cubierto por una póliza de accidentes durante el evento.

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 por la zona de la pista de calentamiento, o por el lugar que sea designado durante el campeonato. Allí se realizará cámara de llamados, en donde se verificará



**LIGA DE ATLETISMO  
DE ANTIOQUIA**

el nombre y el número de cada deportista. Luego se trasladarán a las diferentes áreas de competencia, según corresponda.

**Todos los deportistas, de la categoría Sub 16, solo podrán realizar una prueba por encima de los 200 metros en el mismo día.**

Para salto largo, damas y varones, existirá una zona de rechazo de 60 cm de ancho y se marcará a 2 mts de la zona de caída. Para que el salto sea válido, el atleta debe pisar dicha zona; se puede pisar la línea límite inicial (la más lejana del foso) pero no la final. La medición se toma de la huella dejada, en la arena, más cercana a la zona de rechazo perpendicularmente hasta la huella de la punta del pie de batida en la zona de rechazo.

Para salto triple en la categoría Sub 16, damas y varones, la zona de rechazo será de 60 cm de ancho y estará ubicada a 8 mts para las damas y a 10 mts para los varones.

La organización brindará hidratación durante el evento.

En las pruebas individuales de lanzamiento y salto largo se realizarán 3 intentos y los 8 mejores realizarán 1 intento más.

En las múltiples o combinadas, los deportistas realizarán 3 intentos en las pruebas de lanzamientos y salto largo.

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. Luego se continuará subiendo de 3 en 3 centímetros.

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

La conformación de los equipos de relevos deberá realizarse con atletas de la misma categoría. Por lo tanto, no se permitirá realizar equipos compuestos con atletas U14 y U16

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

## PRUEBAS

### CATEGORÍA U14

| Pruebas Individuales U14 |       |         |
|--------------------------|-------|---------|
| Prueba                   | Damas | Varones |
| Lanzamiento de Martillo  | X     | X       |
| Salto con Garrocha       | X     | X       |

| Pruebas Combinadas por Énfasis U14 |                       |                             |                             |                             |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| VELOCIDAD                          | SALTOS                | LANZAMIENTOS                | MEDIO FONDO                 | MARCHA                      |
| 80 m planos                        | 80 m planos           | 80 m planos                 | 80 m planos                 | 80 m planos                 |
| Lanzamiento de Pelota 120g.        | Salto alto            | Impulsión de la Bala        | Salto largo                 | Lanzamiento de Pelota 120g. |
| 80 m vallas (0,762 m)              | 80 m vallas (0,762 m) | Lanzamiento de Pelota 120g. | Lanzamiento de Pelota 120g. | Salto largo                 |
| Salto largo                        | 300 m planos          | 80 m vallas (0,762 m)       | 1200 m planos               | 2000 m marcha               |

### CATEGORÍA U16

| Pruebas Combinadas U16 |           |   |  |
|------------------------|-----------|---|--|
| Prueba                 | Rama      | Primer día                                      | Segundo día                                      |
| Hexatlón               | Masculino | 100 m vallas, Salto Largo, Impulsión de la Bala | Salto Alto, Lanzamiento de Jabalina, 1000 Metros |
| Pentatlón              | Femenino  | 80 m Vallas, Salto Largo, Impulsión de la Bala  | Salto Alto, 600 Metros                           |





LIGA DE ATLETISMO  
DE ANTIOQUIA

| Pruebas Individuales U16 |                    |                          |                         |
|--------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------|
| Damas y Varones          |                    |                          |                         |
| VELOCIDAD                | SALTOS             | RESISTENCIA              | LANZAMIENTOS            |
| 80 m                     | salto largo        | 1 milla                  | impulsión de bala       |
| 150 m                    | salto alto         | 1500m obstáculos sin ría | lanzamiento de disco    |
| 300 m                    | salto con garrocha | 3000 / 5000 marcha       | lanzamiento de jabalina |
| 80 / 100 CV              | salto triple       |                          | lanzamiento de martillo |
| 250 CV                   |                    |                          |                         |
| 5 x 80 m                 |                    |                          |                         |
| 4 x 200 m                |                    |                          |                         |

### DATOS TÉCNICOS DE LAS PRUEBAS POR CATEGORÍA

VALLAS:

| CATEGORÍA | RAMA    | PRUEBA     | Nº DE VALLAS | ALTURA VALLAS | DISTANCIA 1raVALLA | DISTANCIA ENTRE VALLAS | ÚLTIMA VALLA A META |
|-----------|---------|------------|--------------|---------------|--------------------|------------------------|---------------------|
| U14       | VARONES | 80m        | 8            | 0.762         | 12m                | 8m                     | 12m                 |
|           | DAMAS   | 80m        | 8            | 0.762         | 12m                | 8m                     | 12m                 |
| U16       | VARONES | 100m       | 10           | 0.84          | 13m                | 8.5m                   | 10.5m               |
|           | DAMAS   | 80m        | 8            | 0.762         | 12m                | 8m                     | 12m                 |
|           | VARONES | 250m       | 6            | 0.762         | 35m                | 35m                    | 40m                 |
|           | DAMAS   | 250m       | 6            | 0.762         | 35m                | 35m                    | 40m                 |
|           | DAM-VAR | Obstáculos | 14           | 0.762         |                    |                        |                     |

LANZAMIENTOS:

| CATEGORÍA | RAMA    | BALA | DISCO  | JABALINA | MARTILLO |
|-----------|---------|------|--------|----------|----------|
| U14       | VARONES | 3 kg | -      | -        | 3 kg     |
|           | DAMAS   | 2 kg | -      | -        | 2 kg     |
| U16       | VARONES | 4 kg | 1 kg   | 500 gr   | 4 kg     |
|           | DAMAS   | 3 kg | 750 gr | 400 gr   | 3 kg     |

ALTURAS MÍNIMAS:

| Prueba             | Sub 16 |         | Sub 14 |         |
|--------------------|--------|---------|--------|---------|
|                    | DAMAS  | VARONES | DAMAS  | VARONES |
| Salto Alto         | 1,00 m | 1,30 m  | 1,00 m | 1,30 m  |
| Salto con Garrocha | 1,50 m | 1.80 m  | 1,50 m | 1,80 m  |



LIGA DE ATLETISMO  
DE ANTIOQUIA

PROGRAMACIÓN

| JORNADA 1        |                         |           |           |                           |             |
|------------------|-------------------------|-----------|-----------|---------------------------|-------------|
| SÁBADO 3 de mayo |                         |           |           |                           |             |
| HORA             | PRUEBA                  | RAMA      | CAT.      | FASE                      |             |
| 10:00            | 80 metros vallas        | Femenino  | U16       | 1a pentatlón              | Principal   |
| 10:00            | Lanzamiento de jabalina | Masculino | U16       | Final                     |             |
| 10:00            | Lanzamiento de jabalina | Femenino  | U16       | Final                     |             |
| 10:00            | Salto con Garrocha      | Femenino  | U14 – U16 | Final                     |             |
| 10:00            | Salto con Garrocha      | Masculino | U14 – U16 | Final                     |             |
| 10:00            | Salto largo             | Femenino  | U16       | Final                     |             |
| 10:00            | Salto largo             | Masculino | U16       | Final                     |             |
| 10:00            | 80 metros planos        | Femenino  | U14       | 1a tetratlón velocidad    | Alternativo |
| 10:00            | Salto alto              | Femenino  | U16       | Final                     |             |
| 10:15            | 100 metros vallas       | Masculino | U16       | 1a hexatlón               | Principal   |
| 10:20            | 80 metros planos        | Masculino | U14       | 1a tetratlón velocidad    | Alternativo |
| 10:30            | 80 metros planos        | Femenino  | U16       | Semifinal                 | Principal   |
| 10:30            | Impulsión de bala       | Femenino  | U16       | Final                     |             |
| 10:35            | 80 metros planos        | Femenino  | U14       | 1a tetratlón saltos       | Alternativo |
| 10:40            | 80 metros planos        | Masculino | U14       | 1a tetratlón saltos       | Alternativo |
| 10:50            | 80 metros planos        | Masculino | U16       | Semifinal                 | Principal   |
| 10:55            | 80 metros planos        | Femenino  | U14       | 1a tetratlón lanzamientos | Alternativo |
| 11:10            | 80 metros planos        | Masculino | U14       | 1a tetratlón lanzamientos | Alternativo |
| 11:10            | Salto largo             | Femenino  | U16       | 2a pentatlón              |             |
| 11:10            | Salto largo             | Masculino | U16       | 2a hexatlón               |             |
| 11:15            | Salto alto              | Masculino | U16       | Final                     |             |
| 11:20            | Impulsión de bala       | Masculino | U16       | Final                     |             |
| 11:20            | 80 metros planos        | Femenino  | U16       | Final                     |             |
| 11:25            | 80 metros planos        | Femenino  | U14       | 1a tetratlón mediofondo   | Alternativo |
| 11:30            | Lanzamiento de disco    | Masculino | U16       | Final                     |             |
| 11:30            | 80 metros planos        | Masculino | U16       | Final                     |             |
| 11:40            | 80 metros planos        | Masculino | U14       | 1a tetratlón mediofondo   | Alternativo |
| 11:55            | 80 metros planos        | Femenino  | U14       | 1a tetratlón marcha       | Alternativo |
| 12:10            | 80 metros planos        | Masculino | U14       | 1a tetratlón marcha       | Alternativo |
| 11.30            | Lanzamiento de disco    | Femenino  | U16       | Final                     |             |



LIGA DE ATLETISMO  
DE ANTIOQUIA

| JORNADA 2        |                       |           |      |                           |
|------------------|-----------------------|-----------|------|---------------------------|
| SÁBADO 3 de mayo |                       |           |      |                           |
| HORA             | PRUEBA                | RAMA      | CAT. | FASE                      |
| 15:00            | 80 metros vallas      | Femenino  | U16  | Semifinal                 |
| 15:00            | Lanzamiento de pelota | Femenino  | U14  | 2a tetratlón velocidad    |
| 15:00            | Salto alto            | Femenino  | U14  | 2a tetratlón saltos       |
| 15:00            | Impulsión de bala     | Femenino  | U14  | 2a tetratlón lanzamientos |
| 15:00            | Impulsión de bala     | masculino | U14  | 2a tetratlón lanzamientos |
| 15:00            | Salto largo           | Femenino  | U14  | 2a tetratlón mediofondo   |
| 15:15            | 100 metros vallas     | Masculino | U16  | Semifinal                 |
| 15:30            | 300 metros planos     | Femenino  | U16  | Final x tiempos           |
| 15:50            | Lanzamiento de pelota | Masculino | U14  | 2a tetratlón velocidad    |
| 15:50            | 300 metros planos     | Masculino | U16  | Final x tiempos           |
| 16:00            | Salto alto            | Masculino | U14  | 2a tetratlón saltos       |
| 16:00            | Salto largo           | Masculino | U14  | 2a tetratlón mediofondo   |
| 16:10            | 80 metros vallas      | Femenino  | U16  | Final                     |
| 16:20            | Impulsión de bala     | Femenino  | U16  | 3a pentatlón              |
| 16:20            | Impulsión de bala     | Masculino | U16  | 3a hexatlón               |
| 16:25            | 100 metros vallas     | Masculino | U16  | Final                     |
| 16:30            | Lanzamiento de pelota | Femenino  | U14  | 2a tetratlón marcha       |
| 16:40            | 1 milla               | Femenino  | U16  | Final x tiempos           |
| 17:00            | 1 milla               | Masculino | U16  | Final x tiempos           |
| 17:10            | Lanzamiento de pelota | Masculino | U14  | 2a tetratlón marcha       |
| 17:20            | 4 x 80 metros planos  | Femenino  | U16  | Final x tiempos           |
| 17:35            | 4 x 80 metros planos  | Masculino | U16  | Final x tiempos           |



LIGA DE ATLETISMO

| JORNADA 3         |                                  |                    |           |                           |
|-------------------|----------------------------------|--------------------|-----------|---------------------------|
| DOMINGO 4 de mayo |                                  |                    |           |                           |
| HORA              | PRUEBA                           | RAMA               | CAT.      | FASE                      |
| 8:00              | 3000 metros marcha               | Femenino           | U16       | Final                     |
| 8:00              | Salto alto                       | Masculino          | U16       | 4a hexatlón               |
| 8:00              | Salto alto                       | Femenino           | U16       | 4a pentatlón              |
| 8:00              | Salto largo                      | Femenino           | U14       | 3a tetratlón marcha       |
| 8:00              | Salto largo                      | Masculino          | U14       | 3a tetratlón marcha       |
| 8:00              | 5000 metros marcha               | Masculino          | U16       | Final                     |
| 8:00              | Lanzamiento de pelota            | Femenino           | U14       | 3a tetratlón mediofondo   |
| 8:00              | Lanzamiento de pelota            | Masculino          | U14       | 3a tetratlón mediofondo   |
| 8:00              | 80 metros vallas                 | Femenino           | U14       | 3a tetratlón velocidad    |
| 8:15              | 80 metros vallas                 | Femenino           | U14       | 3a tetratlón saltos       |
| 8:25              | 80 metros vallas                 | Femenino           | U14       | 3a tetratlón lanzamientos |
| 8:30              | 150 metros planos                | Femenino Masculino | U16       | Final x tiempos           |
| 8:35              | 80 metros vallas                 | Masculino          | U14       | 3a tetratlón velocidad    |
| 8:45              | 150 metros planos                | Masculino          | U16       | Final x tiempos           |
| 8:45              | 80 metros vallas                 | Masculino          | U14       | 3a tetratlón saltos       |
| 8:55              | 80 metros vallas                 | Masculino          | U14       | 3a tetratlón lanzamientos |
| 9:00              | Lanzamiento de jabalina          | Masculino          | U16       | 5a hexatlón               |
| 9:00              | Lanzamiento de pelota            | Femenino           | U14       | 4a tetratlón lanzamientos |
| 9:00              | Lanzamiento de pelota            | Masculino          | U14       | 4a tetratlón lanzamientos |
| 9:10              | 1500 metros obstáculos (sin ría) | Femenino           | U16       | Final                     |
| 9:20              | Salto Largo                      | Femenino           | U14       | 4a tetratlón velocidad    |
| 9:20              | Salto Largo                      | Masculino          | U14       | 4a tetratlón velocidad    |
| 9:25              | 1500 metros obstáculos (sin ría) | Masculino          | U16       | Final                     |
| 9:35              | 2000 metros marcha               | Femenino           | U14       | 4a tetratlón marcha       |
| 9:35              | 2000 metros marcha               | Masculino          | U14       | 4a tetratlón marcha       |
| 9:55              | 250 metros vallas                | Femenino           | U16       | Final x tiempos           |
| 10:15             | 250 metros vallas                | Masculino          | U16       | Final x tiempos           |
| 10:20             | Salto triple                     | Femenino           | U16       | Final                     |
| 10:20             | Salto triple                     | Masculino          | U16       | Final                     |
| 11:20             | Lanzamiento de martillo          | Femenino Masculino | U14 – U16 | Final                     |
| 11:20             | Lanzamiento de martillo          | Femenino Masculino | U14 – U16 | Final                     |
| 11:20             | 600 metros planos                | Femenino           | U16       | 5a pentatlón              |
| 11:30             | 1000 metros planos               | Masculino          | U16       | 6a hexatlón               |
| 11:45             | 4x200 metros                     | Femenino           | U16       | Final x tiempos           |
| 12:00             | 4x200 metros                     | Masculino          | U16       | Final x tiempos           |
| 10:50             | 300 metros planos                | Femenino           | U14       | 4a tetratlón saltos       |
| 11:00             | 300 metros planos                | Masculino          | U14       | 4a tetratlón saltos       |
| 10:30             | 1200 metros planos               | Femenino           | U14       | 4a tetratlón mediofondo   |
| 10:40             | 1200 metros planos               | Masculino          | U14       | 4a tetratlón mediofondo   |

Alterno  
 Alterno  
 Alterno  
 Principal  
 Alterno  
 Principal  
 Alterno  
 Alterno





**LIGA DE ATLETISMO  
DE ANTIOQUIA**

NOTA. ESTOS HORARIOS ESTAN SUJETOS A MODIFICACIÓN.

Mayores Informes: Liga de Atletismo de Antioquia. Calle 48 B No 72-60 / Medellín  
WhatsApp: 3164323932  
Web: [www.atletismoantioquia.com](http://www.atletismoantioquia.com)  
[secretaria@atletismoantioquia.com](mailto:secretaria@atletismoantioquia.com)  
Redes sociales: Liga de Atletismo de Antioquia