

CIRCULAR N ° 38/2023

20/02/2023

JUDEX 2023

**REGLAMENTO JUDEX PRUEBAS DE
PISTA SUB-16 Y SUB-18**

- **Al Director de Promoción Deportiva.**
- **A los Presidentes de los Comités Zonales.**
- **A todas las Entidades inscritas.**

Artículo 1. Fechas y sedes. Se disputarán tres jornadas y el campeonato autonómico en diferentes sedes de nuestra comunidad:

- | | |
|---|------------|
| - 11 de marzo de 2023-I Prueba | A designar |
| - 15 de abril de 2023 -II Prueba | A designar |
| - 6 de mayo de 2023-III Prueba | A designar |
| - 11 de junio–Campeonato de Extremadura | A designar |

Artículo 2. Entidades participantes. Tomarán parte todas las Entidades JUDEX dadas de alta para la temporada 2023

Artículo 3. Atletas participantes. Podrán participar todos los atletas con licencia JUDEX para la temporada 2023 de la categoría Sub16 y Sub18.

Artículo 4. Pruebas autorizadas. Cada atleta podrá tomar parte como máximo en DOS PRUEBAS Y UN RELEVO (los clubes podrán formar todos los equipos que deseen).

En caso de inscripción en dos carreras, ningún atleta Sub 16 o Sub 18 podrá realizar más de una superior a 200 metros en cada jornada. Las pruebas autorizadas por categorías aparecen en la siguiente tabla:

Categoría	Lisos	Vallas	Saltos	Lanzamientos
SUB16	100 m.l. 300 m.l. 600 m.l. 1.000 m.l. 3.000 m.l. 3/5 km marcha	100 m.v. 300 m.v. 1.500 m.o.	S. Altura S. Pértiga S. Longitud Triple Salto	L. Peso (3/4 kg) L. Disco (800 gr /1 kg) L. Jabalina (500/600 gr) L. Martillo (3/4 kg)
SUB18	100 m.l. 200 m.l. 400 m.l. 800 m.l. 1.500 m.l. 3.000 m.l. 5.000 m.l. 5 km marcha	100/110 m.v. 400 m.v. 2.000 m.o.	S. Altura S. Pértiga S. Longitud Triple Salto	L. Peso (3/5 kg) L. Disco (1/1,5 kg) L. Jabalina (500/700 gr) L. Martillo (3/5 kg)

Artículo 5. Pruebas por jornadas. Se desarrollará la normativa en las circulares de cada jornada.

Jornada I	Jornada II	Jornada III
60 m.l sub-16 100 m.l. sub-16/sub18 400 m.l. 1.000 m.l. 800 m.l. 5.000 m.l. 3 km/5 km marcha 4 x 100 Sub-16/sub-18	200 m.l. 300 m.l. 600 m.l. 3.000 m.l.Sub16/sub18 1.500 m.l. 4 x 300 4 x 400	100 m.l.Sub-16/Sub-18 400 m.l. 300 m.l. 1.000 m.l. 800 m.l. 3.000 m.l. Sub-16/sub-18 3 km/5 km marcha 4 x 100 Sub-16/sub-18
100/110 m.v. 300 m.v. 400 m.v.	300 m.v. 400 m.v. 1.500m.obst. 2.000m.obst.	100/110 m.v. 1.500 m.obst. 2.000 m.obst.
S. Pértiga S. Longitud S. Altura	Triple Salto S. Altura	Triple Salto S. Longitud S. Pertiga
L. Peso L. Martillo L. Disco	L. Disco L. Jabalina	L. Jabalina L. Peso L. Martillo

Artículo 6. Normas técnicas.

- En las pruebas que se realizan por calle individual y/o se tenga que realizar más de una serie, la composición de las series se efectuará por marcas acreditadas de 2022 y 2023.
- Las tablas de triple salto estarán colocadas a las siguientes distancias (se intentará en la medida de lo posible realizar la prueba masculina en horario distinto a la prueba femenina):
 - Triple salto femenino: 7 y 9 metros.

- Triple salto masculino: 9 y 11 metros.
 - La altura y cadencia de los listones en saltos verticales será la siguiente:
 - S. Altura Femenina: 1.00, 1.10, 1.20, 1.30, 1.35, 1.40 y después de 3 en 3 cm.
 - S. Altura Masculina: 1.30, 1.40, 1.45, 1.50, 1.55, 1.60, 1.65, 1.70 m. y después de 3 en 3 cm.
 - S. Pértiga Femenina: 1.80 m. 1.90, 2.00, 2.10, 2.20 y de 5 en 5 cm.
 - S. Pértiga Masculina: 2.00, 2.10, 2.20, 2.30, 2.40 y después de 5 en 5 cm.
- En la prueba de pértiga se podrá comenzar desde la altura más baja que solicite el atleta y permita el saltómetro.
- En el momento en que solo quede una atleta en competición (si es el vencedor), podrá solicitar la altura del listón que desee.
- En los concursos, los atletas realizan 3 intentos más 3 de mejora para los 8 mejores.
 - En las pruebas de lanzamientos se utilizarán los artefactos reglamentarios de su categoría.
 - En las pruebas de vallas se seguirán las siguientes normas:

Categoría	Número de Vallas	Altura	Distancia a 1ª valla	Distancia entre vallas
SUB16	100 m.v.: 10 vallas 300 m.v.: 7 vallas 1.500 m.o.: 13 obst. y 3 rías.	100 m.v. F: 0,76 m. 100 m.v. M: 0,91 m. 300 m.v. F: 0,76 m. 300 m.v. M: 0,84 m. 1.500 m.o.: 0,76 m.	100 m.v.: 13,00 m. 300 m.v.: 50 m.	100 m.v.: 8,50 m. 300 m.v.: 35 m.

SUB18	10 vallas	100 m.v.: 0,76 m.	100 m.v.: 13,00 m.	100 m.v.: 8,50 m.
	2.000 m.o.: 18 obst.	110 m.v.: 0,91 m.	110 m.v.: 13,72 m.	110 m.v.: 9,14 m.
	y 5 rías.	400 m.v. F: 0,76 m.	400 m.v.: 45 m.	400 m.v.: 35 m.
		400 m.v. M: 0,84 m.		
		2.000 m.o.: 0,91 m.		

CAMPEONATO EXTREMADURA JUDEX SUB16 Y SUB18

Pruebas autorizadas. Cada atleta podrá tomar parte como máximo en DOS PRUEBAS Y UN RELEVO (máximo un equipo por club).

Artículo 7. Información de la prueba. El próximo día 11 de junio se celebrará el Campeonato de Extremadura Sub16 y Sub18 JUDEX organizado por la Federación Extremeña de Atletismo.

Artículo 8. Normas Técnicas.

- Las pruebas habilitadas para la categoría Sub 16 son: 100 m.l., 300 m.l., 600 m.l., 1.000 m.l., 3.000 m.l., 3.000 y 5.000 m marcha, 100 m.v., 300 m.v., 1.500 m.obst., S. Altura, S. Pértiga, S. Longitud, Triple salto, L. Peso (3/4 kg), L. Disco (800 gr/1 kg), L. Jabalina (500/600 gr), L. Martillo (3/4 kg), 4x100 y 4x300.
- Las pruebas: 300 m.l., 300 m.v., 600 m.l., 1.000 m.l., 1.500 m.obst., 3.000 m.l., 3.000 m.m., 5.000 m.m. son incompatibles entre sí, por lo que un mismo atleta no podrá ser inscrito en 2 de ellas.
- Las pruebas habilitadas para la categoría Sub18 son: 100 m.l., 200 m.l., 400 m.l., 800 m.l., 1.500 m.l., 3.000 m.l., 5.000 m.l., 5.000 m marcha, 100/110 m.v., 400 m.v., 2.000 m.obst., S. Altura, S. Pértiga, S. Longitud, Triple salto, L. Peso (3/5 kg), L. Disco (1/1,5 kg), L. Jabalina (500/700 gr), L. Martillo (3/5 kg), 4x100 y 4x400.
- Las pruebas: 400m.l., 400m.v., 800m.l., 1.500m.l., 2.000m.obst., 3.000m.l., 5.000 m.l., y 5.000m. m., son incompatibles entre sí, por lo que un mismo atleta no podrá ser inscrito en 2 de ellas.

- En las pruebas que se realizan por calle individual y/o se tenga que realizar más de una Final, se confeccionarán por marcas, componiendo las mejores marcas la Final A y así sucesivamente.
- Las tablas de triple salto estarán colocadas a las siguientes distancias: o Triple salto femenino: 7 y 9 metros.
- Triple salto masculino: 9 y 11 metros.
- La altura y cadencia de los listones en saltos verticales será la siguientes.
- S. Altura Femenina: 1.00, 1.10, 1.20, 1.30, 1.35, 1.40 y después de 3 en 3 cm.
- S. Altura Masculina: 1.30, 1.40, 1.45, 1.50, 1.55, 1.60, 1.65, 1.70 m. y después de 3 en 3 cm.
- S. Pértiga Femenina: 1.80 m. 1.90, 2.00, 2.10, 2.20 y de 5 en 5 cm.
- S. Pértiga Masculina: 2.00, 2.10, 2.20, 2.30, 2.40 y después de 5 en 5 cm.

En la prueba de pértiga se podrá comenzar desde la altura más baja que solicite el atleta y permita el saltómetro

En el momento en que solo quede una atleta en competición (si es el vencedor), podrá solicitar la altura del listón que desee.

- En los concursos, los atletas realizan 3 intentos más 3 de mejora para los 8 mejores por categorías.

Artículo 9. Premios.

- **Individual:** Obtendrán medalla los tres primeros clasificados en categoría masculina y femenina.
- **Relevo:** Obtendrán medalla los tres primeros equipos clasificados en categoría masculina y femenina.

EL SECRETARIO GENERAL

Fdo: Juan Antonio Sánchez Aparicio