

CIRCULAR N° 23/2026

03/03/2026

REGLAMENTO JUDEX SUB16 Y SUB18 DE PISTA AIRE LIBRE

- Al director de Promoción Deportiva
 - A todas las Entidades inscritas
- (Modificado Art.9)**

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

- | | |
|---|------------|
| - 21 de marzo de 2025 - I Jornada JUDEX Sub16 y Sub18 | A designar |
| - 25 de abril de 2025 - II Jornada JUDEX Sub16 y Sub18 | A designar |
| - 16 de mayo de 2025 - III Jornada JUDEX Sub16 y Sub18 | A designar |
| - 30 de mayo de 2026 - IV Jornada JUDEX Sub16 y Sub18 | A designar |
| - 13 de junio de 2025 - Campeonato de Extremadura JUDEX | A designar |

Artículo 2. Entidades participantes. Tomarán parte todas las Entidades JUDEX dadas de alta para la temporada 2026.

Artículo 3. Atletas participantes. Podrán participar todos los atletas con licencia JUDEX para la temporada 2026 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 Sub16 o Sub18 podrá realizar más de una superior a 210 metros en cada jornada. Las pruebas autorizadas por categorías aparecen en la siguiente tabla:

Categoría	Lisos	Vallas	Salto	Lanzamientos
SUB16	100 m.l.	100 m.v.	S. Altura	L. Peso (3/4 kg)
	300 m.l.	300 m.v.	S. Pértiga	L. Disco (800 gr /1 kg)
	600 m.l.	1.500 m.o.	S. Longitud	L. Jabalina (500/600 gr)
			Triple Salto	L. Martillo (3/4 kg)

	1.000 m.l. 3.000 m.l. 3000m marcha			
SUB18	100 m.l. 200 m.l. 400 m.l. 800 m.l. 1.500 m.l. 3.000 m.l. 5000m 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	Jornada IV
100 ml 400 ml 1000 ml 1500 ml 3000 ml 4x 100	200 ml 300 ml 600 ml 800 ml 3000/5000 mm 4x400 4x300	100 ml 400 ml 1000 ml 1500 ml 3000 ml 4x 100 mixto	200 ml 300 ml 600ml 800ml 3000/5000 mm 4x400 mixto 4x300 mixto
300 m.v. 400 m.v.	100/110 m.v., 1.500m.obst. 2.000m.obst.	300 m.v. 400 m.v.	100/110 m.v., 1.500m.obst. 2.000m.obst.
S. Pértiga S. Longitud	Triple Salto S. Altura	S. Pértiga S. Longitud	Triple Salto S. Altura
L. Peso L. Martillo	L. Disco L. Jabalina	L. Peso L. Martillo	L. Disco L. Jabalina

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 2025 y 2026.
- 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 las pruebas de pértiga y altura 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 1 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	100 m.v. F: 0,76 m.	100 m.v.: 13,00 m.	100 m.v.: 8,50 m.
	300 m.v.: 7 vallas	100 m.v. M: 0,91 m.	300 m.v.: 50 m.	300 m.v.: 35 m.
	1.500 m.o.: 13 obst.	300 m.v. F: 0,76 m.		
	y 3 rías.	300 m.v. M: 0,84 m.		
		1.500 m.o.: 0,76 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 en el campeonato de Extremadura individual.

En el campeonato de Extremadura de relevos un mismo atleta podrá correr un relevo en cada jornada.

Artículo 7. Información de la prueba.

- El próximo día 13 de junio se celebrará el Campeonato de Extremadura Sub16 y Sub18 JUDEX organizado por la Federación Extremeña de Atletismo.
- Repartido durante las cuatro jornadas JUDEX se celebrará conjuntamente los campeonatos de Extremadura de relevos 4x100, 4x300, 4x400, 4x100 mixto, 4x300 mixto y 4x400 mixto

Artículo 8. Normas Técnicas.

- Las pruebas habilitadas para la categoría Sub16 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. 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 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. 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:
- 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 las pruebas de pértiga y altura 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 1 de mejora para los 8 mejores por categorías.
- En las pruebas de relevos mixto el orden será como marca el reglamento World Athletics:
 - 4x100 mixto: Hombre, Mujer, Hombre, Mujer
 - 4x300 y 4x400 mixto: Hombre, Mujer, Hombre, Mujer
- Cada entidad podrá inscribir un máximo de dos equipos por prueba de relevo. No obstante, únicamente el equipo mejor clasificado de cada entidad tendrá derecho a premiación.
- Los equipos de relevo deberán estar formados íntegramente por atletas de la misma categoría (Sub16 o Sub18). En ningún caso se permitirá la composición de equipos con atletas pertenecientes a diferentes categorías.
- Se habilitará una serie extra para aquellos equipos que no puedan completar la composición reglamentaria del campeonato, permitiéndoles participar fuera de concurso.

Artículo 9. Normas de participación.

- ~~Para poder participar en el Campeonato de Extremadura JUDEX en las categorías Sub16 y Sub18, será requisito indispensable haber participado, en la prueba correspondiente, en al menos una jornada JUDEX de A.L. en la presente temporada.~~
- La participación en una jornada JUDEX no garantiza, en ningún caso, la participación en el Campeonato de Extremadura JUDEX Sub16 y Sub18.
- No se podrá participar en el Campeonato de Extremadura JUDEX Sub16 y Sub18 si no se dispone de una marca debidamente acreditada.
- La participación en el campeonato estará sujeta a cuota por prueba, establecida según el orden de marcas acreditadas.

PRUEBA	CUOTA DE PARTICIPACIÓN SUB16	CUOTA DE PARTICIPACIÓN SUB18
100 ml	16	16
200 ml		16
300 ml	16	
400 ml		16
600 ml	12	
800 ml		12
1000 ml	12	
1500 ml		12
3000 ml	12	12
1500/2000 obs	12	12
3000/5000 mm	12	12
100/110 mv	8	8
300 mv/400 mv	8	8
Longitud	12	12
Triple Salto	12	12
Altura	12	12
Pértiga	8	8
Peso	12	12
Martillo	12	12
Disco	12	12
Jabalina	12	12

Artículo 10. 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