

CIRCULAR N° 63/2026

14/05/2026

II JORNADA LIGA INDIVIDUAL PISTA AIRE LIBRE

- **A todos los estamentos**
(Horario modificado)

Artículo 1. Información de la prueba. El próximo día 23 de mayo se celebrará en las Pistas de Atletismo de la Ciudad Deportiva de Cáceres la II Jornada Liga Individual de Pista Aire Libre Nivel II de Pista al Aire Libre organizado por la Federación Extremeña de Atletismo.

Artículo 2. Inscripciones. Las inscripciones se realizarán a través del Call Room de la RFEA. El plazo de inscripción se cerrará a las 23:55 h. del martes anterior a la prueba. Se habilitará un día para subsanaciones a las inscripciones, NO nuevas inscripciones.

Las inscripciones están limitadas a las mejores marcas inscritas (marcas validas de la temporada 2026).

La prueba está incluida dentro del calendario nacional de pruebas de Nivel II, por ello también podrán inscribirse atletas con licencia nacional por otras Federaciones debiendo realizar un ingreso de 10 € en la cuenta **ES90-2080-3581-3930-4002-1560** y mandar el resguardo bancario a secretaria@atletismo-ext.com. con los datos de la inscripción.

Participación: Cada atleta podrá tomar parte como máximo en **dos pruebas**.

Artículo 3. Confirmación de NO ASISTENCIA. Los atletas/clubes tendrán hasta las 23:55 del jueves anterior a la prueba para confirmar la NO ASISTENCIA a través del siguiente [enlace](#).

Artículo 4. Listas de salida. El viernes anterior a la prueba se publicarán las listas de salida y atletas admitidos en las diferentes pruebas.

Artículo 5. Secretaría. Recogida de dorsales. Estará abierta entre las 15:00 y las 16:30 horas el sábado, fuera de este horario no se entregarán dorsales. Los delegados deberán prever la recogida de los dorsales dentro de este horario y en caso de no poder hacerlo, encargárselo a otra entidad. **Los dorsales a utilizar serán los “personalizados” entregados durante la temporada 2026.** En el caso de que un atleta solicite una copia de su dorsal, ya entregado previamente, deberá ajustarse a la normativa y reglamento creado para ello [117/2025](#).

5.1 Secretaría móvil. La secretaria móvil para trámites de la federación estará disponible de 15:30 a 17:00h el sábado.

Artículo 6. Normas técnicas.

- **Homologación de artefactos.** No habrá homologación de artefactos.

- 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 2026.
- En las pruebas que haya **segundas rondas**, pasarán a las siguientes rondas las ocho mejores marcas realizadas en las primeras rondas, si el cómputo no es de más de ocho atletas será la final en el horario de la semifinal.
- Los atletas de la **categoría Máster** se registrarán por las normas técnicas de esta categoría, solicitándolo al correo secretaria@atletismo-ext.com, indicando la subcategoría en la que va a participar.
- **Los atletas Master que participen en el Cto. Extremadura Master (que se celebra conjuntos) NO podrán realizar ninguna prueba en esta jornada.**
- En los **concursos habrá tres intentos, más tres de mejora** para los ocho mejores atletas mujeres y ocho hombres, entre todas las categorías.
- En las pruebas de lanzamientos los atletas participarán con los artefactos reglamentarios de cada categoría, de Sub14 en adelante.
- La cadencia de los **listones** es la siguiente:
 - Pértiga mujeres: 1.80 m. de 10 en 10cm hasta 2.20, y después de 5 en 5 cm.
 - Pértiga hombres: 2,20 m. de 10 en 10 cm hasta 2,80 y después de 5 en 5 cm.
 - Altura mujeres: 1.20 m, 1.25, 1,30, 1,35 y después de 3 en 3 cm.
 - Altura hombres: 1,35 m, 1,40, 1,45, 1,50, 1,55, 1,60, 1,65, 1,70 y después de 3 en 3 cm.

En las pruebas de pértiga y altura se podrá comenzar desde la altura más baja que solicite el atleta y permita el saltómetro, siempre respetando la cadencia.

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

- Las tablas de **triple salto** estarán colocadas a las siguientes distancias (se intentará en la medida de lo posible realizar la prueba masculina en distinto foso a la prueba femenina):
 - Triple salto femenino: 7 y 9 metros.
 - Triple salto masculino: 9 y 11 metros.
- Si el número de inscripciones en los concursos fuera muy alto, habría que limitar el número de participantes.
- En las pruebas de 100 ml, 110 mv, 100 mv, 400 ml, 400 mv y 800 ml se realizarán las series en base a las mejores marcas de las temporadas. Los atletas participarán con las distancias y alturas de las vallas de cada categoría.

Artículo 7. Control de Zapatillas. Control de Zapatillas. Se controlarán todas las zapatillas según marca la normativa de la World Athletics. [Normativa de zapatillas de atletismo World Athletics](#)

Artículo 8. Delegado federativo: A designar.

Artículo 9. Horario: **Horario modificado al completo.**

Apertura	Cierre	Salida a Pista	Hora	Prueba
16:45	16:55	17:00	17:30	S. Altura Mas/Fem Cto. Ext. Master
16:45	16:55	17:00	17:30	S. Altura Mas/Fem
16:45	16:55	17:00	17:30	S. Triple Mas/Fem Cto. Ext. Master
16:45	16:55	17:00	17:30	S. Triple Mas/Fem
16:45	16:55	17:00	17:30	L. Martillo Mas/Fem
16:45	16:55	17:00	17:30	L. Martillo Mas/Fem Cto. Ext. Master
17:05	17:15	17:20	17:30	110 m.v Mas Ronda 1
17:15	17:25	17:30	17:40	100 m.v Fem Ronda 1
17:20	17:30	17:35	17:45	100 m.v Mas (sub16)
17:30	17:40	17:45	17:50	100 m.l Mas Ronda 1
17:40	17:50	17:55	18:00	100 m.l Fem Ronda 1
17:50	18:00	18:05	18:10	100 m.l. Mas Cto. Ext. Master
17:55	18:05	18:10	18:15	100 m.l. Fem Cto. Ext. Master
18:00	18:10	18:15	18:20	400 m.l. Mas
18:05	18:15	18:20	18:25	400 m.l. Fem
18:15	18:25	18:30	18:35	400 m.l. Mas Cto. Ext. Master
18:20	18:30	18:35	18:40	400 m.l. Fem Cto. Ext. Master
18:35	18:40	18:45	18:50	100 m.v. Fem Ronda 2
18:40	18:45	18:50	18:55	110 m.v. Mas Ronda 2
18:40	18:50	18:55	19:00	1500 m.l. Mas Cto. Ext. Master
18:40	18:50	18:55	19:00	1500 m.l. Mas

18:50	19:00	19:05	19:10	1500 m.l. Fem Cto. Ext. Master
18:50	19:00	19:05	19:10	1500 m.l. Fem
19:00	19:10	19:15	19:20	800 m.l Mas
19:05	19:15	19:20	19:25	800 m.l Fem
18:45	18:55	19:00	19:30	L. Peso Mas/Fem Cto. Ext. Master
18:45	18:55	19:00	19:30	L. Peso Mas/Fem (Círculo tierra)
18:45	18:55	19:00	19:30	L. Disco Mas/Fem
19:15	19:20	19:25	19:30	100 m.l Mas Ronda 2
19:20	19:25	19:30	19:35	100 m.l Fem Ronda 2
19:20	19:30	19:35	19:40	1000 m.l Masc.
19:30	19:40	19:45	19:50	2000 m. Obst Fem Cto. Ext. Master
19:45	19:55	20:00	20:05	2000 m. Obst Mas (sub18)
19:45	19:55	20:00	20:05	3000 m. Obst. Mas Cto. Ext. Master
20:00	20:10	20:15	20:20	3000 m. Obst. Fem
20:20	20:30	20:35	20:40	3000 m. Obst. Mas
20:30	20:40	20:45	20:55	5000 m.m. Mas/Fem Cto. Ext. Master
20:30	20:40	20:45	20:55	5000 m.m. Mas/Fem

EL SECRETARIO GENERAL

Fdo: Juan Antonio Sánchez Aparicio