

**MANUAL DE PREPARACIÓ
JUTGES TERRITORIALS FCA**





Extracte del Reglament d'Atletisme
Curs de Preparació de Judges Territorials FCA
Per a un major detall, consulteu el RIA publicat per la IAAF
Actualitzat agost 2018

ÍNDEX

I.	OFICIALS (Articles 110 - 139)	3
II.	NORMES GENERALS (Articles 140 - 151)	7
III.	CURSES (Articles 160 - 170)	10
IV.	CONCURSOS (Articles 180 - 193)	22
	A. SALTS VERTICALS (Articles 181 - 183)	25
	B. SALTS HORIZONTALS (Articles 184 - 186)	30
	C. LLANÇAMENTS (Articles 187 - 193)	33
V.	PROVES COMBINADES (Article 200)	39
VI.	COMPETICIONS EN PISTA COBERTA (Articles 210 - 223)	41
VII.	MARXA (Article 230)	45
VIII.	CURSES EN CARRETERA (Article 240)	47
IX.	CROS, MUNTANYA I TRAIL (Articles 250 - 252)	49
X.	RÈCORDS DEL MÓN (Articles 260 - 265)	51



I. OFICIALS (Articles 110 - 139)

OFICIALS INTERNACIONALS

Són designats per la IAAF o per l'associació d'àrea. Només els trobarem en competicions de certa importància. Amb els que, normalment, podrem tenir més contacte seran els *Delegats Tècnics*, els *Oficials Tècnics Internacionals* i el *Jurat d'Apel·lació*.

- **Delegats Tècnics (DT):** Responsabilitat sobre aspectes tècnics. Horaris, mínimes, artefactes a utilitzar, composició de sèries, grups de proves combinades, control d'inscripcions...
- **Oficials Tècnics Internacionals (ITO):** Hi ha un a cada prova i està present mentre aquesta es porta a terme. Han d'assegurar-se que la prova es realitza d'acord amb el reglament. Fan de jutge àrbitre en competicions internacionals.
- **Jurat d'Apel·lació:** Format generalment per 3, 5 o 7 persones. Examinen totes les reclamacions produïdes referents a una decisió del *Jutge Àrbitre*. Consulten totes les persones i jutges implicats i qualsevol evidència disponible. Si l'evidència no és conclouent, mantenen la decisió del *Jutge Àrbitre*. Es pot constituir jurat d'apel·lació en altres competicions.

OFICIALS DE LA REUNIÓ

Són designats pels organitzadors de la reunió segons les regles de la federació corresponent. La llista següent inclou els oficials que es consideren necessaris en les competicions internacional. Els organitzadors poden variar-la segons circumstàncies locals.

OFICIALS DIRECTIUS

- **Director de reunió:** Reparteix les missions entre els oficials i s'assegura que hi siguin tots. Està facultat per canviar de lloc a qualsevol oficial que no compleixi les normes. Junt amb el *Cap de pista*, vetlla per a que no entrin a pista persones no autoritzades.
- **Director tècnic:** Responsable de que es trobin en les condicions degudes la pista, cercles, zones d'embranchada, sectors, artefactes...
- **Director de competició:** planifica i dirigeix, junt amb els *DT*, la competició.

OFICIALS DE LA COMPETICIÓ

- Jutges àrbitres de curses.
- Jutges àrbitres de concursos.
- Jutges àrbitres de proves combinades.
- Jutges àrbitres de proves fora de l'estadi.
- Jutges àrbitres de cambra de requeriments.
- Jutge àrbitre de vídeo.
- Cap de jutges d'arribada i jutges suficients.
- Cap de jutges de concursos per a cada prova i jutges suficients.



- Cap de jutges de marxa i 5 jutges de marxa (estadi).
- Cap de jutges de marxa i 8 jutges de marxa (fora del estadi).
- Altres oficials de marxa: Secretari, marcador, ...
- Cap de jutges auxiliars de curses i nombre suficient de jutges auxiliars.
- Cap de jutges de cronometratge i nombre suficient de cronometradors.
- Jutge de sortides i nombre suficient d'adjunts de jutges de sortides.
- Ajudants del jutge de sortides.
- Cap de jutges anotadors de voltes i nombre suficient d'anotadors.
- Secretari(s) de la competició.
- Cap(s) de pista.
- Operador(s) d'anemòmetre.
- Cap de Foto - Finish i adjunt(s)
- Jutges d'arribada.
- Jutge de mesurament científic
- Jutge(s) de cambra de requeriments.
- Altres jutges: d'atletes, d'artefactes, comunicacions de dopatge, serveis perifèrics,...

Els *Jutges Àrbitres* i els jutges en cap de prova han de dur un braçal o senyal distintiu. S'ha de procurar que a l'interior de la pista hi hagi el menor nombre possible de membres del jurat.

Jutge Àrbitre (JA):

- Vetlla pel compliment de les regles. No ha d'actuar mai com a jutge.
- Decideix sobre qualsevol qüestió tècnica.
- Té facultats per decidir l'ordre d'arribada si els jutges no poden arribar a una decisió.
- Comprova i signa els resultats finals i els lliura al secretari del jurat.
- Supervisa el mesurament dels rècords.
- Decideix tota reclamació referent al comportament d'un competidor.
- Té facultats per amonestar o desqualificar als atletes per conducta incorrecta.
- Pot advertir amb una tarja groga i desqualificar amb una de vermella.
- Si les circumstàncies ho exigeixen pot ordenar la repetició d'una prova o part d'ella.
- Està present en les comprovacions inicials del sistema de cronometratge automàtic.
- Dirigeix els anotadors de voltes.
- No tenen cap jurisdicció sobre les qüestions que s'inclouen en les responsabilitats del cap de jutges de marxa.
- Té facultat per decidir sobre qüestions relacionades amb les sortides si no està d'acord amb les decisions preses per l'equip de sortides, excepte si s'utilitza un aparell detector de sortides falses que funcioni correctament.
- Ha de confirmar abans i després de cada prova, on es faci servir mesurament electrònic, la concordança d'aquest tipus de mesurament amb unes mides fetes amb cinta mètrica d'acer.
- Pot advertir o expulsar de la zona de competició o d'escalfament o d'entrenadors, o de la cambra de requeriments a qualsevol persona que tingui una actitud inapropiada o doni assistència no permesa.
- Pot canviar qualsevol decisió en base a qualsevol prova disponible, normalment abans de la cerimònia de lliurament de guardons o d'una decisió del jurat d'apel·lació.

Jutges: poden reconsiderar qualsevol decisió inicial presa per ells, sempre que encara sigui aplicable.

Jutges en cap d'arribades i de concursos: Coordinen el treball dels jutges a les respectives proves. Distribueixen les funcions entre els jutges, si no s'ha fet prèviament.



Jutges d'arribada: Han d'actuar tots des del mateix costat de la pista. Decideixen l'ordre en què els participants han arribat a la meta. Si no poden arribar a un acord han de presentar la qüestió al JA. S'han de situar, com a mínim a 5 m. de la línia d'arribada i en prolongació d'aquesta, sobre una plataforma enlairada.

Jutges de concursos: Jutgen, mesuren i enregistren tots els intents vàlids. Indiquen la validesa d'un intent aixecant una bandera blanca i la invalidesa amb una de vermella. Dos jutges com a mínim han de dur el registre de tots els intents i comprovaran les seves anotacions en acabar cada volta.

En els salts d'alçada i de perxa, les mesures s'han de prendre quan el llistó es torni a apujar. Si s'intenta un rècord sempre que el llistó s'hagi tocat. En la resta de concursos les mesures s'han de prendre immediatament després d'efectuar-se cada intent.

Jutges auxiliars (curses i marxa): Són ajudants del JA, no tenen autoritat per decidir. Se situen en un lloc determinat fixat pel JA. Segueixen de prop la competició (obstruccions, cops, canvis de carrer, tanques, transferències de relleus, ...).

En cas d'infracció: Ha d'aixecar una bandera groga (o altre avís acordat). Ha d'informar immediatament al JA, per escrit. Ha de col·locar immediatament un senyal a la pista (o dibuixar-ho en un croquis), amb material adequat on s'hagi produït el fet.

Cronometradors (manual): El *Cap de cronometradors* designarà les funcions dels cronometradors.

Jutge de sortides:

- Té ple control sobre els participants un cop col·locats en els llocs de sortida.
- S'ha d'assegurar, abans de donar l'ordre de sortida que els *jutges d'arribades*, *Foto - Finish* i *anemòmetre* estiguin preparats.
- S'ha de col·locar de manera que controli visualment tots els corredors i que l'angle de visió sigui el més estret possible.
- En les sortides ajupides verificarà que tots els atletes estiguin immòbils en la posició de llestos, abans del tret.
- Si no s'utilitza altaveu, s'ha de col·locar de forma que la distància entre ell i cada participant sigui aproximadament la mateixa. Pot col·locar la pistola o algun aparell aprovar en aquest lloc i accionar-la a distància.
- Si s'utilitza un detector de sortides falses portarà (ell o un adjunt) un auricular per tal de sentir els senyals acústics.
- L'amonestació i la desqualificació només la pot aplicar el jutge de sortides.
- Assigna a cada adjunt un missió i una posició específiques.

Adjunts del jutge de sortides: Ajuden al *Jutge de sortides*. A les curses de 200 m, 400 m, 4x100 m, 4x200 m i 4x400 m, s'han de designar 2 adjunts com a mínim. Se situen de forma que puguin veure amb la mateixa facilitat cadascun dels competidors que tingui assignats. En cas d'infracció han d'anular la sortida i comunicar les seves observacions al *Jutge de sortides*, el qual decidirà.

Ajudants del jutge de sortides: Comproven que els participants competeixin en la sèrie que els correspon i que duen el dorsal col·locats correctament. Situen cada corredor al seu lloc o carrer, uns 3 m darrere de la línia de sortida. Un cop fet això, fan un senyal al *Jutge de sortides* per indicar que tot és a punt. Ho han de fer cada cop que es repeteixi una sortida. Són els responsables de que els testimonis estiguin a punt per als primers corredors de relleus.



Anotadors de voltes: Enregistren les voltes fetes per cada competidor. Segons el reglament han d'enregistrar els temps utilitzats a cobrir cada volta dels participants que té sota la seva responsabilitat, però habitualment aquest sistema no es pot utilitzar, ja que requereix un gran nombre de jutges (el reglament diu que un jutge no pot portar el control de més de 4 corredors o 6 marxadors).

Caldrà fer una relació dels atletes en l'ordre del seu pas per la línia d'arribada en cada volta, així sabrem en tot moment com es desenvolupa la cursa. No fer mai un control de voltes utilitzant la relació de dorsals dels atletes participants i afegint una creu cada cop que passen per la línia d'arribada, ja que amb aquest sistema no sabrem l'ordre que porten els atletes dins la cursa.

Un anotador de voltes portarà el marcador. El marcador canviarà cada volta quan l'atleta que encapçala la cursa entra en la recta de meta. S'han de donar indicacions de les voltes que falten als competidors doblats. El començament de la darrera volta s'ha de notificar a cada corredor fent sonar una campana.

Secretari de la competició: Reuneix els resultats de cada prova que li faciliti el *JA*, el *Cap de cronometratge*, el *Cap de Foto - Finish* i l'*operador de l'anemòmetre*, i els comunica immediatament al *locutor*. Registra els resultats i els lliura al *Director de Competició*.

Anotarà les següents abreviatures quan calgui:

- DNS no ha pres la sortida en una cursa
- DNF ha pres la sortida però no ha acabat una cursa
- NM no té marca (per exemple perquè ha fet 3 nuls en l'alçada inicial en perxa)
- DQ desqualificat
- O intent vàlid en alçada i perxa
- X intent nul en concursos
- - passa en concursos
- r abandona un concurs

Cap de pista: Té al seu càrrec el terreny de competició. No ha de permetre que cap persona no autoritzada hi tingui accés o s'hi estigui.

Operador de l'anemòmetre: Ha de determinar la velocitat del vent en la direcció de la cursa o salt. Ha d'enregistrar, signar i comunicar els resultats al secretari de competició.

Jutge de mesures científiques: Responsable dels aparells mesuradors electrònics.

Jutges de cambra de requeriments: Han d'assegurar-se que:

- Els atletes portin l'uniforme del seu club o federació.
- Els atletes portin posats els dorsals i que corresponguin amb la llista de sortida.
- Les sabatilles i els claus siguin reglamentaris.
- La publicitat de la roba, de la bossa... dels atletes sigui conforme amb els reglaments IAAF.
- Cap tipus de material no autoritzat no sigui introduït en la pista.
- Tots els atletes estiguin preparats per passar a la zona de competició en l'horari establert.
- Supervisar el pas de la zona d'escalfament a la zona de competició.



II. NORMES GENERALS (Articles 140 - 151)

Categories d'edat:

Sub 18	16 o 17 anys el 31/12 de l'any de competició
Sub 20	18 o 19 anys el 31/12 de l'any de competició
Màster	Al complir els 35 anys

Proves simultànies: El JA pot autoritzar a un atleta que estigui inscrit en més d'una prova que s'efectuïn simultàniament, a fer els intents en un ordre diferent al del sorteig, excepte en la darrera ronda d'un concurs que tingui 4 o més rondes. Si posteriorment un atleta no està present per al seu intent, es considerarà que passa, una vegada hagi transcorregut el temps permès. En els salts verticals, si l'atleta no està present en el moment en què tots els participants han acabat la prova, es considerarà que l'ha abandonat

Abstenció de participar: Un competidor serà exclòs de participar en ulteriors proves de la competició si:

- Ha confirmat definitivament la seva participació i després no ho fa.
- S'ha classificat en sèries preliminars per participar en una altra posterior i després s'absté de participar. Abstenir-se de participar inclou la manca de competir honestament, amb autèntic esforç. El JA decidirà sobre aquesta qüestió (això no s'aplica a les Proves Combinades).

La presentació d'un certificat mèdic, ratificat per un oficial mèdic de la IAAF o del comitè organitzador pot permetre que l'atleta pugui competir en un dia posterior de la competició.

Indumentària, sabatilles, claus i dorsals:

Indumentària: Roba neta, dissenyada i portada de manera que no sigui reprobable. Que no transparenti encara que sigui molla. No pot dificultar la visió del jutges. Obligació de portar la vestimenta oficial (federació, club). La samarreta hauria de tenir el mateix color pel davant i pel darrere.

Sabatilles: Es pot competir descalç o amb calçat en un o en tots dos peus. No poden comportar un ajut addicional per l'atleta. No poden contenir molles, ...

La sola i/o el taló poden tenir estries, protuberàncies, ... sempre que siguin construïts del mateix material o similar i els gruixos màxims seran:

	Sola	Taló
<i>Salt d'alçada</i>	13 mm	19 mm
<i>Salt de llargada</i>	13 mm	Cap limitació
<i>Resta de proves</i>	Cap limitació	Cap limitació

Claus: Poden utilitzar-se un màxim de 11 claus per sabatilla. La sabatilla no pot tenir més de 11 emplaçaments. Els claus han de poder entrar, almenys la meitat més pròxima a la punta, dins d'un calibre de secció quadrada de 4mm.

Llargada dels claus:

<i>Totes les proves</i>	9 mm
<i>Alçada i javelina</i>	12 mm
<i>Pista coberta</i>	6 mm



Dorsals: Cada participant ha de dur 2 dorsals de forma visible sobre el pit i l'esquena. En els salts en poden dur un de sol. Si l'atleta utilitza xandall durant la competició també portarà posats els dorsal.

Els números han de coincidir amb els del programa i l'atleta no podrà participar sense dorsal o dorsals. No es poden manipular, excepte en proves de fons on es poden perforar sempre que no afecti ni números ni lletres.

Si es fa servir Foto - Finish es pot exigir que els atletes portin números adhesius als costats del pantalons.

Es pot portar el nom de l'atleta o altres informacions (lloc de rànking, ...).

Assistència: Qualsevol atleta que rebí ajut o ajudi des de l'interior de la zona de competició durant una prova, ha de ser amonestat pel JA i advertir que si es repeteix serà desqualificat de la prova.

També es considera assistència:

- Marcar el pas en curses per persones no participants, per participants doblats o a punt de ser-ho o per qualsevol aparell tècnic.
- L'ús o possessió de vídeo, magnetòfons telèfons portàtils, ... en el terreny de competició.
- Rebre suport físic d'un altre atleta (diferent a ajudar a recobrar la posició d'en peu) que ajudi a l'atleta a progressar cap a davant en la cursa.

NO es considera assistència:

- La comunicació entre atletes i entrenadors que no es trobin a la zona de competició (es reservarà un lloc a les tribunes per tenir els entrenadors a prop).
- La fisioteràpia o tractament mèdic fet únicament per personal autoritzat i sense que afecti al desenvolupament de la prova.

Desqualificacions: L'article infringit ha de constar en els resultats. L'atleta desqualificat per motius tècnics podrà participar en la resta de proves. Qualsevol marca obtinguda en aquesta prova no serà considerada vàlida però si ho seran les obtingudes en rondes anteriors.

Si un atleta es desqualificat per conducta antiesportiva (tarja vermella directa) o rep una segona amonestació (segona tarja groga) per comportament antiesportiu serà desqualificat i no podrà participar en cap altra prova de la competició. Quedarà constància en els resultats. Qualsevol marca obtinguda en aquesta prova no serà considerada vàlida. Les marques obtingudes en eliminatòries o sèries anteriors seran vàlides. Si la segona advertència es produeix en una altra prova, es desqualificarà només en aquesta última. En canvi, si està disputant proves simultànies es desqualificarà de totes elles.

Reclamacions i apel·lacions: Les referents a si un atleta reuneix les condicions per participar, s'han de fer abans de l'inici de la prova davant del DT. Es tindrà dret a apel·lar al *Jurat d'Apel·lació*. Si no s'arriba a una decisió satisfactòria es podrà competir "sota protesta".

Les relatives a resultats o qüestions que sorgeixen durant la competició s'han de fer abans de 30 min. després de la declaració oficial dels resultats, verbalment al JA (els organitzadors són els responsables d'assegurar-se que s'enregistra l'hora de l'anunci dels resultats). El JA pot utilitzar qualsevol prova disponible.



Haurà de decidir sobre la reclamació o sotmetre-la al *Jurat d'Apel·lació*. La decisió del *JA* es pot apel·lar davant d'aquest Jurat.

En un concurs, si l'atleta fa una protesta verbal contra un intent jutjat com a nul, el *JA* pot, sota el seu judici, ordenar que l'intent sigui mesurat i enregistrat, per preservar els drets de tots els competidors. Si es produeix en els tres primers intents, en una prova amb més de 8 atletes, i la marca obtinguda permetria accedir l'atleta a la millora, podrà fer els tres últims intents "sota protesta".

En una prova vertical en la qual l'atleta progressaria cap a una altura superior únicament si la protesta o posterior reclamació és acceptada, el *JA* pot autoritzar l'atleta a continuar participant a fi de salvaguardar els drets dels afectats. La marca de l'atleta que fa la protesta, així com altres marques obtingudes quan l'atleta participa sota protesta, seran vàlides solament si una decisió favorable es pren en aquest sentit pel *JA* o si una reclamació al *Jurat d'Apel·lació* és presentada i acceptada.

El *JA de Curses* pot permetre, al seu criteri, que un atleta corri sota protesta si aquest ha fet una protesta oral immediata contra l'adjudicació d'una sortida falsa, excepte en el cas de que es faci servir un detector de sortides falses correcte. Tant si es fa servir un detector com sinó, la reclamació es pot fer sobre una sortida falsa no anul·lada. Només la pot fer un atleta - o representant - que hagi acabat la cursa. Si s'admet la reclamació, qualsevol atleta que hagi fet sortida nul·la, serà desqualificat.

Les reclamacions al *Jurat d'Apel·lació* s'han de fer dins dels 30 min. que segueixen a la decisió del *JA*. Ha de ser signada per l'atleta o algun representant i s'han d'acompanyar per un dipòsit econòmic preestablert. El dipòsit no serà reemborsat si la reclamació no és acceptada.

El *Jurat d'Apel·lació* ha de consultar a totes les persones implicades i qualsevol evidència. Si la evidència no és concludent es mantindrà la decisió del *JA*. El *Jurat d'Apel·lació* pot reconsiderar la seva decisió si es presenten noves evidències, només si pot ser aplicable (per exemple, abans de la cerimònia de medalles). Les decisions del *Jurat d'Apel·lació* (o en la seva absència, del *JA*) seran inapel·lables.

Competició mixta: Normalment no són autoritzades en les competicions que es desenvolupin totalment en un estadi. Es poden fer competicions mixtes de caràcter autonòmic amb l'autorització de la Federació en les proves de concurs, ruta, marxa i en curses en pista superiors a 5.000 m. En aquest últim cas les marques obtingudes no podran ser homologades com a rècord. La RFEA autoritza les proves mixtes en categories sub 16 i inferiors.

Validesa dels resultats: Cap resultat serà vàlid si no s'ha obtingut en una competició oficial organitzada de conformitat amb les regles de la IAAF.

Enregistrament en vídeo: En competicions internacionals i sempre que sigui possible, es recomana com a ajuda, l'ús de vídeo oficial en totes les proves.



III. CURSES (Articles 160 - 170)

Les mides d'una pista: La llargada (nominal) de la pista de curses serà de 400 m (normalment amb 8 o més carrers). La pista tindrà dues rectes paral·leles i dues corbes, els radis de les quals seran iguals. A l'interior de la pista se situarà una vorera elevada de material apropiat, d'aproximadament 5 cm d'alçada i un mínim de 5 cm d'amplada.

Si una secció de la vorera ha de moure's temporalment, degut als participants en concursos, el seu emplaçament haurà de quedar senyalitzat per una línia blanca de 5 cm d'amplada i per uns cons de plàstic col·locats sobre la línia blanca de forma que el caire de la base del con coincideixi amb el caire de la línia blanca i en intervals que no passin dels 4 m en corba i 10 m en recta. Això s'aplicarà de la mateixa manera a la secció de la pista d'obstacles on els participants deixen el perímetre general de la pista de curses per entrar al fossat d'aigua.

La mesura del contorn de la pista s'ha de prendre a 30 cm a l'exterior de la vorera interna d'aquesta o, allà on no hi hagi vorera, a 20 cm de la línia marcada a l'interior de la pista. La distància a recórrer s'ha de mesurar, incloent-hi completa la línia de sortida, fins al caire més pròxim de la línia d'arribada.

En totes les curses de fins a 400 m inclusivament, cada participant ha de tenir un carrer per separat, d'una amplada d'1,22 m, senyalitzat amb línies blanques de 5 cm d'amplada. Tots els carrers seran de la mateixa amplada. El carrer interior s'ha de mesurar de conformitat amb el que s'exposa a l'apartat anterior (a 30 cm si hi ha vorera), mentre que els carrers restants s'han de mesurar a 20 cm del caire exterior de la línia interior respectiva. En la mesura de l'amplada de cada carrer s'hi ha d'incloure només la línia de la seva dreta, en la direcció de la cursa.

Blocs de sortida: Cal fer servir blocs de sortida en totes les curses fins a 400 m inclusivament (també el primer corredor de 4x200 m, 4x400 m i relleu mixt) i no es poden utilitzar en cap altra cursa. Quan els blocs de sortida es trobin en posició a la pista, cap part no en pot sobrepassar o quedar sobre la línia de sortida o sortir del carrer que correspon a l'atleta, excepte la part posterior de l'estructura que pot anar més enllà de la línia exterior del carrer, sempre que no molesti a cap altre atleta.

Els blocs de sortida han de complir les especificacions generals:

- Han de ser de construcció íntegrament rígida i no poden oferir a l'atleta cap avantatge irregular.
- Es poden fixar a la pista amb clavilles o claus, de manera que causin el mínim de desperfectes. La seva construcció ha de ser feta de manera que permeti treure'ls fàcilment i ràpidament. L'ancoratge no podrà permetre cap moviment durant la sortida efectiva.
- Quan un atleta utilitzi els seus propis blocs de sortida, aquests han de complir els requisits dels dos punts anteriors. Poden tenir qualsevol disseny o construcció, sempre que no interfereixin els altres atletes.

En les competicions més importants i sempre que sigui possible, els blocs de sortida han d'anar connectats a un dispositiu que detecti les sortides falses, aprovat per la IAAF; i els competidors han de fer servir els blocs de sortida que proporcionen els organitzadors.

En totes les competicions en pistes sintètiques els organitzadors poden exigir que solament es facin servir els blocs de sortida que ells proporcionin.



LA SORTIDA

La sortida d'una cursa s'ha de senyalitzar amb una línia de 5 cm d'amplada. En totes les curses que no es disputin en carrers individuals, la línia de sortida ha de ser corba, de manera que, tots els corredors cobreixin la mateixa distància fins a la meta.

La sortida de totes les curses s'ha d'efectuar al disparar una pistola o bé un altre aparell similar, disparant a l'aire, després que el jutge de sortides hagi comprovat que tots els competidors estan absolutament immòbils als seus llocs i en la posició correcta.

En totes les competicions internacionals, les veus del *Jutge de sortides*, seran en la seva pròpia llengua, en anglès o francès. En les més importants només en anglès.

En curses de fins a 400 m inclusivament (comprentent-hi les de 4x200 m, 4x400 m i relleu combinat), han de ser els equivalents a "*Als seus llocs*" i "*Llestos*", i quan els corredors estiguin a punt i immòbils, es dispararà la pistola.

En curses superiors de 400 m (excepte 4x200 m, 4x400 m i relleu mixt), les veus han de ser les equivalents a "*Als seus llocs*", i quan tots els components estiguin disposats, s'ha de fer el tret de sortida. Cap competidor podrà tocar el terra amb cap mà durant la sortida.

Si, per qualsevol raó, el *Jutge de sortides* considera que no tot és a punt per procedir a donar la sortida un cop els competidors siguin "*Als seus llocs*" o "*Llestos*" ha d'ordenar que tots es posin drets, i els ajudants del jutge de sortides els han de situar novament als llocs respectius en la línia de reunió.

En totes les curses de fins a 400 m inclusivament (també el primer relleu de 4x200 m, 4x400 m i relleu combinat) és obligatòria la sortida en la posició d'ajupit i cal fer servir els blocs de sortida. Després de l'expressió "*Als seus llocs*", el participant ha de prendre una posició en què estigui completament a l'interior del seu carrer i darrere de la línia de sortida. Les dues mans i un (o dos) genoll(s) han d'estar en contacte amb el terra i els dos peus han d'estar en contacte amb els blocs de sortida. A l'expressió de "*Llestos*", el participant haurà de prendre la seva posició completa i final de sortida, sense tocar amb els genolls a terra, sempre mantenint el contacte de les dues mans amb el terra i el dels peus amb els blocs de sortida i no pot tocar amb les mans ni amb els peus la línia de sortida ni el terra de davant d'aquesta.

A la veu de "*Als seus llocs*" o de "*Llestos*", segons sigui el cas, tots els atletes haurien de prendre immediatament, sense dilació alguna, la seva plena i definitiva posició de partida.

Si un atleta, en opinió del *Jutge de sortides*,

- després de les veus "*Als seus llocs*" o "*Llestos*", i abans del tret, és el causant que la sortida sigui avortada, per exemple aixecant la mà i/o aixecant-se en el cas de sortida ajupida sense raó vàlida (aquesta raó serà avaluada pel JA respectiu); o
- incompleix les ordres "*Als seus llocs*" o "*Llestos*", segons el cas o no adopta la seva definitiva posició de sortida després d'un temps raonable; o
- després de les veus "*Als seus llocs*" o "*Llestos*" molesta els altres atletes de la cursa fent soroll o d'altra manera,

el *Jutge de sortides* interromprà la sortida. El JA podrà amonestar l'atleta per actitud incorrecta o desqualificar-lo en cas d'una segona infracció d'aquesta norma durant la mateixa competició (tarja groga o vermella).



En els casos on es consideri que una causa externa ha provocat la interrupció de la sortida, o quan el JA no estigui d'acord amb la decisió del *Jutge de sortides*, es mostrarà a tots els atletes una targeta verda per a indicar que la sortida falsa no ha estat comesa per cap atleta.

Sortida falsa: Un atleta, un cop adoptada la seva posició definitiva de sortida, només pot iniciar el seu moviment definitiu de sortida després de la detonació de la pistola. Si el *Jutge de sortides* (o adjunts), creu que això no s'ha complert, la sortida és declarada nul·la. Si el *Jutge de sortides*, o qualsevol dels seus adjunts, considera que la sortida no ha estat correcta, farà tornar als competidors disparant la pistola de nou.

A la pràctica, quan un o més participants fan una sortida falsa, d'altres tenen tendència a seguir-los i, en teoria, tot aquell que ho fa així, també ha efectuat una sortida falsa. El *Jutge de sortides* ha d'amonestar solament el competidor o els competidors que, al seu parer, han estat els responsables de la sortida falsa. Els amonestats, doncs, poden ser diversos.

Excepte en proves combinades, tot atleta que sigui responsable d'una sortida nul·la serà desqualificat i se li mostrarà una targeta vermella i negra (en diagonal). També es col·locarà una indicació als seus indicadors de carrers, si s'usen.

En proves combinades, en el cas d'una primera sortida nul·la, el atleta o atletes responsables de la sortida nul·la seran advertits per un o diversos ajudants del *Jutge de sortides* amb una targeta groga i negra (en diagonal) i es col·locarà un senyal en els seus respectius indicadors de carrers, al mateix temps, la resta d'atletes seran advertits amb una targeta groga i negra, per un o diversos ajudants dels jutges de sortides. Amb aquest avís, es comunica als atletes de la mateixa sèrie que a partir d'aquest moment qualsevol atleta que cometi una sortida falsa serà desqualificat. En el cas de sortides falses posteriors, l'atleta o atletes que les cometin seran desqualificats i se'ls mostrarà una targeta vermella i negra. També es col·locarà un senyal als seus indicadors de carrers, si s'usen.

Quan una sortida nul·la no es pot atribuir a cap atleta s'haurà d'ensenyar una targeta verda.

El *Jutge de sortides* i/o un adjunt haurà de portar auriculars que li permetin escoltar clarament un senyal acústic que prové de l'aparell de control cada vegada que es detecti una sortida falsa (quan el temps de reacció és inferior a 100 mil·lèsimes de segon). Tan aviat com el *Jutge de sortides* i/o l'adjunt del jutge de sortida escolti el senyal acústic, i si la pistola ha estat disparada, hi haurà una anul·lació immediata i el *Jutge de sortides* comprovarà els temps de reacció en el dispositiu de sortida falses amb la finalitat de confirmar quin(s) atleta(es) és(són) responsable(s) de la sortida falsa.

Sortides de 1.000 m, 2.000 m, 3.000 m, 5.000 m i 10.000 m: Quan hi hagi més de 12 competidors en una cursa, se'ls pot distribuir en dos grups, un dels quals constarà aproximadament de 2/3 dels competidors i se situarà sobre la línia normal corba de la sortida, i l'altre grup se situarà sobre una altra línia de sortida, també corba, que s'ha de marcar a la meitat exterior de la pista. El segon grup ha de córrer per la meitat exterior de la pista fins al final de la primera corba.

La línia de carrer lliure per als 800 m, indica el lloc en el qual els atletes del grup exterior en 2.000 i 10.000 m poden reunir-se amb els corredors que van utilitzar la línia de sortida normal. La pista serà marcada a l'entrada de la recta d'arribada per les sortides en grup de 1.000, 3.000 i 5.000 m per indicar on els atletes que surtin en el grup exterior es poden ajuntar amb els del grup amb sortida normal. Aquest senyal pot ser una marca de 5 x 5 cm sobre la línia entre els carrers 4 i 5 (carrers 3 i 4 per una pista de 6 carrers) sobre la qual es col·locarà un con o una bandera fins que els dos grups es reuneixin.



LA CURSA

La cursa s'ha de fer tenint la vorera del carrer interior a l'esquerra. Els carrers han d'anar numerats, i el número 1 serà el que té la vorera interior a l'esquerra.

Obstrucció: Qualsevol participant que empenyi un altre amb empentes o cops de colze, s'encreui, en la cursa o marxa, davant d'ell o bé li obstrueixi el pas impedit-li d'avançar, pot ser desqualificat. Si en qualsevol cursa es desqualifica un participant per alguna d'aquestes raons, el JA podrà ordenar que la cursa es torni a disputar, a excepció del concursant desqualificat. En el cas d'una eliminatòria, podrà permetre a qualsevol participant afectat per una empenta o una obstrucció, llevat de l'atleta desqualificat, de competir en una ronda posterior. Normalment, l'atleta afectat haurà acabat la prova amb autèntic esforç. Sense tenir en compte si hi va haver o no una desqualificació, el JA, en circumstàncies excepcionals, tindrà el poder d'ordenar que una cursa es disputi de nou si ho considera just i raonable.

Infraccions en carrers: En totes les curses per carrers, els participants s'han de mantenir, des de la sortida fins a la meta, al carrer que els ha estat assignat. Això s'ha d'aplicar també a qualsevol part d'una cursa que es realitzi parcialment, per carrers. Excepte el que s'indica més avall, si el JA es mostra conforme amb l'informe d'un jutge, auxiliar o altre, que un participant ha corregut fora del seu carrer, en la part interior d'una corba, haurà de ser desqualificat.

Si un atleta es empès o forçat per una altra persona a córrer fora del seu carrer, sense obtenir cap avantatge apreciable, el participant mai no serà desqualificat.

Si un atleta:

- corre fora del seu carrer en línia recta, o
- corre fora de la línia exterior corba del seu carrer,

sense que hagi estat obstaculitzat cap altre corredor ni aconseguit cap avantatge apreciable, tampoc no serà desqualificat.

Normalment la prova de 800 m s'ha de córrer per carrers individuals fins la línia de carrer lliure després de la primera corba, lloc on els corredors poden deixar els seus respectius carrers quan hagin passat la línia de carrer lliure. La línia de carrer lliure serà una línia corbada, de 5 cm d'amplada a través de la pista.

Per ajudar als participants a identificar el carrer lliure, petits cons o prismes de base 5 x 5 cm i d'una alçada màxima de 15 cm i de diferent color que la línia de carrer lliure, poden ser col·locats just abans de les interseccions de les línies de cada carrer i la línia de carrer lliure. La sortida de la prova de 800 m també es pot fer amb sortida agrupada o amb 2 atletes per carrer.

Abandó: Si un participant abandona voluntàriament la pista, no se li permetrà de continuar la prova.

Marques: A excepció de les proves de relleus que es corren totalment o part d'elles per carrers, els participants no poden fer marques ni col·locar objectes a la pista ni als seus costats per tal que serveixin de referències. Els jutges instaran a l'atleta que hagi posat una marca no admesa a retirar-la. Si no ho fa, la retirarà el jutge.

Mesurament del vent: Els períodes en què s'ha de mesurar la velocitat del vent són els que s'indiquen a continuació des de la flamarada del tret de sortida o de l'aparell similar aprovat:



- 100 m: *10 segons*
- 100 i 110 m tanques: *13 segons*
- 200 m: *10 segons*, començant en el moment en què el primer corredor entra a la recta.

L'anemòmetre s'ha de col·locar, per les curses, al costat del carrer 1 i a 50 m de l'arribada. L'aparell s'ha de situar a una alçada d'1,22 m i, com a màxim, a 2 m de la pista.

L'enregistrament de l'anemòmetre es farà en metres per segon, arrodonint la mesura fins al següent decímetre superior quan sigui en sentit positiu (és a dir, una lectura de +2,03 m/s s'enregistrarà com a +2,1 m/s; una lectura de -2,03 m/s s'enregistrarà com a -2,0 m/s).

Indicació de temps parcials: Els temps parcials i els oficiosos dels vencedors poden anunciar-se i/o exhibir-se oficialment. Fora d'això, aquests temps no haurien de comunicar-se als atletes per persones situades a la zona de competició sense l'aprovació prèvia del JA corresponent. Aquesta autorització solament es concedirà quan cap marcador de temps sigui visible pels atletes en el lloc que ells es troben i en les circumstàncies que aquests temps siguin donats a tots els atletes participants en la cursa.

Begudes/esponges: En proves en pista de 5.000 m o més els organitzadors poden proporcionar aigua i esponges (segons condicions climatològiques). En proves en pista de més de 10.000 m ha d'haver-hi avituallament.

L'ARRIBADA

L'arribada d'una cursa s'ha de senyalitzar amb una línia de 5 cm d'amplada.

Els participants han de ser classificats en l'ordre en què qualsevol part del seu tronc (i no pas el cap, el coll, els braços, les cames, les mans o els peus) assoleixi el pla vertical del caire més proper a la línia d'arribada, tal com s'ha definit anteriorment.

En les proves de cursa o de marxa sobre distàncies a recórrer en un temps fix, el *Jutge de sortides* ha de disparar la pistola exactament un minut abans del final de la prova, per tal d'advertir els competidors i els jutges que està a punt d'acabar. El *Jutge de sortides* és dirigit pel *Cap de cronometradors*, i exactament en complir-se, després de la sortida, el temps previst de durada de la prova, se n'ha d'indicar el final disparant un altre cop. En el moment en què la pistola es dispari indicant l'acabament de la prova, els jutges designats han de senyalitzar el punt exacte on cada participant hagi tocat la pista per última vegada, tot just abans, o simultàniament, al tret. La distància recorreguda es comptarà fins al metre anterior més pròxim darrere de la petjada del peu del competidor. S'ha d'assignar, com a mínim, un jutge per cada participant, abans del començament de la prova, per tal d'assenyalar la distància recorreguda.

CRONOMETRATGE

Són reconeguts com a oficials tres mètodes: *manual*, *Foto - Finish*, i per *xip (transponedor)*.

Cronometratge manual: Els cronometradors utilitzaran cronòmetres digitals accionats manualment. Es situaran en la prolongació de la línia d'arribada i on sigui possible a l'exterior de la pista, a uns 5 m, i enlairats. Han d'enregistrar els temps de tots els atletes que arribin a meta.



3 cronometradors oficials (un d'ells el cap) i 1 o 2 suplents han de prendre el temps del primer classificat.

És convenient en les curses de velocitat que els jutges no prenguin el temps de dos atletes que arriben seguits com per exemple el del primer i el segon, ja que podria detenir els dos cronòmetres a l'hora. El repartiment dels temps a prendre entre 5 cronometradors podria ser el següent:

Jutge A: 1r i 4t Jutge B: 1r i 5è Jutge C: 1r i 6è Jutge D: 2n i 7è Jutge E: 3r i 8è.

Han d'actuar independentment, sense mostrar el seu cronòmetre a cap persona ni parlar-li del temps. L'ha d'anotar a l'imprès i un cop signat l'ha de lliurar al *Cap de cronometradors*.

El temps es mesura des del tret / fum de la pistola de sortida, fins al moment en què qualsevol part del tronc d'un participant aconseguixi el pla vertical de la vora més propera de la línia d'arribada.

Els temps s'han d'enregistrar:

- En dècimes de segon si la cursa s'ha efectuat totalment dins l'estadi (10"21 = 10"3)
- En segons si s'ha efectuat parcial o totalment fora de l'estadi (31'44"32 = 31'45")

Si el temps pres per al mateix atleta per tres cronometradors coincideix, aquest serà l'oficial. Si dos coincideixen i un no, el temps oficial serà el dels dos. Si tots tres difereixen, el temps oficial serà l'intermedi. Si només hi ha dos temps i son diferents, l'oficial serà el pitjor de tots dos.

TEMPS PRES			
	Jutge A	Jutge B	Jutge C
1º	10"21	10"21	10"21
2º	10"34	10"41	10"36
3º	10"50	10"60	10"92
4º	11"09	11"20	

TEMPS OFICIAL			
Jutge A	Jutge B	Jutge C	RESULTAT
10"3	10"3	10"3	10"3
10"4	10"5	10"4	10"4
10"5	10"6	11"0	10"6
11"1	11"2		11"2

El *Cap de cronometradors* determinarà el temps oficial de cada competidor i lliurarà els resultats al *Secretari de la competició* perquè siguin publicats.

Cronometratge totalment automàtic (Foto - Finish): Si s'utilitza cronometratge elèctric, aquest serà el sistema de cronometratge oficial i els temps s'enregistraran en:

- centèsimes, a les proves fins 10.000 m realitzades totalment dins l'estadi.
- dècimes, en les distàncies superiors.
- segons, en proves realitzades total o parcialment fora de l'estadi.

Un cronometratge elèctric que s'activi automàticament en la sortida o a l'arribada però no en les dues, es considerarà que no aconseguix temps manuals ni temps totalment automàtics, i per tant, no s'ha d'utilitzar per obtenir temps oficials. En aquest cas, els temps llegits en la pel·lícula, no seran considerats com a oficials, encara que la pel·lícula pugui ser utilitzada de forma vàlida per determinar la classificació i ajustar les diferències de temps entre els classificats.



El jutge en *Cap de Foto - Finish*, en col·laboració amb el *JA de curses* i el *Jutge de sortides*, al començament de cada sessió, per assegurar que l'equip es posa en marxa automàticament amb la pistola del jutge de sortides o aparell de sortides aprovat i que està alineat correctament, supervisarà l'operació del control "0".

Per tal de facilitar l'alineament de l'equip de Foto - Finish i la lectura de la pel·lícula d'aquest equip, les interseccions de les línies dels carrers amb la línia de meta estaran pintades en color negre amb un disseny adequat.

Cronometratge per xip (transponedor): El sistema de cronometratge no ha de suposar un obstacle, ni el xip ha de requerir cap acció per part de l'atleta i ha de tenir un pes insignificant. Els temps es donaran en segons (arrodonint les dècimes al segon superior) mesurant entre el tret de sortida i l'entrada a meta (temps oficial).

DISTRIBUCIÓ, SORTEIG i QUALIFICACIÓ EN LES CURSES

S'han d'efectuar rondes de classificació en les proves de pista en què el nombre de participants sigui massa elevat per permetre que la competició es realitzi satisfactòriament en una final directa. Quan s'efectuïn rondes de classificació, hi han de participar tots els competidors, per tal d'obtenir la seva qualificació per les rondes següents, tot i que es poden fer rondes preliminars reservades només a aquells atletes que no hagin aconseguit una certa marca mínima.

Totes les rondes les han de decidir els *DT* designats. Si no s'han designat *DT*, s'hauran de disposar pel *Comitè Organitzador*.

Sempre que sigui possible, s'han de posar als representants del mateix equip en series diferents. Quan s'hagin de fer les sèries, es recomana de tenir en compte la màxima informació possible referent a les marques de tots els participants i disposar el sorteig de les sèries de manera que, normalment, els atletes que tinguin les millors marques arribin a la final.

Després de la primera ronda de classificació, els participants s'hauran d'agrupar en les sèries de les rondes posteriors d'acord amb el procediment següent:

- a) Per a les proves de 100 m fins a 400 m inclusivament i els relleus fins a 4x400 m, el sorteig s'efectuarà de conformitat amb els llocs i els temps de la ronda precedent. Amb aquesta finalitat es farà una relació segons el següent procediment:
 - El guanyador de la sèrie més ràpida.
 - El guanyador de la segona sèrie més ràpida.
 - El guanyador de la tercera sèrie més ràpida, etc.
 - El més ràpids dels segons classificats.
 - El segon més ràpid dels segons.
 - El tercer més ràpid dels segons classificats, etc.

(La relació s'acabarà amb):

- El més ràpid dels classificats per temps.
- El segon més ràpid dels classificats per temps.
- El tercer mes ràpid dels classificats per temps, etc.



Tot seguit, els competidors seran distribuïts en les sèries d'acord amb l'ordre del rànquing d'una manera zigzaguejant; per exemple, tres sèries tindran la següent distribució:

Sèrie A	1 - 6 - 7 - 12 - 13 - 18 - 19 - 24
Sèrie B	2 - 5 - 8 - 11 - 14 - 17 - 20 - 23
Sèrie C	3 - 4 - 9 - 10 - 15 - 16 - 21 - 22

Es sortejarà l'ordre de curses entre les sèries A, B i C.

- b) Per a les altres proves (> 400 o 4x400 m), les llistes de les marques inicials continuaran utilitzant-se per la distribució dels atletes en sèries, i es modificaran únicament per la millora de les marques fetes durant la (les) ronda (rondes) de classificació prèvia (prèvies). Se seguirà el mateix sistema per la primera eliminatòria de les curses, realitzant-se la distribució a partir de la llista corresponent de marques vàlides aconseguïdes durant un període de temps fixant amb anterioritat.

Sorteig de carrers: En distàncies des de 100 a 800 m inclusivament i relleus fins a 4x400, quan hi hagi diferents rondes, la distribució serà la següent:

- a) En la primera ronda l'ordre dels carrers serà per sorteig.
b) Per les següents rondes, els competidors seran classificats després de cada ronda, segons el procediment indicat anteriorment.

Es realitzaran tres sorteigs:

- Un pels quatre atletes o equips millor classificats, per determinar qui corre pels carrers 3, 4, 5 i 6.
- Un altre pels atletes o equips classificats en 5^a i 6^a posició, per determinar qui corre pels carrers 7 i 8.
- Un altre pels atletes o equips classificats en 7^a i 8^a posició, per determinar qui corre pels carrers 1 i 2.

Quan hi hagi menys de vuit carrers el sistema indicat serà el mateix però amb les modificacions necessàries. En el cas que hi hagi més carrers que atletes, els carrers interiors hauran de quedar lliures.

No s'ha de permetre que un participant intervingui en una sèrie diferent d'aquella en què hi ha el seu nom, llevat del cas en què les circumstàncies, segons el parer del JA, justifiquin un canvi.

En totes les eliminatòries, es recomana que el primer i el segon, com a mínim, de cada sèrie es classifiquin per a la ronda següent, i que allà on sigui possible es classifiquin com a mínim tres de cada sèrie.

Excepte quan s'apliqui l'article sobre empats, la classificació de qualsevol altre participant per a la ronda següent s'ha de fer de conformitat amb el seu ordre d'arribada a la meta, o bé pels temps obtinguts. En aquest últim cas, només es pot utilitzar un sol sistema de cronometratge.

L'ordre en què es disputin les sèries s'ha de decidir per sorteig un cop hagin estat formades aquestes sèries.



Entre l'última sèrie de qualsevol ronda eliminatòria i la primera de la següent o final, hi ha d'haver, sempre que sigui possible, els temps mínims següents:

- Distàncies de fins a 200 m, inclusivament: *45 minuts*.
- Distàncies superiors a 200 m fins a 1.000 m, inclusivament: *90 minuts*.
- Distàncies superiors a 1.000 m: *no pas el mateix dia*.

Finals directes: En competicions on només una ronda (final) sigui necessària, la distribució de carrers / posicions de sortida es realitzarà per sorteig.

EMPATS

Si 2 atletes empaten en un lloc (en la mateixa sèrie) per classificar-se per a la següent ronda, classificaran ambdós. Si això no és possible es farà un sorteig. Si empaten (en diferents sèries), el *Cap de Foto - Finish* haurà de considerar els temps reals enregistrats en 1/1000 de segon pels participants. Si l'empat no es desfà, classificaran ambdós. Si això no és possible es farà un sorteig.

En una cursa en que es determini la classificació per temps en diverses sèries (per exemple final A i final B), si 2 atletes que corren en diferents sèries empaten a temps, el *Cap de Foto - Finish* haurà de considerar els temps reals enregistrats en mil·lèsimes de segon pels participants. Si l'empat no es desfà, es mantindrà l'empat. En qualsevol altre cas, quan els jutges d'arribades / Foto - Finish no puguin diferenciar l'ordre d'arribada, es donarà un empat.

CURSES DE TANQUES

Hi ha d'haver 10 tanques a cada carrer, col·locades d'acord amb les indicacions que figuren als quadres següents:

Col·locació:

Distància cursa	Sortida - 1 ^a tanca	Entre tanques	Última tanca - arribada
110 m Masc	13,72 m	9,14 m	14,02 m
100 m Fem	13,00 m	8,50 m	10,50 m
400 m M / F	45,00 m	35,00 m	40,00 m

Alçada de les tanques:

	HOMES			DONES	
	Absolut	Sub 20	Sub 18	Absolut	Sub 18
110 / 100 m	1,067 m	0,991 m	0,914 m	0,838 m	0,762 m
400 m	0,914 m	0,914 m	0,838 m	0,762 m	0,762 m

La tanca se situarà de tal forma que el caire de la barra més pròxim al corredor que s'apropa, coincideixi amb la marca sobre la pista més propera al corredor. Cada tanca se situarà sobre la pista de forma que les bases es trobin en el costat pel qual s'aproxima l'atleta.



Les tanques han de ser de metall o de qualsevol altre material apropiat, amb la travessa superior de fusta o de qualsevol altre material no metàl·lic apropiat. Consisteixen en dues bases i dos muntants que sostenen una armadura rectangular, reforçada per una o més barres transversals. Poden ser regulables, quant a l'alçada, per cadascuna de les proves. Els contrapesos han de ser graduables.

La travessa superior ha de ser pintada amb franges blanques i negres, o d'altres colors contrastats de manera que les franges més clares, quedin als extrems de cada tanca.

Totes les curses s'han de fer en carrers individuals, i cada participant ha d'anar pel seu carrer des de la sortida fins a l'arribada.

Un competidor que arrossegui el peu o la cama per sota del pla horitzontal de la part superior d'una tanca en el moment de passar-la, no la passi o, segons l'opinió del *Jutge àrbitre*, tiri a terra deliberadament qualsevol tanca amb la mà o amb el peu, ha de ser desqualificat. També serà desqualificat si fa caure o desplaça una tanca d'un altre carrer, excepte si això no afecta a la cursa de l'atleta que corri per aquell carrer.

A excepció del que disposa l'apartat anterior, el fet de tirar tanques a terra no desqualifica un competidor ni impedeix d'establir un rècord, i l'atleta pot passar la tanca per sobre com desitgi (sempre que no desplaçi, inclini o rebaixi la tanca)..

CURSES D'OBSTACLES

Les distàncies estàndard són: 2.000 i 3.000 m. Hi ha 28 passos d'obstacles i 7 salts del rial a la cursa de 3.000 m, i 18 passos d'obstacles i 5 salts de rial a la de 2.000 m.

A la cursa de 3.000 metres obstacles hi ha d'haver 5 obstacles per volta completa; el salt del rial haurà de ser el quart obstacle en cada volta. Els obstacles s'han de distribuir de manera regular, és a dir, la distància entre els obstacles serà la cinquena part del metratge d'una volta, aproximadament. En els 3.000 m no hi ha d'haver cap obstacle en el trajecte entre la sortida i el començament de la primera volta.

Els obstacles han de fer 0,914 m d'alçada per les proves d'homes i 0,762 m per les proves de dones, i han de tenir 3,94 m, com a mínim, d'amplada. L'obstacle del fossat tindrà 3,66 m d'amplada i estarà subjecte fermament al terra de manera que no es produeixi cap moviment horitzontal. Les barres superiors han d'anar pintades amb franges blanques i negres, o en d'altres colors que contrastin, de tal forma que les franges més clares quedin als extrems. Es recomana que el primer obstacle a salvar en la cursa faci un mínim de 5 m d'amplada.

Cada obstacle mòbil s'ha de situar sobre la pista de manera que 30 cm de la barra superior, mesurats des del caire interior de la pista, quedin dins de la vora interna de la pista.

El fons del fossat d'aigua ha d'estar cobert d'una superfície sintètica, o catifa d'un gruix suficient que garanteixi un recolzament segur i permeti que els claus o sabatilles no rellisquin. Al començar la cursa la superfície de l'aigua estarà al nivell de la superfície la pista.

Tots els competidors han de passar per damunt o a través de l'aigua, i aquells que passin per una o altra banda del rial o que "arrosseguin" un peu o una cama per sota del pla horitzontal de la part superior de qualsevol obstacle en el moment de passar-lo, han de ser desqualificats.



Amb la condició que es compleixi el que s'indica anteriorment, el competidor pot passar els obstacles de qualsevol manera.

CURSES DE RELLEUS

Les distàncies estàndard són: 4x100, 4x200, 4x400, 4x800, 4x1.500, relleu combinat (100, 200, 300, 400 m) i relleu combinat llarg (1.200, 400, 800, 1.600 m).

Cada zona de transferència del testimoni serà de 30 m de longitud, excepte en el relleu 4x400 m (i relleus més llargs) i a la 3^a posta del relleu combinat que serà de 20 m.

Les zones de transferència començaran i acabaran en els marges de les línies de zona més properes a la línia de sortida en el sentit de la cursa. En cap cas un atleta podrà situar-se o començar a córrer abans de la zona de transferència.

- Relleu 4x100 m es correrà totalment per carrers.
- Relleu 4x200 m es pot efectuar:
 - a) Totalment per carrers (4 corbes per carrers individuals), sempre que sigui possible,
 - b) 3 corbes per carrers individuals, o
 - c) 1 corba per carrers individuals (si competeixen 4 equips o menys).
- Relleu 4x400 m, es pot efectuar:
 - a) 3 corbes per carrers individuals, o
 - b) 1 corba per carrers individuals (recomanat si són 4 equips o menys).
- Relleu 4x800 m:
 - a) 1 corba per carrers individuals, o
 - b) sense fer servir carrers individuals.
- Relleu 4x1.500 m: per carrer lliure.
- Relleu Combinat: per carrers individuals els dos primers rellevistes i part del tercer (3 corbes).

En les proves que comencin per carrers però passin a carrer lliure, per ajudar als participants a identificar la línia del carrer lliure, petits cons o prismes de base 5 x 5 cm i d'una alçada màxima de 15 cm i de diferent color que la línia de carrer han de ser col·locats just abans de les interseccions de les línies de cada carrer i la línia de carrer lliure.

En les transferències per carrer lliure, els receptors es posaran sota la direcció d'un jutge nomenat a l'efecte en les posicions d'espera pel mateix ordre (de dins cap enfora) pel qual els seus companys realitzin el seu pas per l'última corba. Un cop els corredors actius en la prova hagin passat per aquest punt, els atletes que esperen han de mantenir el mateix ordre i no intercanviaran la posició. Si un atleta no compleix aquesta regla, farà que el seu equip sigui desqualificat.



Quan una prova de relleus es corri completament, o la primera part, per carrers, els participants poden col·locar una marca sobre la pista dintre del seu propi carrer utilitzant una cinta adhesiva de 5 x 40 cm com a màxim, el color de la qual ha de fer contrast amb el de la pista i no s'ha de confondre amb altres marques permanents. No s'admet cap altre tipus de marca.

El testimoni és un tub llis, buit, de secció circular, fet de fusta, metall o qualsevol altre material rígid, pintat de color viu perquè es pugui veure fàcilment durant la cursa.

El testimoni s'ha de dur a la mà durant tota la cursa. Si cau, ha de ser collit per l'atleta a qui li ha caigut. L'atleta pot abandonar el seu carrer per recuperar el testimoni sempre que la distància a cobrir no sigui disminuïda. Sempre que adopti aquest procediment i no obstaculitzi cap altre atleta, la caiguda del testimoni no significa la seva desqualificació. Si el testimoni cau cap un costat o cap endavant, l'atleta ha de recuperar el testimoni i tornar fins el lloc on va perdre el contacte amb el testimoni.

En totes les curses de relleus, el testimoni ha de passar-se dintre de la zona de transferència. La transferència del testimoni comença quan el toca per primer cop el corredor receptor, i es considera acabada en el moment en què el testimoni es troba únicament a la seva mà. L'entrega del testimoni fora de la zona de transferència ocasionarà la desqualificació.

Als competidors no els està permès dur guants o posar substàncies que millorin la subjecció del testimoni.

Dintre de la zona de transferència del testimoni, l'única posició decisiva és la d'aquest i no la del cos o membres dels participants.

Els competidors abans de rebre i/o després que hagin transferit el testimoni, s'han quedar als seus carrers o a les seves zones respectives fins que la pista quedi sense ningú, per evitar l'obstaculització d'altres participants. Si en el moment d'abandonar el seu lloc o el seu carrer a l'acabament d'un relleu, un competidor obstaculitza un membre d'un altre equip, el seu equip serà desqualificat.

Després que un equip de relleus ha iniciat la seva participació en una prova, només poden participar dos atletes addicionals com a substituïts en la composició de l'equip per les rondes següents o final. Les substitucions es poden fer només sobre la base de la llista d'atletes ja inscrits en la competició, ja sigui per aquesta prova o per a qualsevol altra.

La composició dels equips i l'ordre d'actuació dels seus components per al relleu ha de comunicar-se oficialment com a màxim una hora abans de la primera crida a la primera sèrie de cada eliminatòria de la competició. Es podran realitzar canvis posteriors per raons mèdiques (verificades per un oficial mèdic designat pel *Comitè Organitzador*) solament fins l'última crida de la sèrie particular en que competirà.



IV. CONCURSOS (Articles 180 - 193)

NORMES GENERALS

Escalfament a la zona de competició: A la zona de competició i abans del començament de la prova, es permet a cada concursant fer diversos assaigs d'escalfament. En les proves de llançament hauran d'efectuar-se per l'ordre del sorteig, i sempre sota la supervisió dels jutges.

Quan la competició ha començat, no es permet als concursants d'utilitzar per entrenar-se:

- a) el passadís o zona d'embranchada,
- b) els artefactes,
- c) el cercle de llançament ni el terreny a l'interior del sector, amb artefacte o sense, o
- d) les perxes.

Marques: En totes les proves de concurs on s'utilitzi passadís el competidor pot posar als costats del passadís marques als costats del passadís excepte en el salt d'alçada on es podran posar en l'interior de la zona d'embranchada i d'impuls. Un competidor pot posar una o dues marques (facilitades pel *Comitè Organitzador* o aprovades per aquest) per ajudar-lo en la seva cursa d'embranchada i batuda. Si no li són proporcionats, el saltador pot utilitzar cinta adhesiva, però mai guix, ni substàncies semblants, ni res que pugui deixar senyals indelebles. En els concursos efectuats des d'un cercle l'atleta pot fer servir una marca temporal, només durant l'intent, a l'exterior del cercle. Aquesta marca no pot impedir la visió dels jutges ni estar dins ni al costat de la zona de caiguda.

Ordre d'actuació: Els participants hauran de competir en l'ordre del sorteig. Si hi ha una ronda de qualificació precedint a la final hi haurà un nou sorteig per la final.

En totes les proves de concurs, excepte en el salts d'alçada i amb perxa, on hi ha més de vuit concursants es permeten tres intents a cadascun, i als vuit amb millor intent vàlid se'ls permet efectuar tres intents suplementaris. En cas d'empat per a l'últim lloc de qualificació, aquest es resoldrà tal com s'indica més endavant. Quan hi hagi vuit competidors o menys, es permetran sis intents a cadascun.

L'ordre de competició per a les 3 últimes rondes serà en ordre invers al de la classificació aconseguida amb els seus registres realitzats en els tres primers intents.

Exceptuant els salts d'alçada i de perxa, a cap participant li estarà permès tenir més d'un intent enregistrat en qualsevol de les rondes de la competició.

El nombre d'intents es pot reduir, i també variar el nombre d'atletes i l'ordre amb que passen a la millora. Això es decidirà per l'organisme que tingui al seu càrrec el control de la competició.

Finalització dels intents: El jutge no ha d'aixecar la bandera blanca abans que l'atleta hagi finalitzar l'intent.

Es considera que l'intent ha finalitzat quan:

- En els salts verticals quan el jutge estimi que no hi ha hagut falta.
- En els salts horitzontals quan l'atleta abandona la zona de caiguda.
- En els llançaments quan l'atleta abandoni el cercle o passadís.

Si el jutge s'equivoca de bandera, pot rectificar.



Ronda de qualificació: Una ronda de qualificació tindrà lloc quan el nombre de participants sigui massa elevat i no permeti que la competició es desenvolupi de manera satisfactòria en una final directa.

Quan una ronda de qualificació se celebri, tots els participants hi hauran de competir i classificar-s'hi, excepte si es celebra una ronda preliminar per a atletes que no han aconseguit una certa marca mínima. No es consideraran les marques aconseguides en la qualificació com a marques aconseguides en la competició pròpiament dita.

Els competidors es dividiran aleatòriament en dos o més grups. A no ser que la instal·lació permeti competir al mateix temps i amb les mateixes condicions, cada grup iniciarà l'escalfament immediatament després que el grup anterior hagi acabat.

En les competicions que tinguin una durada de més de tres dies, es recomana de proporcionar un dia de repòs entre la ronda de qualificació i la final en les proves de salts verticals.

Les condicions per les qualificacions, la marca de qualificació i el nombre d'atletes per la final, serà decidit pels *DT*. Si els *DT* no han estat designats, les condicions seran decidides pel *Comitè Organitzador*. Normalment hi haurà 12 atletes a la final.

En una ronda de qualificació que no sigui de salt d'alçada o de salt de perxa, es permeten tres intents a cada participant. Una vegada aconseguida la marca de qualificació per un competidor, no se li permet de continuar en la competició.

En les rondes de qualificació dels salts d'alçada i de perxa, els competidors que no siguin eliminats després de tres intents nuls consecutius continuaran saltant, fins a acabar l'últim intent a l'alçada fixada com a marca de qualificació, a no ser que ja s'hagi obtingut el nombre d'atletes per a la final. Una vegada que un competidor ha assolit la marca de classificació fixada, no continuarà en la competició de qualificació.

Si cap atleta, o menys atletes del nombre desitjat, aconsegueixen la marca mínima, el grup de finalistes serà ampliat afegint participants segons les marques aconseguides en la qualificació. Els empats per l'últim lloc que qualifica en la classificació general conjunta de salt d'alçada i salt de perxa es desfaran conforme a l'article de desempats.

Quan una ronda de qualificació de salt d'alçada i de perxa se celebra en dos grups simultanis, es recomana que el llistó sigui elevat en cada alçada en el mateix moment en cada grup. També és recomana que els dos grups siguin aproximadament iguals en valor atlètic.

Intents substitutius: Si per qualsevol raó un competidor és obstaculitzat en qualsevol dels intents en els concursos, o no es pot mesurar el seu intent, el *JA* està facultat per permetre-li de realitzar un nou intent, però no es pot canviar l'ordre amb altres competidors.

Temps permès: Si un participant en una prova de concurs es retarda injustificadament en fer el seu intent, s'exposa que no se li permeti d'efectuar-lo, i, consegüentment, se li enregistri com a intent "nul". El *JA*, tenint en compte totes les circumstàncies, és qui ha de decidir si es tracta d'un retard sense justificació.

El jutge responsable ha d'indicar al participant que tot és a punt perquè iniciï el seu intent, i el període hàbil per efectuar-lo ha de començar des d'aquell moment. Si un atleta decideix no fer un intent posteriorment, aquest serà considerat, "nul" un cop passi el període de temps convingut per fer-lo. Si el temps permès finalitza un cop el competidor ha començat el seu intent, se li permet de fer-lo.



Els temps no han d'excedir normalment de:

Atletes en competició	Alçada	Perxa	Altres proves
Més de 3	30 segons	1 min	30 segons
2 o 3	1,5 min	2 min	1 min
1	3 min (2 min en combinades)	5 min (3 min en combinades)	-
Intents consecutius	2 min	3 min	2 min

Haurà d'estar visible per al participant un rellotge que mostri el temps permès que resta. A més a més, un jutge aixecarà i mantindrà aixecat un banderí groc, o indicarà de qualsevol altra manera, quan faltin 15 segons per finalitzar el temps permès.

En els salts verticals, les modificacions de temps per fer l'intent es faran quan el llistó s'hagi elevat a una nova alçada.

El temps per al primer intent de qualsevol atleta que comenci la competició serà de 30 segons (un minut en perxa).

En salts verticals, si només queda un atleta en competició i intenta un rècord (per exemple rècord de Catalunya) tindrà un minut addicional.

Absència durant la competició: Un atleta pot sortir de la zona de la prova en què pren part, durant el desenvolupament de la competició, amb el permís d'un jutge i acompanyat per aquest.

Canvi del lloc / hora de la competició: El JA està facultat per canviar el lloc o l'hora de la competició en qualsevol concurs si, segons la seva opinió, ho justifiquen les circumstàncies. Aquest canvi només es pot fer després que s'hagi completat una ronda. La força del vent i els seus canvis de sentit no són factors suficients per fer variar el lloc de la competició.

Empats: En els concursos, excepte en el cas de salt d'alçada i perxa, la segona millor marca dels participants empatats desfà l'empat. Si aquest continua, el tercer millor resultat, i així successivament. Si l'empat encara continua existint, aquest es mantindrà.



A. SALTS VERTICALS (Articles 181 - 183)

Condicions generals: Abans de l'inici de la prova, el JA o el jutge cap de la prova ha de fer saber als participants l'alçada a la qual es col·locarà el llistó al començament de la prova i les diferents alçades a què serà elevat després de cada volta fins que quedi només un concursant guanyador de la competició, o hi hagi un empat per al primer lloc.

Intents: Un concursant pot començar a saltar qualsevol alçada a partir de la mínima de les anunciades prèviament i pot continuar saltant, a discreció, a qualsevol alçada superior. Després de tres nuls consecutius, sigui la que sigui l'alçada en què es produeixin, el concursant no pot continuar fent més intents, llevat del cas d'empat per al primer lloc. L'objectiu d'aquesta regla és que un concursant pugui renunciar al seu segon o tercer intent a una alçada determinada (havent fallat en el primer o en el segon intent) i, no obstant això, tenir el dret a continuar saltant una alçada superior.

Si un competidor renuncia a un intent a una certa alçada, no pot efectuar cap intent posterior en aquesta alçada, llevat del cas d'un empat per al primer lloc. Encara que tots els altres concursants hagin fallat, un participant pot continuar saltant fins que perdi el dret de continuar.

Fins que només quedi un participant que hagi guanyat la competició:

- el llistó mai no ha de ser elevat menys de 2 cm en el salt d'alçada i 5 cm en la perxa després de cada volta, i
- mai no s'augmentarà la progressió de les alçades (cadència) en la pujada del llistó. Aquesta regla no s'aplicarà un cop que els atletes que encara continuïn en competició estiguin d'acord en elevar el llistó a una alçada per a rècord (per exemple rècord de Catalunya).

Després que el concursant ha guanyat la competició, l'alçada o les alçades a què s'eleva el llistó es decideixen després que el jutge que té càrrec de la prova ha consultat al competidor de quins són els seus desitjos. Això no s'aplica a les proves combinades: en les proves combinades l'elevació del llistó s'ha de fer uniformement cada 3 cm per al salt d'alçada i 10 cm per la perxa durant tota la competició.

Mesurament: Tots els mesuraments s'han de fer perpendicularment al terra estant fins a la part més baixa de la part superior del llistó. La mesura de cada nova alçada s'ha de prendre abans que els competidors intentin saltar-la. En tots els casos de rècord, els jutges han de comprovar la mesura cada cop que el llistó estigui col·locat a l'alçada rècord i han de comprovar la mesura de qualsevol intent de rècord posterior si s'ha tocat el llistó després de l'últim mesurament.

Llistó: Ha de ser fibra de vidre o d'un altre material apropiat, però no de metall i de secció circular, amb l'excepció dels extrems. Haurà de mesurar 4 m de longitud en el salt d'alçada i 4,50 m en perxa. El llistó estarà format per tres parts: la barra circular i dos extrems, amb la finalitat de poder posar-lo sobre els suports del saltòmetre. Els extrems seran circulars o semicirculars, amb una superfície plana clarament definida. No poden ser coberts de goma o d'un altre material que tingui l'efecte d'augmentar-ne l'adherència als suports.

Classificació: Si dos atletes o més franquegen la mateixa altura final el procediment d'atribució dels llocs serà el que segueix:

- a) L'atleta amb menor nombre de salts a l'alçada més elevada que ha franquejat durant la competició serà classificat abans que l'altre.



- b) Si es manté l'empat, l'atleta amb el menor nombre total d'intents nuls en el conjunt de la competició, compresa l'alçada que ha estat franquejada en últim lloc, serà classificat abans que l'altre.
- c) Si l'empat persisteix, els atletes en qüestió seran classificats *ex-aequo* excepte si es tracta del primer lloc.
- d) Si l'empat afecta al primer lloc, un salt de desempat es portarà a terme entre aquests atletes (veure apartat següent), excepte si, abans de la prova, les normes tècniques, els DTs (o el JA en la seva absència) han determinat un altre procediment. Si no es procedeix a un salt de desempat o si els atletes implicats decideixen no saltar, l'*ex-aequo* continuarà.

En proves combinades en cap cas es disputarà un desempat per a la primera posició.

Desempat:

- Els atletes implicats saltaran a cada alçada fins que es trenqui l'empat o fins que els atletes implicats decideixin no saltar més.
- Cada atleta efectuarà un intent a cada alçada.
- El salt de desempat es farà sobre l'alçada següent prevista a la que sigui l'última franquejada pels atletes implicats.
- El llistó serà elevat 2 cm en alçada i 5 cm en perxa si els atletes empatats han superat l'alçada amb èxit, o abaixat en 2 o 5 cm respectivament si els atletes empatats han fet nul, i així successivament fins a que es trenqui l'empat.
- Si un atleta no efectua un intent en una altura perd automàticament tot dret al primer lloc. Si només quedés un atleta, serà declarat vencedor, franquegi o no aquesta alçada.

Exemple: Salt d'alçada. Alçades anunciades pel *Cap de jutges* en començar la competició: 1,75 m; 1,80 m; 1,84 m; 1,88 m; 1,91 m; 1,94 m; 1,97 m; 1,99 m.

Atleta	Alçades							Nuls	Salts de desempat			Lloc
	1,75	1,80	1,84	1,88	1,91	1,94	1,97		1,91	1,89	1,91	
A	O	XO	O	XO	X -	XX		2	X	O	X	2º
B	-	XO	-	XO	-	-	XXX	2	X	O	O	1º
C	-	O	XO	XO	-	XXX		2	X	X		3º
D	-	XO	XO	XO	XXX			3				4º

- = no ha saltat (passa); X = intent nul; O = salt vàlid

- A, B, C, i D han saltat tots 1,88 m.
- S'aplica aleshores la regla sobre empats: els jutges sumen el nombre total de nuls incloent els de l'última alçada franquejada, 1,88 m.
- D té més nuls que A, B i C i per tant queda classificat en quart lloc.
- A, B i C estan empatats i com que és pel primer lloc disposen d'un salt sobre 1,91 m, que és la següent alçada prevista després de les franquejades pels atletes empatats.
- Al fallar els tres, el llistó baixa a 1,89 m per a un nou desempat.
- Al fallar només C (i per tant queda classificat en tercer lloc), A i B han de fer un tercer desempat sobre 1,91 m.
- Al saltar només B és declarat guanyador (i per tant A queda classificat en segon lloc).



Factors externs: Quan està clar que el llistó ha estat desplaçat per una força (causa) no relacionada amb el competidor (per exemple una ràfega de vent):

- a) Si l'esmentat desplaçament es produeix després que el competidor ha franquejat el llistó sense tocar-lo, llavors l'intent serà considerat vàlid.
- b) Si l'esmentat desplaçament es produeix en qualsevol altra circumstància, es concedirà un altre intent.

SALT D'ALÇADA

La competició: Els concursants han d'impulsar-se amb un sol peu. Un concursant falla (intent nul) si:

- Després del salt, el llistó no resta sobre els seus suports per l'acció del concursant durant el salt.
- Toca el terra, incloent-hi el sector de caiguda, amb qualsevol part del seu cos, més enllà del pla vertical del caire més proper dels saltòmetres, tant entre aquests com en la seva prolongació a l'exterior, sense haver passat per damunt del llistó. No obstant això, si un competidor, quan salta, toca el sector de caiguda amb el peu, i a parer del jutge, no n'obté cap avantatge, el salt no s'ha de considerar nul per aquest motiu.
- Toca el llistó o la part vertical dels saltòmetres, sense efectuar el salt.

Per ajudar en l'aplicació d'aquest article, es marcarà una línia blanca de 5 cm d'ample (cinta adhesiva o material similar) entre els punts situats a 3 m a l'exterior de cada saltòmetre, marcant la vora més propera de la línia a al llarg del pla vertical del cantó més proper dels saltòmetres.

Zona d'embranchida i de batuda: La zona d'embranchida o batuda ha de ser plana, amb una longitud mínima de 15 metres.

Aparells:

Saltòmetres: Es pot emprar qualsevol model o classe de saltòmetres, amb la condició que siguin rígids. Han de tenir sòlidament fixats els suports per al llistó. Han de ser prou alts per superar de 10 cm, almenys, l'alçada respectiva a què es pugui elevar el llistó. Els saltòmetres no s'han de desplaçar durant la competició, llevat que el JA consideri que la zona d'embranchida o el sector de caiguda no es troba utilitzable. Aquest desplaçament o canvi no s'ha de fer fins que s'hagi completat una volta.

Suports per al llistó: Han de ser plans i rectangulars, i restar sòlidament fixats als saltòmetres durant el salt, cadascun de cara al saltòmetre oposat. Els extrems del llistó s'han d'assentar damunt els suports de manera que si un concursant el toca, caigui fàcilment a terra cap a endavant o cap enrere. Hi ha d'haver una separació almenys d'1 cm entre els extrems del llistó i els saltòmetres. Els suports del llistó no poden ser coberts de goma ni de cap altre material que tingui l'efecte d'augmentar l'adherència entre la superfície i la del llistó, ni poden tenir cap mena de molla.

El sector de caiguda: El sector de caiguda no ha de fer menys de 5 x 3 m. Entre els saltòmetres i el sector de caiguda hi ha d'haver una separació almenys de 10 cm, per evitar el desplaçament del llistó per un moviment del sector de caiguda.



SALT AMB PERXA

La competició: Els concursants poden fer avançar el llistó en sentit de la zona de caiguda fins a 80 cm cap a el sector de caiguda, des de la prolongació de la vora superior interna del caixetí (línia zero). Abans de començar la prova, el competidor ha de comunicar a l'oficial responsable la posició del llistó que vol utilitzar en el seu primer intent, i aquesta posició s'anotarà en el full de pista. Si el competidor posteriorment desitja fer-hi alguns canvis, ho indicarà immediatament a l'oficial responsable, sempre abans que els saltòmetres s'hagin col·locat d'acord amb els seus desigs inicials. L'incompliment d'aquesta normativa origina l'inici del temps per fer l'intent.

S'ha de marcar una línia de color apreciable d'1 cm d'amplada, perpendicular a l'eix del passadís d'embranchada, al nivell de la vora interna de la part superior del caixetí. Aquesta línia s'ha de prolongar fins a la vora externa dels saltòmetres.

Un concursant falla (intent nul) si:

- Després del salt, el llistó no resta sobre els seus suports per l'acció del concursant durant el salt.
- Toca a terra, fins i tot el sector de caiguda, amb qualsevol part del seu cos o amb la perxa, més enllà del pla vertical de la vora interna de la part superior del caixetí, sense haver passat primer per damunt del llistó.
- Després d'haver-se elevat col·loca la mà inferior per damunt de la superior o desplaça aquesta cap a dalt de la perxa.
- Durant el salt, subjecta (estabilitza) o col·loca el llistó amb la mà o les mans.

NO és considera nul si l'atleta corre per l'exterior de les línies blanques que delimiten el passadís d'embranchada, sigui quin sigui el punt.

Durant la competició s'autoritza els participants de posar-se a les mans o a la perxa una substància que els permeti d'obtenir millor subjecció. És permès l'ús de guants.

Un cop deixada, no és permès a ningú, inclòs el propi saltador, de tocar la perxa, llevat que caigui apartant-se del llistó o dels saltòmetres. Tanmateix, si algú la toca i el JA considera que sense aquesta intervenció el llistó hauria caigut, l'intent serà nul.

Si a un concursant se li trenca la perxa en fer un intent, no se li ha de comptar com a salt nul i se li concedirà al saltador un nou intent.

Passadís d'embranchada: La longitud mínima del passadís per la cursa d'embranchada ha de ser de 40 m. Ha de tenir una amplada d'1,22 m. Ha de ser delimitat per línies blanques de 5 cm d'amplària.

Aparells:

Caixetí: El recolzament de la perxa es farà en un caixetí. Aquest ha de ser construït amb un material rígid apropiat i enterrat a nivell del passadís d'embranchada.



Saltòmetres: Es pot emprar qualsevol model o classe de saltòmetres, a condició que siguin rígids. L'estructura metàl·lica de la base dels saltòmetres ha d'estar coberta de material apropiat de forma que protegeixi als atletes en la caiguda.

- **Suports per al llistó:** El llistó reposarà en uns tacs de manera que si un competidor o la perxa el toquen, aquest caigui amb facilitat en el sentit del sector de caiguda. Els tacs no han de tenir osques ni ranures de cap mena; han de ser d'un gruix uniforme en tota la seva llargada. El recolzament posterior dels tacs sobresortirà 35 - 40 mm per sobre dels tacs i estarà construït de forma que el llistó no pugui descansar a la seva part superior. Els tacs no poden ser coberts de goma ni de cap material que tingui l'efecte d'augmentar-ne l'adherència al llistó, ni poden tenir cap mena de molla. Per reduir la possibilitat de lesió dels concursants, els tacs que aguanten el llistó es poden col·locar damunt uns braços extensibles afegits als saltòmetres.

Les perxes: Els concursants poden utilitzar les seves pròpies perxes. No es permet a cap participant d'usar una de les perxes de propietat particular si no és amb el consentiment del propietari. La perxa pot ser de qualsevol material o combinació de materials i de qualsevol longitud o diàmetre, però la superfície bàsica ha de ser llisa. Pot ser coberta per capes de tela adhesiva en les zones d'agafada i o un altre material apropiat a l'extrem de la seva part inferior, sempre que no faci anells.

La zona de caiguda: La zona de caiguda no ha de fer menys de 5 x 5 m. Els costats de la zona de caiguda més propers al caixetí seran col·locats a 10 - 15 cm del caixetí amb una inclinació fora del caixetí en un angle de 45 graus, aproximadament.



B. SALTS HORIZONTALS (Articles 184 - 186)

Passadís d'embranchida: La longitud del passadís per la cursa d'embranchida no serà de menys de 40 m. Ha de tenir una amplada d'1,22 m. Aquest passadís serà delimitat per línies blanques de 5 cm d'ample.

Taula de batuda: El lloc on s'ha de prendre l'impuls ha de ser assenyalat per una taula enterrada al mateix nivell que el passadís i que la superfície del fossat de caiguda. La vora d'aquesta taula més pròxima al fossat s'anomena línia de batuda. Immediatament després de la línia de batuda s'hi posa una fusta coberta de plastilina, a fi que hi quedi gravada l'empremta del peu de l'atleta si la trepitja, com a ajuda als jutges.

La taula de batuda ha de ser rectangular, de fusta o d'un altre material rígid apropiat, d'1,22 m de llargada, de 20 cm d'amplada i 10 cm de gruix. Estarà pintada de blanc.

Taula de plastilina: Consisteix en una planxa rígida de 10 cm d'amplada i d'1,22 m de llargada feta de fusta o d'un altre material apropiat i pintada d'un color que contrasti amb la taula de batuda. La taula ha d'estar muntada en una cavitat feta en el passadís d'embranchida després de la taula de batuda per la banda més propera al fossat de caiguda. La superfície s'alçarà des del nivell de la taula de batuda a una alçada de 7 mm.

Els cantons de la taula indicadora podran, o bé estar inclinats en un angle de 45 graus amb el caire més pròxim al passadís d'embranchida amb una capa de plastilina al llarg de la seva longitud d'1 mm de gruix, o seran tallats de tal forma que la cavitat quan sigui coberta de plastilina doni un angle de 45 graus.

Sempre que sigui possible el color de la plastilina ha de contrastar amb el color de la seva taula i amb el de la de batuda. La capa de plastilina es pot allisar amb un corró o un raspador apropiat a fi d'esborrar les empremtes dels peus fetes pels concursants.

Quan estiguin instal·lades, ambdues taules han de ser prou rígides per suportar la força del peu de l'atleta.

Fossat de caiguda: El fossat de caiguda ha de tenir un mínim de 2,75 m i un màxim de 3 m d'amplada i, sempre que sigui possible, estarà disposat de manera que el centre del passadís d'embranchida, en el cas de prolongar-se, coincideixi amb el centre la zona de caiguda.

Quan l'eix del passadís d'embranchida no està en línia amb la línia central de la zona de caiguda, aquest s'obté col·locant una cinta, o si cal dues cintes, al llarg del fossat de caiguda, de manera que es compleixi el que s'ha indicat abans.

El fossat de caiguda ha d'estar cobert de sorra humida, i la superfície d'aquesta sorra ha d'estar al mateix nivell que la taula de batuda.

Mesuraments: La mesura de cada salt s'ha de fer immediatament després de cada salt vàlid. La distància a mesurar serà des de la marca més propera feta a la zona de caiguda, per qualsevol part del cos o qualsevol element que estigui unit al cos en el moment en què es fa la marca, fins a la línia de batuda o la seva prolongació.

Els mesuraments s'efectuaran perpendicularment fins a la línia de batuda. Tots els mesuraments han d'enregistrar-se fins al 0,01 m (centímetre) inferior a la distància aconseguida, si la distància mesurada no és un cm sencer.



Mesurament del vent: La velocitat del vent s'ha de mesurar durant un període de 5 segons des del moment en què el concursant passa per la marca col·locada al costat del passadís d'embranchida, i a la distància de 40 m de la línia de batuda, en el cas del salt de llargada; de 35 m si es tracta del triple salt, o si el competidor pren menys de 40 o 35 m d'embranchida, segons s'escaigui (llargada o triple salt), la velocitat del vent es prendrà partir del moment en què iniciï la seva cursa d'embranchida.

L'anemòmetre s'ha de col·locar a 20 m de la línia de batuda de llargada i triple salt. L'aparell s'ha de situar a una alçada d'1,22 m i, com a màxim, a 2 metres del passadís d'embranchida.

SALT DE LLARGADA

La competició: Un participant fa un intent nul si:

- a) Toca el terra més enllà de la línia de batuda amb qualsevol part del seu cos, tant si és durant la cursa d'embranchida sense saltar com si és en l'acte del salt.
- b) Salta des de l'exterior de qualsevol dels extrems de la taula de batuda, tant si es davant com darrere de la prolongació de la línia d'impuls.
- c) Fa qualsevol mena de salt amb tombarella (salt mortal) durant la cursa d'embranchida o en el salt.
- d) Després de la batuda, toca el terra a qualsevol punt exterior a la zona de caiguda.
- e) Durant la caiguda, toca el terra fora de la zona de caiguda més a prop de la línia de batuda que la marca més pròxima realitzada en la sorra.
- f) Al sortir de la zona de caiguda, el primer contacte del peu amb la vora o el terreny exterior del fossar és més proper a la línia de batuda que la marca més propera en la sorra. Aquesta marca feta a la sorra pot ser feta en un salt normal, o en perdre l'equilibri, o si camina cap enrere dins del fossar.

NO és considera nul si:

- L'atleta corre a l'exterior de les línies blanques que delimiten el passadís de salts.
- Bat abans d'arribar a la taula de batuda (excepte que infringeixi l'apartat b) anterior).
- Si només una part del peu / sabatilla del competidor està tocant la superfície fora de qualsevol extrem de la taula de batuda abans de la línia de batuda.
- Si al caure, un atleta toca amb qualsevol part del cos fora de la zona de caiguda, a no ser que aquest contacte sigui el primer contacte, o infringeixi l'apartat e) anterior.
- Si l'atleta retorna caminant per la zona de caiguda després d'haver deixat la zona de caiguda de forma correcta.

Línia de batuda: La distància entre la línia de batuda i l'extrem més allunyat del fossat de caiguda ha de ser 10 m (mínim). La línia de batuda es posa entre un i tres metres de la vora més pròxima del fossat de caiguda.



TRIPLE SALT

La competició: Les regles per al salt de llargada s'han d'aplicar al triple salt, amb els següents afegits:

- El triple salt ha de consistir a fer un salt, un pas i un altre salt, en aquest ordre.
- El salt s'ha d'efectuar de manera que el concursant caigui primer amb el mateix peu amb què ha efectuat la impulsió i, a continuació, en el segon salt, sobre l'altre peu, a partir del qual es fa el tercer salt.

NO es considera salt nul si el competidor, quan salti, toca el terra amb la cama "morta".

Línia de batuda: Entre la línia de batuda i l'extrem més allunyat del fossat de caiguda, hi ha d'haver almenys una distància de 21 m. Es recomana que en les competicions Internacionals la línia de batuda no sigui a menys de 13 m per als homes i 11 m per les dones, de la vora més pròxima del fossat de caiguda. En les altres competicions, aquesta distància ha d'anar d'acord amb el nivell de la competició.



C. LLANÇAMENTS (Articles 187 - 193)

NORMES GENERALS

Artefactes oficials: En totes les competicions, els artefactes utilitzats han de complir el que la IAAF ha especificat. Només es podran utilitzar els artefactes que tinguin un Certificat d'Homologació de la IAAF que estigui vigent. Els artefactes han de ser subministrats pels organitzadors de la competició, si bé els participants poden utilitzar els seus propis artefactes, sempre que aquests siguin controlats i marcats com a aprovats oficialment pels organitzadors abans de la competició i es posin a disposició de tots els participants.

Artefacte	HOMES			DONES	
	Sub 18	Sub 20	Absolut	Sub 18	Absolut
Pes	5 kg	6 kg	7,26 kg	3 kg	4 kg
Disc	1,5 kg	1,75 kg	2 kg	1 kg	1 kg
Martell	5 kg	6 kg	7,26 kg	3 kg	4 kg
Javelina	700 gr	800 gr	800 gr	500 gr	600 gr

No es pot fer cap modificació als artefactes durant la competició.

Assistència:

- No es permet als concursants lligar-se dos o més dits junts amb cinta o esparadrap. Es pot fer servir cinta o esparadrap sempre que els dits es puguin moure individualment i es mostri al jutge en cap.
- No es permet tenir pesos adherits al cos, que d'una manera o altra els serveixi d'ajut durant l'execució del llançament.
- L'ús de guants és prohibit, excepte pel llançament de martell. En aquest cas els guants han de ser llisos per totes dues cares, i les puntes dels dits dels guants, llevat del polze, han de estar obertes.
- Cap concursant no pot empolvorar-se les sabatilles amb cap substància ni escampar-la dins el cercle, ni posar aspra la seva superfície. Si un atleta ho fa, el jutge li demanarà que ho netegi. Si s'hi nega, se li donarà intent nul. En el cas de que hagi arribat a efectuar el llançament el JA decidirà (per exemple advertir-lo per conducta antiesportiva).

NO es considerarà assistència:

- Posar una substància adherent a les mans, guants, pes, disc o coll, sempre que sigui fàcilment netejable (per exemple amb una baieta humida). Si no fos fàcilment netejable s'aplicarà l'apartat d) anterior.
- L'ús de benes, esparadraps i altra protecció que no contravinguin els apartats anteriors.

El cercle: La vora ha de ser blanca, feta de llenques de ferro, acer o qualsevol altre material apropiat, i la seva part superior ha d'estar al mateix nivell que el terreny exterior. L'interior del cercle pot ser de formigó, d'asfalt, fusta o d'algun altre material ferm, però no rrelliscós. La superfície interior del cercle ha de ser plana, i situada 2 cm més baixa que el caire superior del cercle.



El diàmetre interior del cercle ha de tenir 2,135 m en el llançament de martell i 2,50 m en el de disc. El martell pot llançar-se des del cercle del disc sempre que el diàmetre d'aquest cercle s'hagi reduït de 2,50 m a 2,135 m col·locant-hi un reductor.

Des de la part superior del cercol metàl·lic s'ha de traçar una línia blanca de 5 cm d'amplada que s'estengui almenys 0,75 m a cada banda del cercle. Aquesta línia pot ser pintada o feta d'un material apropiat. La prolongació de la vora de darrere d'aquesta línia blanca ha de ser una línia teòrica en angles rectes amb la línia central del sector de llançament que passi pel centre del cercle.

Passadís d'embranchida pel llançament de javelina: La llargada del passadís d'embranchida ha de ser de 30 m com a mínim. S'ha de delimitar amb dues línies paral·leles de 5 cm d'amplada, traçades a 4 m l'una de l'altra.

El llançament s'efectua des de darrere d'un arc de llançament de 8 m de radi. Aquest arc de llançament consisteix en una banda blanca de pintura, fusta o metall, de 7 cm d'amplada a nivell de terra. A partir de cada extrem de l'arc es traça una línia en angle recte amb les rectes que delimiten el passadís d'embranchida. La longitud mínima d'aquestes línies és de 0,75 m i la seva amplada de 7 cm.

El sector de caiguda: El sector de caiguda ha de ser de cendra, d'herba o d'algun material apropiat sobre el qual l'artefacte deixi una empremta. El sector de caiguda ha de ser delimitat per línies blanques de 5 cm d'amplada, formant un angle de 34,92 graus (28,96° en javelina), de manera que, en el cas de prolongar-se els caires interns d'aquestes línies, passin pel centre del cercle (o centre de l'arc del passadís de javelina).

Aquests sectors es poden definir fàcilment establint:

- Per als cercles: una distància de 12 m (20 x 0,60 m) entre dos punts situats sobre cada línia del sector a 20 m del centre del cercle (per cada metre que s'avanci del centre del cercle, la distància entre línies de sector s'incrementa en 60 cm).
- Per al passadís de javelina: una distància de 10 m (20 x 0,50 m) entre dos punts situats sobre cada línia del sector a 20 m del centre de l'arc del passadís (per cada metre que s'avanci del centre de l'arc, la distància entre línies de sector s'incrementa en 50 cm).

Intents: En el llançament de pes, disc i martell, els artefactes s'han de llançar des d'un cercle i la javelina des d'un passadís. En el cas d'un llançament des d'un cercle, el competidor ha de començar des d'una posició estacionària dins el cercle.

El llançament es considera nul si:

- Després d'haver penetrat a l'interior del cercle i iniciat el llançament, toca amb qualsevol part del seu cos la part superior del cercle (incloent l'escaire superior) o el terra exterior del cercle. Això no es tindrà en compte si l'atleta usa un estil rotatori i, en la primera rotació, toca accidentalment fora del cercle en la meitat posterior d'aquest.
- En el llançament de pes toca amb qualsevol part del cos la part superior del contenidor (incloent l'escaire superior).



- En el llançament de javelina toca amb qualsevol part del seu cos l'exterior del passadís d'embranchada, incloent-hi les línies que el delimiten.
- El pes, o el disc, o el cap del martell, o el cap de la javelina, en el seu primer contacte amb el terra, no cau completament dins de les vores internes del sector de caiguda.
- El pes, o el disc, o el cap del martell, o el cap de la javelina, en el seu primer contacte amb el terra, no arriba a la zona on pot deixar empremta (per exemple la part de ciment que pot haver-hi davant d'un cercle de disc).
- L'atleta surt del cercle o del passadís (toca per primer cop fora del cercle / passadís) abans de que l'artefacte hagi tocat el terra.
- Un cop acabat el llançament, l'atleta surt del cercle o del passadís (toca per primer cop fora del cercle / passadís) per davant de la línia que delimita el centre del cercle o, en javelina, per davant de l'arc. En llançament de javelina, hi haurà unes marques al passadís a 4 metres de l'arc de llançament, que faran la funció de determinar que, un cop l'atleta ja ha passat per allà, ha sortit definitivament del passadís.
- Deixa anar indegudament el pes o la javelina al realitzar l'intent.

Sempre que durant un intent no s'hagin infringit les regles relatives a cada llançament, el competidor pot interrompre l'intent un cop començat, deixar l'artefacte a terra, dintre o fora del cercle o passadís d'embranchada, i sortir-ne fora (correctament) abans de tornar al cercle o passadís i començar de nou el llançament, tot i que el temps per a realitzar l'intent no s'aturarà.

Després d'haver realitzat cada llançament, l'artefacte s'ha de portar a la zona del cercle o passadís i mai no s'ha de tornar llançant-lo.

Si un artefacte toca la gàbia però no s'infringeix cap regla, no serà nul.

Mesurament: En tots els concursos els mesuraments han d'enregistrar-se fins al 0,01 m (centímetre) inferior a la distància aconseguida, si la distància mesurada no és un cm sencer.

Els mesuraments s'han de fer immediatament després de cada intent:

- Des de la vora més propera de l'empremta produïda en el primer contacte amb el terra del pes, disc i cap del martell fins a la vora interior de la circumferència del cercle, al llarg d'una línia recta que vagi des de l'empremta del pes fins al centre del cercle.
- Des del senyal més proper fet pel cap de la javelina la primera vegada que toca el terra, fins a la vora interior de l'arc de llançament, al llarg d'una línia recta que vagi des de la marca feta per la javelina fins al centre de l'arc del qual és part.



LLANÇAMENT DE PES

La competició: El pes és llançat des de l'espatlla amb una sola mà. En el moment en què el concursant se situa en el cercle per començar el llançament, el pes ha de tocar el coll o la barbata o ser-hi molt a prop, i la mà no pot baixar d'aquesta posició durant l'acció del llançament. El pes no ha de ser portat més enrere del pla de les espatlles.

Contenidor: Ha de ser de fusta o de qualsevol altre material apropiat, i tenir forma d'arc, de manera que la seva vora interior coincideixi amb la vora interior de cercle. S'ha de poder fixar sòlidament a terra i ha de ser pintat de blanc. Ha d'estar col·locat equidistant entre les línies del sector.

El pes: El pes ha de ser massís, de ferro, llautó o d'un altre metall que no sigui més tou que el llautó, o bé consistir en un embolcall o casc de qualsevol d'aquests metalls ple de plom o d'un altre material. Ha de tenir forma esfèrica, amb la superfície llisa i no aspra.

LLANÇAMENT DE DISC

El disc: El cos del disc pot ser sòlid o buit i pot ser de fusta o d'un altre material apropiat amb una llanta o anell de metall, la vora del qual ha de ser circular. La secció transversal de la vora és rodona i forma un semicercle. Pot tenir plaques circulars metàl·liques incrustades al centre de les seves cares. També pot ser construït sense aquestes plaques metàl·liques, sempre que l'àrea equivalent sigui plana i les dimensions i el pes total del disc corresponguin a les especificacions.

Totes dues cares del disc han de ser idèntiques i no han de presentar osques ni puntes sortints ni vores tallants. Han de tenir un perfil recte des del començament de la corba de la llanta o anell fins al cercle del centre del disc. El disc, incloent-hi la superfície de l'anell, ha de ser llis i no aspre, i uniforme per totes les parts. El diàmetre del disc serà de 220 mm (homes) i 181 mm (dones) en categoria absoluta.

Gàbia per al llançament de disc: Tots els llançaments de disc s'han d'efectuar des de dins d'una gàbia de protecció que garanteixi la seguretat dels espectadors, del jurat i dels concursants. La gàbia per al llançament de martell es pot utilitzar també per al disc, sigui instal·lant un cercle amb anells concèntrics de 2,135 / 2,50 m, sigui utilitzant un segon cercle de llançament de disc situat davant del cercle de llançament de martell.

La gàbia s'ha d'instal·lar de manera que, al mateix temps que atura el disc, no hi hagi perill que aquest reboti en els elements fixos de la gàbia i torni a l'atleta, o passi per damunt o per sota o a través de la gàbia. La gàbia ha de tenir forma de U en la seva planta. L'amplada de la boca serà de 6 m i estarà a una distància de 7 m davant del centre del cercle de llançament. L'alçada de la xarxa en el seu punt més baix ha de ser, com a mínim, de 4 m.

LLANÇAMENT DE MARTELL

La competició: En posició inicial, abans de començar les voltes o girs preliminars, es permet al concursant de posar el cap del martell a terra, dins o fora del cercle. No es considera llançament nul si el cap del martell toca a terra o el cercle de ferro en qualsevol moment del llançament. Si el martell es trenca durant el llançament o quan és en l'aire, l'intent no es comptarà com a nul, amb la condició que no s'infringeixi cap norma. Si per la circumstància indicada un concursant perd l'equilibri i comet un nul, no se li tindrà en compte i se li concedirà un nou intent.



El martell: El martell ha de constar de tres parts: un cap metàl·lic, un cable i una nansa.

Cap: Ha de ser massís, de ferro o d'un altre metall que no sigui més tou que el llautó, o bé un embolcall o buc d'un metall com aquests, ple de plom o d'un altre material sòlid. Si porta farciment, ha d'anar col·locat de manera que quedi totalment inamovible i que el centre de gravetat no estigui a més de 6 mm del centre de l'esfera.

Cable: Ha de ser d'un sol tros de filferro d'acer, recte i irrompible, de 3 mm de diàmetre com a mínim, que no es pugui estirar apreciablement durant el llançament. Aquest cable es pot doblegar formant un anell en un extrem o en tots dos, com a mitjà d'unió. El cable ha d'anar unit al cap del martell per un piu giratori, La nansa ha d'anar unida al cable mitjançant una volta d'aquest.

Nansa: Ha de ser rígida, sense juntes articulades de cap mena, i no s'ha de poder allargar sensiblement durant el llançament. Ha d'anar unida al cable de manera que en fer voltar el martell no en pugui augmentar la longitud.

La longitud màxima de tot el martell, mesurada des de l'interior de la nansa, ha de ser 1.215 mm (homes) i 1.195 mm (dones) en categoria absoluta.

Gàbia per al llançament de martell: Tots els llançaments de martell s'han d'efectuar des de dins d'una gàbia que garanteixi la seguretat dels espectadors, del jurat i dels concursants. La gàbia s'ha d'instal·lar de manera que, al mateix temps que atura el martell, no hi hagi perill que reboti en els elements fixos de la gàbia i torni a l'atleta, o passi per damunt o per sota o a través de la gàbia.

La gàbia ha de tenir forma de U en la seva planta. L'obertura de la boca ha de tenir una amplada de 6 m i ser a una distància de 7 m davant del centre del cercle de llançament. L'alçada dels plafons reixats ha de ser, com a mínim, de 7 m. El davant de la gàbia ha d'anar proveït de dos plafons mòbils, de 2 m d'amplada, dels quals només un és operatiu cada vegada. L'alçada mínima d'aquests plafons mòbils i, en total, dels 2,80 m més externs de la gàbia, és de 10 m.

El plafó esquerre s'utilitza per als llançadors que giren en el sentit contrari a les agulles del rellotge i el dret per als llançadors que giren en el sentit de les agulles del rellotge. Només es tancarà un dels 2 plafons, quedant-se el seu extrem a 1,12 m d'una línia teòrica que passa pel centre del sector de llançaments. L'altra porta es posarà paral·lela a la línia de sector. Ambdues portes han de quedar ben frenades per a que no obrin amb el cop d'un martell.

En el cas de que s'usi una mateixa gàbia per al llançament de disc i martell, en llançament de disc les portes s'obriran "en U" si hi ha 2 cercles (el de disc davant) i "en V" si els cercles són concèntrics.

LLANÇAMENT DE JAVELINA

La competició: La javelina s'ha d'agafar per l'encordat. S'ha de llançar per damunt de l'espatlla o de la part superior del braç que s'utilitza per llançar-la i no s'ha de llançar en moviment de rotació. Els estils no clàssics són prohibits. En cap moment, després d'haver-se preparat per llançar i fins que la javelina no hagi estat projectada en l'aire, el concursant no pot girar sobre ell mateix completament, de manera que doni l'esquena a l'arc de llançament.

Un llançament és vàlid si el cap metàl·lic toca a terra abans que qualsevol altra part de la javelina.



Si la javelina es trenca durant el llançament o quan és en l'aire, l'intent no es compta com a nul, amb la condició que s'hagi realitzat conforme al reglament. Si per la circumstància indicada un concursant perd l'equilibri i comet un nul, aquest no se li té en compte i se li concedirà un nou intent.

La javelina: La javelina es compon de tres parts: una asta, un cap metàl·lic i una empunyadura de corda.

Asta: Ha de ser metàl·lica o d'una altre material homogeni adient, i porta fixada un cap metàl·lic acabat en una punta aguda. La superfície de l'asta no ha de tenir buits, ni protuberàncies, ni ranures, ni estries, ni forats, ni rugositats i ha de ser llisa i uniforme en tota la seva extensió.

Empunyadura de corda: Ha de de cobrir el centre de gravetat de la javelina i ha de tenir un gruix uniforme. La secció transversal de la javelina ha de ser uniformement circular d'un extrem a l'altre. La javelina no ha de tenir parts mòbils o altres dispositius que puguin canviar el seu centre de gravetat o les característiques de llançament durant la trajectòria d'aquest.

La longitud d'una javelina absoluta variarà entre 2,6 - 2,7 m (homes) i 2,2 - 2,3 m (dones).



V. PROVES COMBINADES (Article 200)

COMPETICIONS DE PROVES COMBINADES

HOMES

Pentatló: compren 5 proves, que s'efectuen en un dia i en l'ordre següent: salt de llargada, llançament de javelina, 200 m, llançament de disc i 1.500 m.

Decatló: consta de 10 proves, que s'efectuen en dos dies consecutius i en l'ordre següent:

- Primer dia: 100 m, salt de llargada, llançament de pes, salt d'alçada i 400 m.
- Segon dia: 110 m tanques, llançament de disc, salt de perxa, llançament de javelina i 1.500 m.

DONES

Heptatló: consta de 7 proves, que s'efectuen en dos dies consecutius i en l'ordre següent:

- Primer dia: 100 m tanques, salt d'alçada, llançament de pes i 200 m.
- Segon dia: salt de llargada, llançament de javelina i 800 m.

Decatló: consta de 10 proves que s'efectuen en dos dies consecutius i en el mateix ordre que el decatlló masculí, o, alternativament com:

- Primer dia: 100 m, llançament de disc, salt amb perxa, llançament de javelina i 400 m.
- Segon dia: 100 m tanques, salt de llargada, llançament de pes, salt d'alçada i 1.500 m.

NORMES GENERALS

A discreció del JA, quan sigui possible, hi ha d'haver un interval almenys de 30 minuts entre l'acabament d'una prova i el començament de la següent, per a qualsevol atleta. Quan sigui possible, entre el final de l'última prova del primer dia i el començament de la primera prova del segon dia ha d'haver un interval de 10 hores com a mínim.

A les sèries i grups de cada una de les proves, excepte l'última, els participants competeixen en grups, tal com ho decideixi el DT o el JA, procurant que els grups o series estiguin constituïts per atletes que hagin fet registres similars en proves individuals en un període determinat i de manera que, preferiblement, hi hagi cinc o més participats en cada grup i mai menys de tres. Si per qüestions d'horari això no es pot fer, es faran els grups amb atletes que ja hagin finalitzat la prova anterior.

A l'última prova d'una competició de proves combinades, les sèries han de ser ordenades de manera que la darrera sèrie es compongui dels participants que encapçalin la classificació després de la penúltima prova.



El *DT* o el *JA* està autoritzat a modificar qualsevol grup, si ho estima convenient.

Són aplicables a les proves combinades les regles de la IAAF establertes independentment per a cada prova, amb les excepcions següents:

- En el salt de llargada i en llançaments, només es permeten tres intents a cada concursant.
- En el cas que no es disposi d'un equip de cronometratge totalment automàtic, el temps invertit per cada concursant l'han de prendre independentment tres cronometradors.
- En curses, serà desqualificat l'atleta que cometí la 2^a o posterior sortida nul·la en la seva sèrie.

Només s'ha d'utilitzar un sistema de cronometratge des del principi fins al final de cada prova. Tanmateix, i per propostes de rècord, els temps elèctrics s'aplicaran, encara que no tots els participants en disposin.

Tot atleta que no prengui la sortida o no faci cap intent en una de les proves, no pot ser autoritzat a participar en la prova següent i es considera que ha abandonat la competició. Per consegüent, no ha de figurar en la classificació final. Qualsevol participant que decideixi de retirar-se d'una competició de proves combinades ha d'informar immediatament al *JA*.

La puntuació, d'acord amb les taules de puntuació vigents de la IAAF, separadament i combinada, s'ha d'anunciar als participants en acabar cada prova.

El vencedor és el participant que aconsegueixi el nombre total més gran de punts. Si 2 o més atletes aconsegueixen el mateix nombre de punts, es donarà un empat.



VI. COMPETICIONS EN PISTA COBERTA (Articles 210 - 223)

Aplicabilitat del reglament de competicions a l'aire lliure i de pista coberta: Amb les excepcions indicades en els següents articles d'aquesta secció, els articles de les seccions anteriors per a competicions a l'aire lliure son també aplicables a la pista coberta

L'estadi de pista coberta: L'estadi ha d'estar en un recinte completament tancat, cobert, il·luminat, amb calefacció i ventilació, que li donin les condicions satisfactòries per la competició. El lloc destinat a competicions ha d'incloure una pista oval, una pista recta per les curses de velocitat i amb tanques, i així mateix els passadissos o superfícies de batuda o embranzida i zones de caiguda per les proves de salts.

També hi ha d'haver, a més a més, un cercle i un sector de caiguda per al llançament de pes, de manera permanent o desmuntable. Tots els carrers, passadissos d'embranchida i zones d'embranchida han d'estar dotats d'un revestiment sintètic que, preferiblement, ha de permetre utilitzar claus de 6 mm a les sabatilles. La Direcció de la instal·lació pot variar la longitud dels claus permesa. Cap part de la pista ha de fer un "efecte trampolí", especialment les zones de batuda.

La pista recta: La pista haurà de tenir un mínim de 6 i un màxim de 8 carrers separats i senyalitzats en els dos costats per línies blanques de 5 cm d'ample. Tots els carrers hauran de tenir la mateixa amplada, d'1,22 m.

Hi haurà d'haver un espai d'almenys 3 m abans de la línia de sortida, lliure de qualsevol obstrucció. I haurà d'haver un espai d'almenys 10 m després de la línia d'arribada, lliure també de tota obstrucció i amb condicionament adequat posterior perquè els atletes puguin aturar-se sense lesionar-se.

Pista oval: El perímetre nominal haurà de ser preferiblement de 200 m. Constarà de dues rectes paral·leles horitzontals, i dues corbes que poden tenir peralt, els radis de la qual seran iguals. L'interior de la pista haurà d'estar senyalitzat, amb una vorera elevada, bé amb un material apropiat, d'aproximadament 5 cm d'alçada i amplada, o amb una línia blanca de 5 cm d'amplada. El caire exterior d'aquesta vorera o línia formarà l'interior del carrer 1.

La pista haurà de tenir un mínim de 4 i un màxim de 6 carrers. Aquests hauran de tenir la mateixa amplada, d'un mínim de 0,90 m i un màxim de 1,10 m, incloent-hi la línia de la dreta del carrer. Els carrers estaran separats per línies blanques de 5 cm d'amplada. La cursa s'ha de fer tenint en compte que la corda de la pista ha d'estar a l'esquerra. Els carrers han d'estar enumerats, i el número 1 ho serà el que té la corda de la pista a l'esquerra.

Quan la vorera interior de la pista estigui senyalada amb una línia blanca, la senyalització de la pista circular es complementarà amb cons. Els cons han de tenir almenys 20 cm d'alçada. Els cons han de ser col·locats a la pista de manera que la cara externa del con coincideixi amb la vora exterior de la línia blanca. Els cons s'han de col·locar en intervals de no més de 1,5 m a les corbes ni de 10 m a les rectes.

Desenvolupament de les curses: En les curses de 400 m o més curtes, cada atleta ha de tenir un carrer individual en el moment de la sortida. Les curses fins a 300 m inclusivament s'efectuaran en la seva totalitat per carrers. Per a les curses de més de 300 m i de menys de 800 m, la sortida s'ha d'efectuar per carrers fins a la sortida de la segona corba (carrer lliure).

En les curses de 800 m a cada atleta se li pot assignar un carrer individual en la sortida, o dos atletes màxim podran sortir en un carrer, o es pot donar una sortida en grups, utilitzant preferiblement els carrers 1 i 4, o per carrer lliure directament.



Les curses de més de 800 m s'han de disputar sense utilitzar carrers, i la sortida es fa des d'una línia corba o sortides en grup. En les pistes amb menys de sis carrers, una sortida en grups, es pot utilitzar per permetre la competició de sis atletes.

El sistema per tal d'identificar el carrer lliure serà similar al de competicions a l'aire lliure.

Sorteig dels carrers: Per totes les curses que es corrin totalment o parcialment en carrer amb corba i quan hi hagi rondes successives, els carrers es sortejaran:

- a) els dos carrers exteriors pels dos atletes o equips millor classificats,
- b) els dos carrers propers pels atletes o equips tercer o quart classificats (millor rànquing), i
- c) qualsevol carrer interior que resti pels altres atletes o equips.

La referida classificació serà determinada segons el següent procediment:

- i) Per les primeres eliminatòries, de la llista corresponent de les marques vàlides aconseguides durant un període determinat.
- ii) Per la següent ronda o final, d'acord amb els procediments indicats a les curses a l'aire lliure.

Per totes les altres curses l'ordre dels carrers es farà a través de sorteig.

CURSES DE TANQUES I RELLEUS

Curses de tanques: Les curses de tanques s'han d'efectuar sobre les distàncies de 50 m o 60 m a la pista recta. L'alçada de les tanques serà la corresponent als 110 m o 100 m tanques, segons categoria i sexe.

Posició de les tanques:

	Distància cursa	Nº tanques	Sortida - 1ª tanca	Entre tanques	Última tanca - arribada
Homes	50 m	4	13,72 m	9,14 m	8,86 m
	60 m	5			9,72 m
Dones	50 m	4	13,00 m	8,50 m	11,50 m
	60 m	5			13,00 m

Alçada de les tanques:

	HOMES			DONES	
	Absolut	Sub 20	Sub 18	Absolut	Sub 18
50 / 60 m	1,067 m	0,991 m	0,914 m	0,838 m	0,762 m

Curses de relleus: Totes les zones de transferència faran 20 metres.

En les curses de relleus 4x200 m, el primer relleu en la seva totalitat, i la primera corba del segon s'han de córrer per carrers individuals.



En les curses de relleus 4x400 m, les dues primeres corbes s'han de córrer per carrers individuals. En conseqüència, s'ha d'utilitzar la mateixa línia de carrer lliure i les línies de sortida, que per la cursa individual de 400 m.

En les curses de relleus 4x800 m, la primera corba s'ha de córrer per carrers individuals. En conseqüència, s'ha d'utilitzar la mateixa línia de carrer lliure i les línies sortida, que per la cursa individual de 800 m.

Es recomana que, quan sigui possible, es deixi un carrer lliure entre dos equips: així, els carrers 2, 4 i 6 es poden utilitzar, mentre que els carrers 1, 3 i 5 restaran sense ocupar.

SALTS VERTICALS I HORIZONTALS

Salt d'alçada: L'atleta pot iniciar la seva embranzida en el peralt de la pista oval sempre que els últims 15 m de la seva cursa estiguin en la zona anivellada.

Salt amb perxa: L'atleta pot iniciar la cursa d'embranchida en el peralt de la pista oval, sempre que els últims 40 m siguin al passadís anivellat.

Salts horitzontals: L'atleta pot iniciar la cursa d'embranchida en el peralt de la pista oval, sempre que els últims 40 m siguin al passadís anivellat.

LLANÇAMENT DE PES

Sector de caiguda del pes: Ha de ser d'algun material apropiat sobre el qual el pes deixi una empremta i ha de fer d'amortiment per minorar qualsevol rebot. El sector de caiguda ha de ser tancat en la seva part més allunyada, com també als dos costats (tan a prop del cercle com calgui, per preservar els altres atletes i els membres del jurat), amb un aturador que sigui raonablement segur per aturar el pes quan sigui a l'aire o reboti després de caure a el sector de caiguda, amb una alçada mínima de 4 metres.

A causa del restringit espai disponible en una instal·lació de pista coberta, la zona tancada per l'aturador pot no ser suficientment ample per incloure un sector complet. En aquest cas s'aplicaran les condicions següents:

- Les línies de sector de cada costat han de traçar-se simètricament amb referència a la teòrica línia central del sector.
- En el lloc on no es pugui delimitar un sector de 34,92 graus, les línies laterals del sector han de ser paral·leles entre elles i a la teòrica línia central del sector de 34,92 graus. La separació mínima entre les dues línies ha de ser de 9 m.

Construcció del pes: Segons el material del sector de caiguda, el pes pot ser de metall (com a l'aire lliure) o bé recobert de material plàstic o goma amb un farciment apropiat. Tots dos tipus de pes no s'han d'utilitzar en la mateixa competició. El pes acceptat dels artefactes serà el mateix que a l'aire lliure.



PROVES COMBINADES

Homes	Heptatló	1r dia: 60 m, salt de llargada, llançament de pes i salt d'alçada. 2n dia: 60 m tanques, salt amb perxa i 1.000 m.
	Pentatló	60 m tanques, salt de llargada, llançament de pes, salt d'alçada i 1.000 m.

Dones	Pentatló	60 m tanques, salt d'alçada, llançament de pes, salt de llargada i 800 m.
--------------	----------	---



VII. MARXA (Article 230)

Definició de la marxa atlètica: La marxa atlètica és una progressió de passos, de manera que el marxador es mantingui en contacte permanent amb el terra, per tal que no es produeixi la pèrdua de contacte visible (a simple vista). La cama que avança ha d'estar recta (és a dir, no doblegada pel genoll) en el moment del primer contacte amb el terra fins que a que passi per la vertical.

Jutges: Els jutges de marxa designats han d'elegir un jutge en cap de marxa (*JCM*), si aquest no hagués estat nomenat amb anterioritat. Tots els jutges han d'actuar independentment l'un de l'altre, i els seus judicis es basaran en observacions fetes a simple vista.

Incloent el *JCM*, normalment en les proves en carretera hi haurà un mínim de 6 i un màxim de 9 jutges, i en proves de pista 6 jutges.

Jutge en Cap de Marxa: El *JCM* té la facultat de desqualificar a un competidor només en els últims 100 m quan, al criteri del *JCM*, l'atleta infringeixi de forma clara la definició de marxa, independentment del nombre de targetes vermelles que acumuli l'atleta. Un atleta desqualificat en aquestes circumstàncies té dret a finalitzar la prova i el *JCM* li ensenyarà la paleta vermella de desqualificació només quan hagi ja acabat la prova.

El *JCM* actuarà com a supervisor oficial de la competició i només actua com a jutge en la situació especial indicada anteriorment (en competicions menors, és habitual que el *JCM* també jutgi).

Es poden designar adjunts al *JCM*, que ajudaran només en l'avís (notificació) de les desqualificacions i no actuaran com a jutges de marxa. A ser possible, també es designaran un jutge a càrrec de la pissarra d'anuncis de targetes vermelles i un secretari del *JCM*.

Paleta groga: Quan un jutge no estigui completament satisfet de que un atleta estigui complint amb la definició de marxa mostrarà, sempre que sigui possible, una paleta groga amb el símbol, a les dues cares, de la infracció que està a punt de cometre. Un mateix atleta no pot ser objecte d'una segona advertència, a càrrec del mateix jutge, per la mateixa infracció. El jutge ha d'informar, acabada la cursa, de totes les advertències que ha fet.

Targeta vermella: Quan un jutge observi un atleta infringint la normativa de la marxa, sigui per pèrdua de contacte o per flexionar el genoll, haurà d'enviar una targeta vermella al *JCM*.

Desqualificació: En el moment en què tres targetes vermelles de tres jutges diferents referides al mateix atleta hagin estat enviades al *JCM*, l'atleta ha de ser desqualificat i serà notificada la seva desqualificació pel *JCM* o pel seu adjunt amb una paleta vermell. L'absència de notificació no tindrà com a resultat la requalificació d'un competidor desqualificat.

En les proves en pista, un competidor que es desqualificat ha d'abandonar de forma immediata la pista i en les proves en carretera, el marxador, un cop es desqualificat, immediatament es traurà els dorsals i sortirà del circuit. Un competidor desqualificat que incompleixi l'obligació d'abandonar el circuit o pista, pot estar exposat a altres accions disciplinàries addicionals.

Es situarà una pissarra o més, en el circuit i a prop de l'arribada, anunciant les targetes vermelles amb la finalitat de mantenir informats als marxadors sobre el nombre de targetes vermelles que acumulen, indicant també el símbol de cada infracció.



Pit lane: En les proves en que s'habiliti un *pit lane* (zona de penalització) els atletes que acumulin 3 targetes vermelles no seran desqualificats, però hauran d'entrar en el *pit lane* i romandre-hi el temps estipulat (en general, 1 minut d'espera per cada 10 km de cursa). El *JCM* o algú delegat per ell, advertirà a l'atleta que ha d'entrar al *pit lane* tan bon punt es conegui que té 3 targetes vermelles.

En el cas de que l'atleta no entri a *pit lane* o surti abans d'hora serà desqualificat pel *JCM*. Si un atleta abans, durant o després de passar per *pit lane* rep una 4^a targeta vermella serà desqualificat. En el cas de que sigui impossible advertir a un atleta de que ha d'entrar a *pit lane* (per exemple perquè ha arribat a meta abans de que el *JCM* rebí la tercera targeta vermella) es sumarà el temps de penalització que no ha complert al seu temps oficial.

La sortida: La sortida de la prova es donarà a través d'un tret de pistola. S'utilitzaran les mateixes veus que per les curses de llarga distància. En curses on hi participin un gran nombre de competidors, s'haurà de donar un avís 5, 3 i 1 minuts abans de la sortida.

Seguretat: El *Comitè Organitzador* de la prova garantirà la seguretat dels competidors i dels oficials i s'assegurarà que les carreteres que s'utilitzaran per la competició estaran tancades al tràfic motoritzat en tots els sentits.

Punts d'esponges / begudes i avituallament (ruta): A la sortida i a l'arribada de totes les proves de marxa hi ha d'haver aigua i altres begudes refrescants apropiades.

En totes les proves de 5 km a 10 km (inclusiu) hi ha d'haver punts d'esponges / begudes en intervals apropiats, d'acord amb les condicions climatològiques.

En totes les proves de més de 10 km es posaran punts d'avituellament a cada volta. A més a més s'instal·laran punts d'esponges / begudes, on es facilitarà únicament aigua, aproximadament a meitat de camí entre els punts d'avituellament o amb més freqüència, en funció de les condicions climatològiques.

Els avituallaments, que poden subministrar-se, bé per l'organitzador, o bé pels atletes, es col·locarà en els llocs de manera que els competidors tinguin un fàcil accés a ells o puguin ser entregats en mà per personal autoritzat.

Un competidor que prengui avituallament en qualsevol altre lloc diferent als punts establerts s'exposa a ser desqualificat (normalment serà inicialment advertit). Un atleta sí que pot passar avituallament a un altre, excepte si ho fa de forma constant (assistència). Sota cap concepte pot un representant oficial córrer al costat de l'atleta mentre aquest estigui prenent l'avituellament.

Un atleta pot, en qualsevol moment, portar aigua o avituallament a la mà o unit al seu cos, sempre que ho porti des de la sortida o ho hagi agafat o rebut en un lloc oficial.

Circuits en carretera: El circuit no serà superior a 2 km ni inferior a 1 km. En les proves que comencin i acabin en l'estadi, el circuit estarà situat tan a prop com sigui possible.

Desenvolupament de la prova: Un competidor pot abandonar la carretera o pista amb el permís i supervisió d'un oficial, sempre que la distància a recórrer no sigui disminuïda al deixar el circuit. Si el *JA* està convençut, respecte a l'informe d'un jutge o d'un auxiliar, que un atleta ha deixat el recorregut marcat, reduint així la distància a recórrer, l'atleta serà desqualificat.



VIII. CURSES EN CARRETERA (Article 240)

Distàncies: Les distàncies estàndard són: 5 km, 10 km, 15 km, 20 km, mitja maratón, 25 km, 30 km, maratón (42.195 metres), 100 km i relleus en carretera. Es recomana que la cursa de relleus en carretera es realitzi sobre la distància de maratón, idealment en un recorregut "en bucle" de 5 km, amb relleus de 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km i 7,195 km.

Les curses s'han d'efectuar sobre carreteres en bones condicions. Quan la circulació o altres circumstàncies ho impedeixin, el recorregut, degudament marcat, pot seguir una pista ciclista o un camí de vianants al llarg de la carretera, però, excepte en punts molt reduïts, no ha de passar per terrenys tous amb gespa o no pavimentats. La sortida i l'arribada poden tenir lloc en un estadi.

El recorregut s'ha de mesurar pel camí més curt possible que un competidor pugui seguir dintre de la secció de carretera que se li permet d'utilitzar en la cursa. A ser possible, la línia de mesurament es marcarà per tot el recorregut en un color que ressalti i que no pugui ser confós amb altres senyalitzacions. La distància del recorregut no serà més petita que l'anunciada oficialment per la prova, i la distància del circuit ha de ser certificada amb anterioritat per un mesurador de circuits reconegut usant el mètode de la bicicleta calibrada.

Les distàncies en quilòmetres al llarg del trajecte han de ser clarament indicades a tots els participants.

Per als relleus en carretera, es traçaran línies de 5 cm d'amplada a través de la carretera per senyalitzar les distàncies de cada rellevista i indicar la línia de sortida. Línies semblants es traçaran 10 m abans i 10 m després de la línia de sortida per senyalitzar la zona de transferència del testimoni. Totes les fases de transferència (habitualment només amb contacte físic i sense testimoni) hauran de fer-se dins d'aquesta zona.

La sortida: La sortida de la prova es donarà a través d'un tret de pistola o similar. S'utilitzaran les mateixes veus que per les curses de llarga distància. En curses on hi participin un gran nombre de competidors, s'haurà de donar un avís 5, 3 i 1 minuts abans de la sortida.

Seguretat: El *Comitè Organitzador* de la prova garantirà la seguretat dels competidors i dels oficials i s'assegurarà que les carreteres que s'utilitzaran per la competició estaran tancades al tràfic motoritzat en tots els sentits.

Punts d'esponges / begudes i avituallament: A la sortida i a l'arribada de totes les proves de marxa hi ha d'haver aigua i altres begudes refrescants apropiades.

En totes les proves hi haurà punts d'aigua cada 5 km com a molt, podent-se donar altre tipus d'avituellament en curses de més de 10 km (o menys si les condicions climatològiques ho aconsellen).

Els avituallaments, que poden subministrar-se, bé per l'organitzador, o bé pels atletes, es col·locarà en els llocs de manera que els competidors tinguin un fàcil accés a ells o puguin ser entregats en mà per personal autoritzat.

Un competidor que prengui avituallament en qualsevol altre lloc diferent als punts establerts s'exposa a ser desqualificat (normalment serà inicialment advertit). Un atleta sí que pot passar avituallament a un altre, excepte si ho fa de forma constant (assistència). Sota cap concepte pot un representant oficial córrer al costat de l'atleta mentre aquest estigui prenent l'avituellament.



Un atleta pot, en qualsevol moment, portar aigua o avituallament a la mà o unit al seu cos, sempre que ho porti des de la sortida o ho hagi agafat o rebut en un lloc oficial.

Desenvolupament de la prova: Un competidor pot abandonar la carretera o pista amb el permís i supervisió d'un oficial, sempre que la distància a recórrer no sigui disminuïda al deixar el circuit. Si el JA està convençut, respecte a l'informe d'un jutge o d'un auxiliar, que un atleta ha deixat el recorregut marcat, reduint així la distància a recórrer, l'atleta serà desqualificat.



IX. CROS, MUNTANYA I TRAIL (Articles 250 - 252)

CROS (curses de camp a través)

Distàncies recomanades:

	Homes	Dones
Sènior	10 km	10 km
Sub 20	8 km	6 km
Sub 18	6 km	4 km

El circuit: El circuit ha d'estar dissenyat sobre una zona oberta o de bosc, coberta tant com sigui possible, per gespa, amb obstacles naturals, que poden ser utilitzats pel dissenyador del recorregut per traçar un circuit de cursa estimulants i interessants. La zona ha de ser suficientment àmplia per contenir, no només el circuit sinó també totes les instal·lacions necessàries.

Es pot dissenyar una volta entre 1.500 m i 2.000 m. Si fos precís es pot afegir una volta petita per tal d'ajustar les distàncies a les distàncies totals requerides per les diverses proves. En aquest cas la volta petita ha de ser la primera de la cursa. Es recomana que cada volta tingui una pujada total d'almenys 10 m.

S'utilitzaran els obstacles naturals existents, però s'han d'evitar els obstacles molt elevats, així com les rases o sots profunds, les pujades i baixades perilloses, la brossa espessa i, en general, qualsevol obstacle que pugui constituir una dificultat excessiva. És preferible no utilitzar obstacles artificials, però si l'interès de la cursa els fa inevitables, s'han de construir de manera que simulin obstacles naturals.

En els casos en què hi hagi un gran nombre de participants, cal evitar, en els primers 1.500 m, els passos estrets. A part de les zones de sortida i arribada, el recorregut no ha d'incloure cap recta llarga. Un recorregut natural ondulat amb corbes suaus i rectes curtes és el més adequat.

S'evitarà, o al menys es limitarà al mínim, l'encreuament de carreteres o de qualsevol superfície d'asfalt. Quan no es puguin evitar, les esmentades zones han d'estar cobertes d'herba, sorra o catifes.

El recorregut estarà clarament marcat amb cinta en ambdós costats. Es recomana que al llarg del circuit s'instal·li un passadís d'1 m d'ample tancat i a l'exterior del circuit per a ús exclusiu del personal de l'organització dels mitjans de comunicació. Les zones més importants han d'estar suficientment tancades, en particular la zona de sortida i d'arribada. Es recomana que, amb l'excepció de les zones de sortida i arribada, el circuit tingui una amplada de 5 m.

La sortida: La sortida de la prova es donarà a través d'un tret de pistola o similar. S'utilitzaran les mateixes veus que per les curses de llarga distància. En curses on hi participin un gran nombre de competidors, s'haurà de donar un avís 5, 3 i 1 minuts abans de la sortida. En competicions per equips, els membres de cada equip s'alinearàn un darrere l'altre en els calaixos de sortida que tingui assignat el seu equip.

Punts de begudes / esponges i avituallaments: Aigua i altres avituallaments adequats estaran disponibles en la sortida i l'arribada, en totes les curses. Es poden posar punts d'esponges / begudes en cada volta o més freqüentment, en funció de les condicions climatològiques.



Desenvolupament de la prova: Si el JA està convençut, respecte a l'informe d'un jutge o d'un auxiliar, que un atleta ha deixat el recorregut marcat, reduint així la distància a recórrer, l'atleta serà desqualificat.

CURSES DE MUNTANYA

El circuit: Les curses de muntanya tindran lloc, principalment, fora de carretera, però poden seguir un camí o una pista forestal, per exemple. La distància pot variar entre 1 km fins a marató, i la pendent positiva hauria de variar entre un 5 i un 20% de la distància del recorregut (exemple, 5% equival a 50 m per km). El circuit ha d'estar marcat i els participants han de disposar d'un plànol i de l'altimetria.

La sortida: S'utilitzaran les mateixes veus que per les curses de llarga distància. En curses on hi participin un gran nombre de competidors, s'haurà de donar un avís 5, 3 i 1 minuts abans de la sortida.

Punts de begudes / esponges i avituallaments: Aigua i altres avituallaments adequats estaran disponibles en la sortida i l'arribada, en totes les curses. Per a totes les proves s'haurien de facilitar punts d'esponges / begudes en llocs adequats al llarg del recorregut.

Desenvolupament de la prova: Si el JA està convençut, respecte a l'informe d'un jutge o d'un auxiliar, que un atleta ha deixat el recorregut marcat, reduint així la distància a recórrer, l'atleta serà desqualificat.

CURSES DE TRAIL

El circuit: Les curses de trail es disputaran en un entorn natural (deserts, boscos, muntanyes, valls, planúries, etc), bàsicament fora de carretera. Com a molt un 20% del recorregut ha de ser una pista pavimentada. Els organitzadors comunicaran abans de la cursa la distància i l'altimetria i lliuraran als participants un mapa que inclogui el perfil i les dificultats tècniques del recorregut. El circuit es marcarà de forma que l'atleta no es pugui perdre.

Equipament: Els organitzadors poden obligar als atletes a dur un equip de seguretat (xiulet, manta, provisions, etc). També poden autoritzar a portar equipament addicional, per exemple, bastons.

La sortida: Les curses començaran amb el tret d'una pistola. S'utilitzaran les mateixes veus que per les curses de llarga distància. En curses on hi participin un gran nombre de competidors, s'haurà de donar un avís 5, 3 i 1 minuts abans de la sortida.

Seguretat: El *Comitè Organitzador* de la prova garantirà la seguretat dels competidors i dels oficials i ha de tenir un pla de salut, seguretat i rescat.

Estacions d'ajuda: Hi haurà una sèrie de d'estacions d'ajuda, suficientment separades per respectar l'autonomia del corredor, però prou properes per assegurar la salut i seguretat dels participants.

Desenvolupament de la prova: Si el JA està convençut, respecte a l'informe d'un jutge o d'un auxiliar, que un atleta ha deixat el recorregut marcat, reduint així la distància a recórrer, l'atleta serà desqualificat. Només es pot donar assistència a les estacions d'ajuda. El propi Organitzador pot publicar normes pròpies relatives a quines circumstàncies poden fer incórrer a un atleta en penalització o desqualificació.



X. RÈCORDS DEL MÓN (Articles 260 - 265)

Submissió i ratificació: Un rècord mundial (*RM*) s'ha d'haver establert en una competició "de bona fe", anunciada almenys amb un dia d'antelació i supervisada i autoritzada per una federació membre (per exemple *RFEA*), i d'acord amb el compliment del RIA. Almenys 3 atletes o 2 equips de relleus han de participar en la prova en que s'ha fet el RM.

S'accepten els següents RM:

- RM
- RM Sub 20
- RM en pista coberta
- RM en pista coberta Sub 20

Els RM en pista coberta també s'homologuen com a RM (o sigui, aire lliure / pista coberta).

Per a que s'accepti un RM, l'atleta o equip han de ser elegibles per a competir, pertànyer a una federació membre, sotmetre's a un control antidopatge i, en el cas d'atletes Sub 20, acreditar la seva edat.

La federació membre on s'ha aconseguit el RM procedirà sense demora a recollir tota la informació requerida per a l'homologació del rècord per la IAAF:

- formulari de sol·licitud oficial,
- el programa de la competició,
- els resultats complets de la prova en qüestió,
- la Foto - Finish i el control zero si s'ha utilitzat cronometratge electrònic totalment automàtic, i
- qualsevol altra informació rellevant necessària.

Condicions específiques: Una cursa haurà d'efectuar-se sobre una sola distància i tots els participants han de competir en aquesta distància. No obstant això, una cursa en base a la distància a cobrir en un temps determinat pot combinar-se amb una cursa sobre una distància fixa (per exemple, una hora i 20.000 m).

Un RM establert en una distància intermèdia no s'homologarà si l'atleta no aconsegueix acabar la totalitat de la prova.

Condicions específiques (pista):

- El rècord s'ha d'haver obtingut en una instal·lació atlètica homologada.
- En curses de 200 m o més, la corda de la pista no ha d'excedir els 400 m (aire lliure) o 200 m (pista coberta).
- En proves en que es mesuri el vent, aquest ha de ser igual o inferior a 2 m/s a favor, mesurat amb un anemòmetre no mecànic. En RM de proves combinades es suficient amb que la mitjana aritmètica dels vents de les diverses proves sigui menor o igual a 2 m/s a favor.
- En proves fins a 800 m inclosos, cal usar Foto - Finish.
- En proves amb blocs de sortides, aquests han d'estar connectats a un detector automàtic de sortides falses.
- En concursos, 3 jutges han d'usar una cinta d'acer calibrada, o s'ha d'usar un aparell de mesures científiques.
- Caldrà homologar de nou l'artefacte amb que s'hagi fet un RM.

Condicions específiques (marxa): Almenys 3 jutges internacionals estaran jutjant la prova.



Condicions específiques (ruta):

- El recorregut ha de ser mesurat per un homologador internacional, i ell o un altre jutge, han de verificar que es segueix la ruta prevista.
- La sortida i arribada no poden estar, en línia recta, a més del 50% de la distància de la cursa.
- La pèrdua d'altura entre la sortida i l'arribada no pot superar el 0,1% de la distància de la cursa.
- En curses en ruta (no marxa) es diferencien els RM femenins aconseguits en proves mixtes o en proves únicament per a dones.

PROVES EN QUE ES RECONeix EL RM (absolut)

EN PISTA

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| - 100 m | - 20.000 m marxa |
| - 200 m | - 30.000 m marxa (només homes) |
| - 400 m | - 50.000 m marxa |
| - 800 m | - 4x100 m |
| - 1.000 m | - 4x200 m |
| - 1.500 m | - 4x400 m |
| - Milla | - 4x800 m |
| - 2.000 m | - 4x1.500 m |
| - 3.000 m | - Relleu combinat llarg |
| - 5.000 m | - Salt d'alçada |
| - 10.000 m | - Salt de llargada |
| - 20.000 m | - Salt amb perxa |
| - 1 hora | - Triple salt |
| - 25.000 m | - Llançament de pes |
| - 30.000 m | - Llançament de disc |
| - 110 m tanques (100 m tanques dones) | - Llançament de martell |
| - 400 m tanques | - Llançament de javelina |
| - 3.000 m obstacles | - Heptatló (només dones) |
| - 10.000 m marxa (només dones) | - Decatló |

EN RUTA

- | | |
|----------------|----------------------|
| - 5 km | - 100 km |
| - 10 km | - Marató per relleus |
| - Mitja marató | - 20 km marxa |
| - Marató | - 50 km marxa |



EN PISTA COBERTA

- 50 m
- 60 m
- 200 m
- 400 m
- 800 m
- 1.000 m
- 1.500 m
- Milla
- 3.000 m
- 5.000 m
- 50 m tanques
- 60 m tanques
- 3.000 m marxa (només dones)
- 5.000 m marxa (només homes)
- 4x200 m
- 4x400 m
- 4x800 m
- Salt d'alçada
- Salt de llargada
- Salt amb perxa
- Triple salt
- Llançament de pes
- Pentatló (només dones)
- Heptatló (només homes)