



COMITÉ PROVINCIAL DE JUECES PRINCIPADO DE ASTURIAS

DIRECCIÓN TÉCNICA 2012/ 2013



ARTEF./CATEG.	ABS	PRO	JUN	JUV	CAD	INF	ALE	BENJ
Peso hombres	7.260	7.260	6 Kg	5 kg	4 kg	3 kg	2 kg	2 kg
Peso mujeres	4 kg	4 kg	4 kg	3 kg	3 kg	3 kg	2 kg	2 kg
Disco hombres	2 kg	2 kg	1.750	1.500	1 Kg	800 gr	600 gr	600 gr
Disco mujeres	1 kg	1 kg	1 kg	1 kg	800 gr	800 gr	600 gr	600 gr
Martillo hombres	7260	7.260	6 Kg	5 kg	4 kg	3 kg	2 Kg	2 Kg
Martillo mujeres	4 kg	4 kg	4 kg	3 kg	3 kg	3 Kg	2 Kg	2 Kg
Jabalina hombres	800 gr	800 gr	800 gr	700 gr	600 gr	500 gr	400 gr	PELOTA 200 GR
Jabalina mujeres	600 gr	600 gr	600 gr	600 gr	500 gr	400 gr	PELOTA 300 GR	PELOTA 200 GR

LOS ATLETAS JUNIOR HOMBRES ESTÁN AUTORIZADOS A LANZAR CON LOS ARTEFACTOS DE LA CATEGORIA ABSOLUTA
 LAS ATLETAS JUVENILSMUJERES ESTÁN AUTORIZADAS A LANZAR CON LOS ARTEFACTOS DE LA CATEGORIA ABSOLUTA

CARRERAS DE VALLAS - MUJERES

DISTANCIA	CATEGORIAS	Nº VA	ALTURA VALLAS	SALIDA A 1ª VALLA	ENTRE VALLAS	ÚLTIMA A META
60 PC	SEN / PROM / JUN	5	0.84	13.00	8.50	13.00
60 PC	JUVE/CADE	5	0.762	13.00	8.50	13.00
60 PC	INFANTIL	5	0.762	12.30	8.20	14.90
80 PAL	INFANTIL	8	0.762	12.30	8.20	10.30
100 M.	SEN / PROM / JUN	10	0.84	13.00	8.50	10.50
100 M.	JUVE/CADE	10	0.762	13.00	8.50	10.50
220 M.	INFANTIL	5	0.762	40.00	35.00	40.00
300 M.	CADETE	7	0.762	50.00	35.00	40.00
400 M.	SEN / PROM / JUN / JUVE	10	0.762	45.00	35.00	40.00

CARRERAS DE VALLAS – HOMBRES

DISTANCIA	CATEGORIAS	Nº VA	ALTURA VALLAS	SALIDA A 1ª VALLA	ENTRE VALLAS	ÚLTIMA A META
60 P.C.	SENIOR / PROMESA	5	1.067	13.72	9.14	9.72
60 P.C.	JUNIOR	5	0.99	13.72	9.14	9.72
60 P.C.	JUVENIL	5	0.914	13.72	9.14	9.72
60 P.C.	CADETE	5	0.914	13.00	8.50	13.00
60 P.C.	INFANTIL	5	0.84	12.30	8.20	14.90
80 M.	INFANTIL	8	0.84	12.30	8.20	10.30
110 M.	SENIOR / PROMESA	10	1.067	13.72	9.14	14.02
110 M.	JUNIOR	10	0.99	13.72	9.14	14.02
110 M.	JUVENIL	10	0.914	13.72	9.14	14.02
100 M.	CADETE	10	0.914	13.00	8.50	10.50
220 M.	INFANTIL	5	0.762	40.00	35.00	40.00
300 M.	CADETE	7	0.84	50.00	35.00	40.00
400 M.	JUVENIL	10	0.84	45.00	35.00	40.00
400 M.	SEN / PROM / JUN	10	0.914	45.00	35.00	40.00

AUTORIZACIONES

Los atletas juveniles hombres están autorizados a saltar con la valla 0.99 junior.
 Los atletas junior hombres están autorizados a saltar con la valla 1.067 absoluta.
 Las atletas juveniles mujeres están autorizadas a saltar con la valla 0.84 absoluta.

PISTA CUBIERTA

Los atletas junior hombres están autorizados en 60 V con la valla 1.067 absoluta.
 Las atletas juvenil mujeres están autorizadas en 60 V con la valla 0.84 absoluta.

CARRERAS DE OBSTÁCULOS

CATEGORÍA	DISTANCIA	ALTURA OBSTÁCULO	Nº OBSTÁCULOS	Nº DE RÍAS	1 ^{ER} OBSTÁCULO A FRANQUEAR
INFANTIL HOMBRES	1000 M.	0.762	8	2	DESPUÉS DE META
CADETE HOMBRES	1500 M.	0.762	13	3	RECTA DE LLEGADA
JUVENIL HOMBRES	2000 M.	0.914	18	5	ANTES DE SALIDA DE 200 M.
RESTO CATEGORÍAS HOMBRES	3000 M.	0.914	28	7	DESPUÉS DE META
JUN / SEN / PROM MUJERES	3000 M.	0.762	28	7	DESPUÉS DE META

MARCAJES DE CARRERAS DE OBSTÁCULOS

(MEDICIONES EN SENTIDO DE CARRERA)

PISTAS →	MESTAS	AVILÉS	OVIEDO
RADIO	38 M.	36.5 M.	37 M.
DIF. PERÍMETROS	1.98 M.	2.04 M.	2.01 M.
SITUACIÓN SALIDA 1000 M/OBS	3.96 M. (RETRASAR DESDE S.200)	4.08 M. (RETRASAR DESDE S.200)	4.02 M. (RETRASAR DESDE S.200)
SITUACIÓN SALIDA 1500 M/OBS	5.94 M. (RETRASAR DESDE S. 1500)	6.12 M. (RETRASAR DESDE S.1500)	6.03 M. (RETRASAR DESDE S.1500)
SITUACIÓN SALIDA 2000 M/OBS	9.90 M. (RETRASAR DESDE META)	10.20 M. (RETRASAR DESDE META)	10.05 M. (RETRASAR DESDE META)
SITUACIÓN SALIDA 3000 M/OBS	13.86 M. (RETRASAR DESDE S.200)	14.28 M. (RETRASAR DESDE S.200)	14.07 M. (RETRASAR DESDE S.200)
KM 1 (3000 OBS.)	COINCIDE CON S.2000 OBS.	COINCIDE CON S.2000 OBS.	COINCIDE CON S.2000 OBS.
KM 2 (3000 OBS.)	5.94 M. (RETRASAR DESDE S.200)	6.12 M. (RETRASAR DESDE S.200)	6.03 M. (RETRASAR DESDE S.200)
KM 1 (2000 OBS.)	5.94 M. (RETRASAR DESDE S.200)	6.12 M. (RETRASAR DESDE S.200)	6.03 M. (RETRASAR DESDE S.200)
KM 1 (1500 OBS.)	1.98 M. (RETRASAR DESDE PZ 4X80)	2.04 M. (RETRASAR DESDE PZ 4X80)	2.01 M. (RETRASAR DESDE PZ 4X80)

NORMATIVA ESCOLAR CURSO 2012 / 2013

HOMBRES

MUJERES

PRUEBA / CATEGORIA	CAD	INF	ALE	BENJ	PRUEBA / CATEGORIA	CAD	INF	ALE	BENJ
TRIPLE	Normativa r.f.e.a. – f.a.p.a.	Carrera max. 15 m. TABLA A 8 Metros ORIENTATIVA	X	X	TRIPLE	Normativa r.f.e.a. – f.a.p.a.	Carrera max. De 15m. TABLA A 7 Metros ORIENTATIVA	X	X
ALTURA	Inicial 1.30 subida de 5 en 5 cm. HASTA 1.65 DESPUÉS DE 3 EN 3 CM	Inicial 1.15 subida de 5 en 5 cm. HASTA 1.45 DESPUÉS DE 3 EN 3 CM	Inicial 0.95 subida de 5 en 5 cm. HASTA 1.30 DESPUÉS DE 3 EN 3 CM	Inicial 0.85 subida de 5 en 5 cm. HASTA 1.10 DESPUÉS DE 3 EN 3 CM	ALTURA	Inicial 1.15 subida de 5 en 5 cm. HATA 1.45 DESPUÉS DE 3 EN 3 CM	Inicial 1.05 subida de 5 en 5 cm. HASTA 1.45 DESPUÉS DE 3 EN 3 CM	Inicial 0.95 subida de 5 en 5 cm. HASTA 1.35 DESPUÉS DE 3 EN 3 CM	Inicial 0.85 subida de 5 en 5 cm. HASTA 1.05 DESPUÉS DE 3 EN 3 CM
PÉRTIGA	Inicial 1.80 y de 20 en 20 cm. A partir de 3 m. de 10 en 10 cm	Inicial 1.80 y de 20 en 20 cm. A partir de 3 m. de 10 en 10 cm.	X	X	PÉRTIGA	Inicial 1.80 subida de 15 en 15 cm.	Inicial 1.80 subida de 15 en 15 cm.	X	X

ALTURA DE LISTONES PRUEBAS POR EQUIPOS:

SE COMENZARÁ A LA ALTURA MÁS BAJA SOLICITADA SIEMPRE QUE SEA MÚLTIPLO DE 5 Y SUBIDA DEL LISTÓN DE 5 EN 5 CM

LA CADENCIA DE LAS ALTURAS PODRÁN VARIAR EN CADA JORNADA A CRITERIO DE LA COMISIÓN TÉCNICA DE LA FEDERACIÓN DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS, COMUNICÁNDOSE CON UNA ANTELACIÓN DE 30 MINUTOS ANTES DEL COMIENZO DE LA PRUEBA.

NORMATIVA FEDERACIÓN ASTURIANA TABLAS DE BATIDA PARA TRIPLE TEMPORADA 2012/2013 P.C. Y P.A.L.

- Categoría Masculina : 11 m y 13 m
- Categoría Femenina : 9 m y 11 m

Campeonato de Asturias Juvenil; Cadete y Control específico para estas Categorías

- Categoría Masculina : 11 m y otra solicitada por los Atletas con el visto bueno del Área Técnica
- Categoría Femenina : 9 m y otra solicitada por los Atletas con el visto bueno del Área Técnica

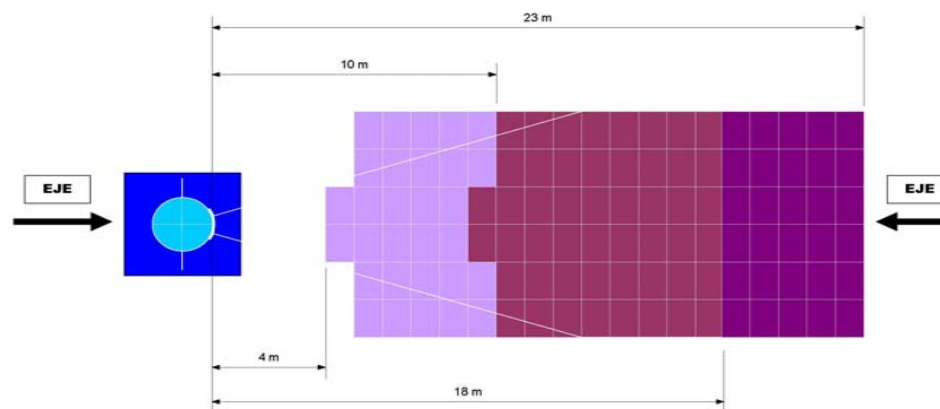
Campeonato de Asturias Infantil

- Categoría Masculina : 8 m y 15 m de carrera máxima, y otra solicitada por los Atletas con el visto bueno del Área Técnica
- Categoría Femenina : 7 m y 15 m de carrera máxima, y otra solicitada por los Atletas con el visto bueno del Área Técnica.

Estas distancias podrán ser modificadas a criterio del Delegado Federativo en función de los atletas participantes.

DISTANCIA	CATEGORIAS		A 1ª VALLA	ENTRE VALLAS	A META	A 1ª VALLA	A 2ª VALLA	A 3ª VALLA	A 4ª VALLA	A 5ª VALLA	A 6ª VALLA	A 7ª VALLA	A 8ª VALLA	A 9ª VALLA	A 10ª VALLA
60 PC	SEN PROM JUN JUVE HOMBRES	DESDE SALIDA	13,72	9,14	9,72	13,72	22,86	32,00	41,14	50,28					
60 PC	SEN PROM JUN JUVE MUJERES Y CADETE MAS	DESDE SALIDA	13,00	8,50	13,00	13,00	21,50	30,00	38,50	47,00					
60 PC	INFANTIL MAS Y FEM	DESDE SALIDA	12,30	8,20	14,90	12,30	20,50	28,70	36,90	45,10					
80 PAL	INFANTIL MAS Y FEM	DESDE SALIDA	12,30	8,20	10,30	12,30	20,50	28,70	36,90	45,10	53,30	61,50	69,70		
100 PAL	SEN PROM JUN JUVE CAD MUJERES Y CAD MAS	DESDE SALIDA	13,00	8,50	10,50	13,00	21,50	30,00	38,50	47,00	55,50	64,00	72,50	81,00	89,50
110 PAL	SEN PROM JUN JUVE HOMBRES	DESDE SALIDA	13,72	9,14	14,02	13,72	22,86	32,00	41,14	50,28	59,42	68,56	77,70	86,84	95,98

Colocación de colchonetas en el foso de caídas de peso en pista cubierta

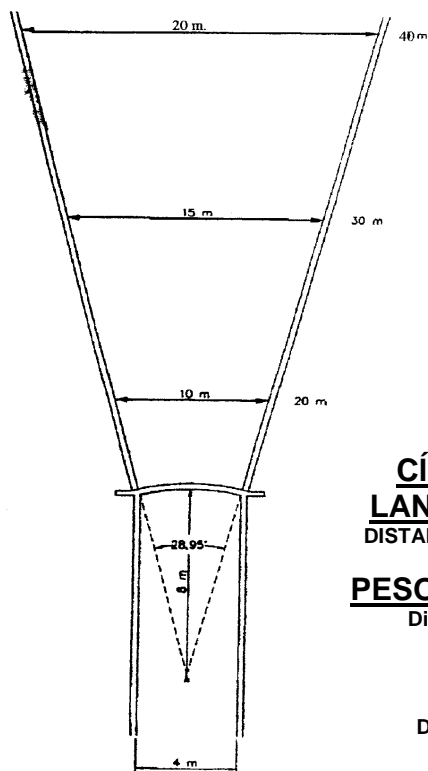


MARCAJE DE CARRERAS DE MARCHA EN CALLE 5

MEDICIONES EN SENTIDO DE CARRERA CON RESPECTO A MARCAS DE PISTA

MEDICIONES EN LÍNEA RECTA trasladadas a línea izda. De calle

	10 KM	5 KM	3 KM	2 KM		
KM 7	6 V	(KM 2) 6 V	SALIDA +6 V		10.23 M. DESPUÉS DE META	10.16 M.
KM 4	13 V				9.56 M. ANTES DE LA SALIDA DEL 400 M/L	9.49 M.
KM 1	20 V				0.67 M. DESPUÉS DE LA SALIDA DEL 400 M/L	0.66 M.
KM 8	4 V	(KM 3) 4 V	(KM 1) 4 V	SALIDA +4 V	5.13 M. DESPUÉS DE LA 3ª VALLA DEL 400	X
KM 5	11 V	SALIDA +11 V			9.63 M. ANTES DE LA 1ª PREZONA DEL 4X80	X
KM 2	18 V				0.60 M. DESPUES DE LA 1ª PREZONA DEL 4X80	X
KM 9	2 V	(KM 4) 2 V		(KM 1) 2 V	0.06 M. DESPUÉS DE LA 2ª PREZONA DEL 4X60	0.06 M.
KM 6	9 V	(KM 1) 9 V			0.30 M. DESPUÉS DEL INICIO DE 2ª ZONA DEL 4X60	0.30 M.
KM 3	16 V				0.53 M. DESPUÉS DE LA PREZONA 3ª DEL 4X100	0.53 M.
SALIDA 10 KM	+23 V				0.77 M. DESPUÉS DE LA SALIDA DE 110 VALLAS 0.77 M. DESPUÉS DEL INICIO DE LA 3ª ZONA DEL 4X100	X



DISTANCIAS

**Sector
PARA DISCO
PESO Y**

MARTILLO: (C)

- A 10 M - 6 M
- A 15 M - 9 M
- A 20 M - 12 M
- A 25 M - 15 M
- A 30 M - 18 M
- A 35 M - 21 M
- A 40 M - 24 M
- A 45 M - 27 M
- A 50 M - 30 M
- A 55 M - 33 M

CÍRCULO DE LANZAMIENTOS

DISTANCIA AL CENTRO X
0,6840

PESO Y MARTILLO

Diámetro = 2,135

A = 0,6406

B = 1,2630

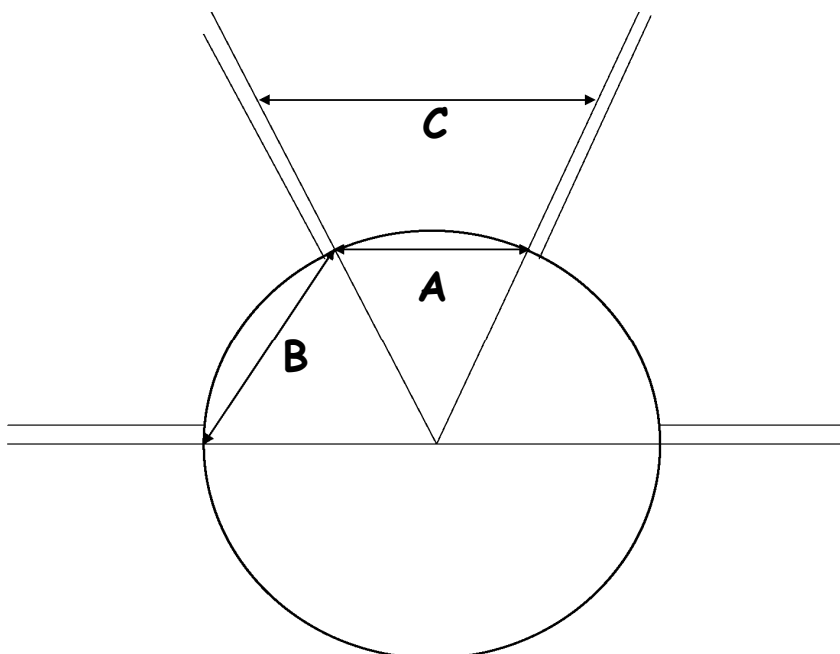
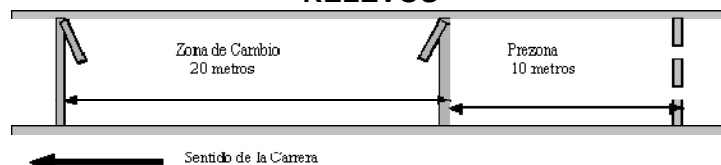
DISCO

Diámetro = 2,50

A = 0,7501

B = 1,4790

RELEVOS



TIEMPOS CONCURSOS INDIVIDUALES

Nº ATLETAS EN COMPETICIÓN	ALTURA	PÉRTIGA	DEMÁS CONCURSOS
MÁS DE TRES	1'	1'	1'
DOS Ó TRES	1'30"	2'	1'
UNO/A	3'	5'	-
INTENTOS CONSECUTIVOS	2'	3'	2'

TIEMPOS CONCURSOS P.COMBINADAS

Nº ATLETAS EN COMPETICIÓN	ALTURA	PÉRTIGA	DEMÁS CONCURSOS
MÁS DE TRES	1'	1'	1'
DOS Ó TRES	1'30"	2'	1'
UNO/A	2'	3'	-
INTENTOS CONSECUTIVOS	2'	3'	2'

PRUEBAS COMBINADAS HOMBRES PISTA AIRE LIBRE

CATEGORÍAS	SENIOR	PROMESA	JUNIOR	JUVENIL	CADETE	INFANTIL	ALEVÍN	BENJAMÍN
PRUEBAS	DECATLON	DECATLON	DECATLON	OCTATLON	HEPTATLON	TETRATLON	TRIATLON	TRIATLON
1 ^{ER} DÍA	100 M/L LONGITUD PESO ALTURA 400 M/L	100 M/L LONGITUD PESO ALTURA 400 M/L	100 M/L LONGITUD PESO ALTURA 400 M/L	100 M/L LONGITUD PESO ALTURA	100 M/L LONGITUD PESO ALTURA	UN DÍA	UN DÍA	UN DÍA
2 ^º DÍA	110 VALLAS DISCO PÉRTIGA JABALINA 1500 M/L	110 VALLAS DISCO PÉRTIGA JABALINA 1500 M/L	110 VALLAS DISCO PÉRTIGA JABALINA 1500 M/L	110 VALLAS DISCO PÉRTIGA JABALINA	100 VALLAS PÉRTIGA JABALINA	80 M/L LONGITUD PESO 80 VALLAS	60 M/L LONGITUD PESO	50 M/L LONGITUD PESO

PRUEBAS COMBINADAS MUJERES PISTA AIRE LIBRE

CATEGORÍAS	SENIOR	PROMESA	JUNIOR	JUVENIL	CADETE	INFANTIL	ALEVÍN	BENJAMÍN
PRUEBAS	HEPTATLON	HEPTATLON	HEPTATLON	EXATLON	EXATLON	TETRATLON	TRIATLON	TRIATLON
1 ^{ER} DÍA	100 VALLAS ALTURA PESO 200 M/L	100 VALLAS ALTURA PESO 200 M/L	100 VALLAS ALTURA PESO 200 M/L	100 VALLAS ALTURA PESO	100 VALLAS ALTURA PESO	UN DÍA	UN DÍA	UN DÍA
2 ^º DÍA	LONGITUD JABALINA 800 M/L	LONGITUD JABALINA 800 M/L	LONGITUD JABALINA 800 M/L	LONGITUD JABALINA 600 M/L	LONGITUD JABALINA 100 M/L	80 VALLAS PESO LONGITUD 80 M/L	60 M/L LONGITUD PESO	50 M/L LONGITUD PESO

PRUEBAS COMBINADAS HOMBRES PISTA CUBIERTA

CATEGORÍAS	SENIOR	PROMESA	JUNIOR	JUVENIL	CADETE	INFANTIL	ALEVÍN	BENJAMÍN
PRUEBAS	HEPTATLON	HEPTATLON	HEPTATLON	EXATLON	PENTATLON	TETRATLON	TRIATLON	TRIATLON
1 ^{ER} DÍA	60 M/L LONGITUD PESO ALTURA	60 M/L LONGITUD PESO ALTURA	60 M/L LONGITUD PESO ALTURA	60 M/L LONGITUD PESO ALTURA	UN DÍA	UN DÍA	UN DÍA	UN DÍA
2 ^º DÍA	60 VALLAS PÉRTIGA 1000 M/L	60 VALLAS PÉRTIGA 1000 M/L	60 VALLAS PÉRTIGA 1000 M/L	60 VALLAS PÉRTIGA	60 M/L LONGITUD PESO ALTURA 60VALLAS	60 M/L LONGITUD PESO 60 VALLAS	60 M/L LONGITUD PESO	50 M/L LONGITUD PESO

PRUEBAS COMBINADAS MUJERES PISTA CUBIERTA

CATEGORÍAS	SENIOR	PROMESA	JUNIOR	JUVENIL	CADETE	INFANTIL	ALEVÍN	BENJAMÍN
PRUEBAS	PENTATLON	PENTATLON	PENTATLON	PENTATLON	TETRATLON	TETRATLON	TRIATLON	TRIATLON
DURACIÓN COMPETICIÓN	UN DÍA	UN DÍA	UN DÍA	UN DÍA	UN DÍA	UN DÍA	UN DÍA	UN DÍA
1 ^{ER} DÍA	60 VALLAS ALTURA PESO LONGITUD 800 M/L	60 VALLAS ALTURA PESO LONGITUD 800 M/L	60 VALLAS ALTURA PESO LONGITUD 800 M/L	60 VALLAS ALTURA PESO LONGITUD 600 M/L	60 VALLAS PESO LONGITUD 60 M/L	60 VALLAS PESO LONGITUD 60 M/L	60 M/L LONGITUD PESO	50 M/L LONGITUD PESO



VETERANOS DIRECCIÓN TÉCNICA 2012/2013



MUJERES	CATEGORÍAS POR EDADES	MARTILLO	PESO	DISCO	JABALINA	MARTILLO PESADO
	W 35-49	4 KG	4 KG	1 KG	600 GR	9.080 KG
	W 50-59	3 KG	3 KG	1 KG	500 GR	7.260 KG
	W 60-74	3 KG	3 KG	1 KG	400 GR	5.450 KG
	W 75+	2 KG	2 KG	750 GR	400 GR	4 KG
HOMBRES	CATEGORÍAS POR EDADES	MARTILLO	PESO	DISCO	JABALINA	MARTILLO PESADO
	M 35-49	7.260 KG	7.260 KG	2 KG	800 GR	15.880 KG
	M 50-59	6 KG	6 KG	1.5 KG	700 GR	11.340 KG
	M 60-69	5 KG	5 KG	1 KG	600 GR	9.080 KG
	M 70-79	4 KG	4 KG	1 KG	500 GR	7.260 KG
	M 80+	3 KG	3 KG	1 KG	400 GR	5.450 KG

CARRERAS DE VALLAS CATEGORIAS VETERANAS MUJERES

P.C.	CATEGORÍAS POR EDADES	DISTANCIA	Nº VA	ALTURA VALLAS	SALIDA A 1ª VALLA	ENTRE VALLAS	ÚLTIMA A META
	W 35-39	60 M	5	0.84	13	8.50	13
	W 40-49	60 M	5	0.76	12	8	16
	W 50-59	60 M	5	0.76	12	7	20
	W 60+	60 M	5	0.686	12	7	20
P.A.L.	CATEGORÍAS POR EDADES	DISTANCIA	Nº VA	ALTURA VALLAS	SALIDA A 1ª VALLA	ENTRE VALLAS	ÚLTIMA A META
	W 35-39	100 M	10	0.84	13	8.50	10.50
	W 40-49	80 M	8	0.76	12	8	12
	W 50-59	80 M	8	0.76	12	7	19
	W 60+	80 M	8	0.686	12	7	19
	W 35-49	400 M	10	0.76	45	35	40
	W 50-59	300 M	7	0.76	50	35	40
	W 60-69	300 M	7	0.686	50	35	40
W 70+	200 M	5	0.686	20	35	40	

CARRERAS DE VALLAS CATEGORIAS VETERANOS HOMBRES

P.C.	CATEGORÍAS POR EDADES	DISTANCIA	Nº VA	ALTURA VALLAS	SALIDA A 1ª VALLA	ENTRE VALLAS	ÚLTIMA A META
	M 35-49	60 M	5	0.991	13.72	9.14	9.72
	M 50-59	60 M	5	0.914	13	8.50	13
	M 60-69	60 M	5	0.84	12	8	16
	M 70-79	60 M	5	0.76	12	7	20
	M 80+	60 M	5	0.686	12	7	20
P.A.L.	CATEGORÍAS POR EDADES	DISTANCIA	Nº VA	ALTURA VALLAS	SALIDA A 1ª VALLA	ENTRE VALLAS	ÚLTIMA A META
	M 35-49	110 M	10	0.991	13.72	9.14	14.02
	M 50-59	100 M	10	0.914	13	8.50	10.50
	M 60-69	100 M	10	0.84	12	8	16
	M 70-79	80 M	8	0.76	12	7	19
	M 80+	80 M	8	0.686	12	7	19
	M 35-49	400 M	10	0.914	45	35	40
	M 50-59	400 M	10	0.84	45	35	40
	M 60-69	300 M	7	0.76	50	35	40
	M 70-79	300 M	7	0.686	50	35	40
M 80+	200 M	5	0.686	20	35	40	

CARRERAS DE OBSTÁCULOS

CATEGORÍA	DISTANCIA	ALTURA OBSTÁCULO	Nº OBSTÁCULOS	Nº DE RÍAS	1º OBSTÁCULO A FRANQUEAR
VETERANAS MUJERES W 35-59	2000 M.	0.762	18	5	ANTES DE SALIDA DE 200 M.
VETERANOS HOMBRES M 35-49	3000 M.	0.914	28	7	DESPUÉS DE META
VETERANOS HOMBRES M 50-59	3000 M.	0.84	28	7	DESPUÉS DE META
VETERANOS HOMBRES M 60+	2000 M.	0.762	18	5	ANTES DE SALIDA DE 200 M.