

## REGLAMENT D'ATLETISME

El reglament oficial és el de Special Olympics, pels clubs de les CCAA i el de la Federació Catalana d'Esports- Acell pels clubs de Catalunya. En el seu defecte, en ambdós cassos es consultarà el Reglament Internacional d'Atletisme (IAAF)

### VESTUARIS, SABATILLES I DORSALS

#### Vestuari

1. Tots els participants en qualsevol competició oficial deuran presentar-se portant la camiseta i pantaló del seu club o Federació. Els atletes independents deuran de dur una camiseta i pantaló de color llis.
2. En totes les competicions, els atletes han d'usar roba neta i duta de manera que no sigui ofensiva i que no transparenti encara que sigui mullada.
2. Els atletes no podran usar roba que pugui impedir la visió dels Jutges.
3. La Cerimònia de Lliurament de Premis es consideraran part de la competició a aquests efectes

#### Sabatilles

1. Els atletes poden competir descalços o amb calçat en un o els dos peus.
2. El propòsit de les sabatilles per a competició és proporcionar protecció i estabilitat als peus i una ferma adherència sobre el sòl. Aquestes sabatilles, no obstant això, no han d'estar construïdes de tal manera que suposin una ajuda addicional injusta, incloent la incorporació de qualsevol tecnologia que doni avantatge.
3. Està permesa una corretja sobre l'empenya.
4. Nombre de claus  
La sola i el taló de les sabatilles estaran fabricats de manera que permetin l'ús de fins a un màxim d'11 claus. Es podrà utilitzar qualsevol nombre de claus fins al màxim permès, però el nombre de posicions de claus no podrà excedir d'11.

## Dorsals

1. Cada atleta anirà proveït de dorsals que, durant la competició, durà posats de manera visible sobre el pit, excepte per als salts d'alçada on se'n podrà utilitzar bé sigui al pit o a l'esquena. Els números han de coincidir amb els que figuren en el programa.

2. Si s'usen xandalls durant la competició, cal dur-hi dorsals de manera similar. Aquests dorsals han de ser duts col·locats tal com van ser lliurats, sense talls ni plecs i sense ocultar res.

3. No es permetrà a cap atleta que prengui part en una competició si no ostenta el dorsal o dorsals d'identificació apropiats.

La Cerimònia de Lliurament de Premis es consideraran part de la competició a aquests efectes

## CATEGORIES

1. **Mínims/es:** de 8 a 11 anys
2. **Infantils:** de 12 a 15 anys
3. **Juvenils:** de 16 a 21 anys
4. **Absoluts/es:** de 22 a 29 anys
5. **Sèniors:** de 30 endavant

## CATEGORIES MASCULINES I PROVES

CATEGORIES	CURSES	CONCURSSOS
<b>Mínims</b>	60 m, 200 m, 300 m, Relleus 4 x 60 m	Salt de Llargada Salt d'alçada Llançament de pes 1Kg
<b>Infantils</b>	80 m, 200 m, 300 m, 400 m Relleus 4 x 80 m	Salt de Llargada Salt d'alçada Llançament de pes 2Kg
<b>Juvenils</b>	100 m, 200 m, 300 m, 400 m 800m, 1.500 m, 3.000 m Relleus 4 x 100 m	Salt de Llargada Salt d'alçada Llançament de pes 3Kg
<b>Absoluts</b>	100 m, 200 m, 300 m, 400 m 800m, 1.500 m, 3.000 m 5.000 m, Relleus 4 x 100 m	Salt de Llargada Salt d'alçada Llançament de pes 4Kg
<b>Sèniors</b>	100 m, 200 m, 300 m, 400 m 800m, 1.500 m, 3.000 m 5.000 m, Relleus 4 x 100 m	Salt de Llargada Salt d'alçada Llançament de pes 4Kg

## CATEGORIES FEMENINES I PROVES

CATEGORIES	CURSES	CONCURSSOS
<b>Mínimes</b>	60 m, 200 m, 300 m, Relleus 4 x 60 m	Salt de Llargada Salt d'alçada Llançament de pes 1Kg
<b>Infantils</b>	80 m, 200 m, 300 m, 400 m Relleus 4 x 80 m	Salt de Llargada Salt d'alçada Llançament de pes 2Kg
<b>Juvenils</b>	100 m, 200 m, 300 m, 400 m 800m, 1.500 m, 3.000 m Relleus 4 x 100 m	Salt de Llargada Salt d'alçada Llançament de pes 2Kg
<b>Absolutes</b>	100 m, 200 m, 300 m, 400 m 800m, 1.500 m, 3.000 m 5.000 m, Relleus 4 x 100 m	Salt de Llargada Salt d'alçada Llançament de pes 3Kg
<b>Sèniors</b>	100 m, 200 m, 300 m, 400 m 800m, 1.500 m, 3.000 m 5.000 m, Relleus 4 x 100 m	Salt de Llargada Salt d'alçada Llançament de pes 3Kg

## PENTATHLON

### **Proves:**

100 m, 400 m, Salt de Llargada, Salt d'alçada i Llançament de pes

**Categories:** Juvenils, Absoluts/es i Sèniors

## PROVES ADAPTADES

### **Proves:**

10 m marxa assistida, 25 m marxa assistida, 25 m marxa, 25 m cursa, 50 m marxa, 50 m cadira de rodes, 60 m assistits verbalment, Salt de Llargada sense cursa i Llançament de softbol

**Categories:** Totes les categories

## CURSES

### 1. Utilització dels " tacs de sortida "

- En curses fins a 400 m inclosa aquesta, els esportistes tenen l'opció d'utilitzar o no tacs de sortida

### 2. L'ordre de sortida serà : " en les seves marques ", " llestos " i després es dispara la pistola o xiulet.

### 3. Sortida nul·la

A un atleta, després d'haver adoptat la seva posició plena i definitiva de sortida, no haurà de començar el moviment de sortida fins que la detonació de la pistola o aparell de sortida aprovat s'hagi efectuat.

Si, segons el Jutge de Sortida o Adjunt/s, incompleix de fer-ho així, serà considerada sortida nul·la. També es considerarà sortida nul·la si segons el parer del Jutge de Sortides l'atleta incompleix les ordres de "Als seus llocs!" o "Llestos!", segons sigui el cas, després d'un temps raonable o si un atleta després de l'ordre de "Als seus llocs!", molesta els altres atletes en la cursa, fent soroll o d'una altra manera.

### 4. Tots els corredors sortiran de darrera de la línia inicial completant la cursa quan el seu pit creui la línia d'arribada. El corredor tindrà que respectar el carrer que tingui assignat.

El jutge àrbitre podrà desqualificar a l'atleta si considera que el canvi de carril perjudica a altre corredor, puguen fer repetir la prova.

### 5. Tot participant que faci una sortida nul·la serà advertit. Solament es permetrà una sortida nul·la per cursa sense la desqualificació de l'atleta o atletes que realitzen aquesta sortida nul·la. Tot atleta o atletes que facin sortides nul·les posteriors en la cursa en seran desqualificats.

**Nota.-** En la pràctica, quan un o més atletes fan una sortida nul·la, uns altres tenen tendència a seguir-lo, i, en teoria, qualsevol atleta que ho fa així, també ha efectuat una sortida nul·la. El Jutge de Sortides haurà d'advertir solament l' atleta/es que, en la seva opinió, ha/n estat responsable/s de la sortida nul·la. Podran ser per tant més d'un atleta els advertits. Si la sortida nul·la no és atribuïble a cap atleta, ningú no serà advertit i una targeta verda serà mostrada a tots els atletes.

### 6. A partir de les proves de 800m es donarà la sortida des de la línia de compensació i després córrer per carrer lliure.

### 7. El jutge de sortida deurà de donar a cada competidor l'oportunitat de fer-ho el millor possible donant als competidors el temps suficient per situar-se després d'anar a les seves marques.

Tornant a començar la seqüència si qualsevol corredor esta desequilibrat i no mantenir molt de temps als corredors després de la senyal de llestos.

## Marxa

1. El corredor deu de tenir un peu en contacte amb el terra en tot moment
2. En totes les proves de marxa, el corredor no necessita tenir un recolzament recte de cama mentre competeix.
3. En les proves de marxa inclosa 400m el corredor pot ésser desqualificat sense advertència prèvia quant en opinió de 2 o més jutges ha guanyat avantatge fent uns passos corrent.

## CONCURSOS

### Salt de Longitud

1. En el salt de llargada el saltador deu de poder fer una salt igual o superior a 1 m que és la distància entre la taula de batuda i el fossar.
2. Els saltadors que tinguin una marca acreditada de menys de 1 m saltaran des de el principi del fossar. Cada saltador té dret a tres salts no consecutius.
3. Els tres salts seran mesurats i enregistrats amb el propòsit de definir els desempats i el millors d'ells serà utilitzat per la classificació.
4. Sempre es mesurarà des de la marca més propera a la taula de batuda.
5. Es considerarà nul quant ,i no es mesurarà:
  - Els saltadors traspassin en la seva batuda la taula o línia de batuda.
  - Els saltadors surtin del fossar per darrera de la línia transversal de la marca realitzada del fossar.

### Salt de Longitud sense impuls

1. Els saltadors deuran de saltar amb els dos peus a la vegada i darrera la línia designada pel salt ( inici del fossar ).
2. Els competidors tindran que saltar amb els dos peus en el moment de perdre el contacte amb terra. Pot fer un balanceig, aixecar els talons i dits dels peus alternativament, però no pot aixecar cap peu del terra.
3. Cada saltador té dret a tres salts no consecutius.
4. Els tres salts seran mesurats i enregistrats amb el propòsit de definir els desempats i el millors d'ells serà utilitzat per la classificació.
5. Sempre es mesurarà des de la marca més propera a la taula de batuda. Els saltadors sortiran del fossar o pels costats o endavant, si es surt per darrera es considerarà nul.

## Salt d'alçada

1. El competidor saltarà des de un peu.
2. L'alçada mínima de inici en totes les competicions serà de 90 cm.
3. Els saltadors no poden fer un salt de " cap " sobre el llistó ni saltar amb dos peus:
  1. Si fa aquest salt durant la competició, deixarà de competir i tindrà el lloc que correspongui a la darrera alçada obtinguda i enregistrada amb un salt correcte.
  2. El saltador tindrà tres intents per superar l'alçada, poden refusar els intents sobre l'alçada. Si després de refusar els intents, l'alçada següent no es superada es registrarà per la classificació la darrera alçada superada realment.
  3. El llistó s'anirà pugent de 5cm en 5cm excepte, si els saltadors expressen al jutge altre mesura i sempre en els darrers salts.

## Llançament de pes

1. L'artefacte pot ser d'acer, ferro, bronze, o un altre material sintèticament recobert.
2. Un llançament correcte es deurà de fer dins del cercle i el llançador o la seva cadira de rodes, no podrà tocar la part superior del contenidor, la línia del cercle o qualsevol superfície fora del cercle. Es pot tocar la part interior del contenidor.
3. No es permetrà l'ús de cap ajuda mecànica. No més per motius de protecció encintar el canell, la ma, o dos dits consecutius.
4. El llançament serà correcte quan:
  1. Es faixi per sobre de l'espatlla i la bifurcació del coll amb una sola mà, de tal forma que durant l'intent l'artefacte no caigui per sota de l'espatlla o més enllà del pla sagital a través de l'articulació de l'espatlla.
  2. El llançador deurà de partir des de una posició estàtica dins del cercle.
  3. El llançador iniciarà el seu intent entrant al cercle per la meitat posterior del cercle i finalitzarà el seu intent sortint també per la meitat posterior del cercle.

5. Serà llançament nul i no es mesurarà quan:

1. No entri ni surti per la meitat posterior del cercle.
2. Si després d'entrar correctament no fa al seu llançament de la forma correcta.
3. L'artefacte caigui fora de la zona de caiguda.
4. Llança amb un artefacte no oficial.
5. Utilitza qualsevol article o cinta il·legal
6. Cada competidor té dret a tres llançaments no consecutius.
7. Els tres llançaments seran mesurats i enregistrats amb el propòsit de definir els desempats i el millors d'ells serà utilitzat per la classificació.
8. Sempre es mesurarà des de la marca més propera al cercle.

6. Veure canvis dels pesos per categories i nivells (quadre inicial )

### **Llançament de softbol**

1. L'artefacte té que tenir una circumferència de 30cm de diàmetre.
2. Els llançador podran utilitzar qualsevol estil per realitzar el seu llançament.
3. La zona de llançament es farà des de la zona de " javelina ". Si no és possible des de el cercles de disc.
4. Cada competidor té dret a tres llançaments no consecutius.
5. Els tres llançaments seran mesurats i enregistrats amb el propòsit de definir els desempats i el millors d'ells serà utilitzat per la classificació.
6. Sempre es mesurarà des de la marca més propera a la zona de llançament o des de el cercle.
7. Es desqualificarà al llançador que superi la distància de 15m i també es respectarà el criteri de la desqualificació del 15 % de millora de la marca.

### **CURSES ADAPTADES**

#### **Amb cadires de rodes:**

1. Els atletes que competeixin en les proves de cadires de rodes, també ho podran fer en altres proves d'atletisme.
2. Iniciarán la cursa amb les dos rodes primeres darrera de la línia de sortida i la finalitzaran quan aquestes rodes davanteres creuin la línia d'arribada.

3. No es permès utilitzar cadires motoritzades.

4. No es permès la participació a atletes que no vagin en cadira de rodes (caminadors).

5. Els atletes no podran ser espitjats, arrossegats o assistits de cap forma durant les proves.

6. S'utilitzarà dos carrils per cada cadira de rodes i es mantindran dins el seu carril durant tota la cursa, en cas contrari, a criteri dels jutges, podrà ser desqualificat.

### **Caminar assistida ( amb aparells )**

1. Cada esportista deurà aportar els seus propis aparells per caminar.

2. Els atletes que competeixin en les proves de caminar assistits també ho podran fer en altres proves d'atletisme.

3. Iniciaràn la cursa darrera de la línia de sortida i la finalitzaran quan aquestes creuin la línia d'arribada amb l'aparell .

4. Els atletes no podran ser espitjats, arrossegats de cap forma durant les proves.

5. S'utilitzarà dos carrils per cada aparell i es mantindran dins el seu carril durant tota la cursa, en cas contrari, a criteri dels jutges, podrà ser desqualificat.

### **Assistida verbalment**

1. Els atletes que competeixin en les proves de caminar assistits també ho podran fer en altres proves d'atletisme.

2. Iniciaràn la cursa darrera de la línia de sortida i la finalitzaran quan aquestes creuin la línia d'arribada .

3. Els atletes no podran ser espitjats, arrossegats de cap forma durant les proves.

4. Cada competidor deurà ( amb l'ajut verbal de l'entrenador) intentar mantenir-se en el seu carrer des de l' inici fins el final de la cursa i no podrà interferir, obstruir o impedir la cursa de cap altre competidor. Aquesta infracció, a criteri dels jutges pot ser motiu de desqualificació.