

Normas Generales de competición e inscripción a Campeonatos de España 2026

PRUEBAS AUTORIZADAS PISTA – MUJERES

Modalidad	Sénior (2003 a Master)	Sub-23 (04-05-06)	Sub-20 (07 y 08)	Sub-18 (09 y 10)	Sub-16 (11 y 12)	Sub-14 (13 y 14)	Sub-12 (15 y 16)	Sub-10 Sub-8 (17 y posterior)
Carreras	100 m	100 m	100 m	100 m	100 m	80 m	60 m	50 m
	200 m	200 m	200 m	200 m	-----	150 m	-----	-----
	400 m	400 m	400 m	400 m	300 m	-----	-----	-----
	800 m	800 m	800 m	800 m	600 m	500 m	500 m	500 m
	1.500 m	1.500 m	1.500 m	1.500 m	1.000 m	1.000 m	1.000 m	1.000 m
	5.000 m	5.000 m	3.000 m	3.000 m	3.000 m	3.000 m	2.000 m	2.000 m
	10.000 m	10.000 m	5.000 m	5.000 m	-----	-----	-----	-----
Ruta			10.000 m	-----	-----	-----	-----	-----
	Medio Maratón	Medio Maratón	Medio Maratón	10km	-----	----	----	----
	Maratón	Maratón	-----	----	----	----	----	----
Trail Running	100km	100km	-----	----	----	----	----	----
Vallas	Sin límite de distancia	Sin límite de distancia	Hasta 34 km	Hasta 5 km	----	----	----	----
	100 m vallas (0,84)	100 m vallas (0,84)	100 m vallas (0,84)	100 m vallas (0,762)	100 m vallas (0,762)	80 m vallas (0,762)	----	----
	400 m vallas (0,762)	400 m vallas (0,762)	400 m vallas (0,762)	400 m vallas (0,762)	300 m vallas (0,762)	220 m vallas (0,762)	----	----
Saltos	3.000 obs (0,762)	3.000 obs (0,762)	3.000 obs (0,762)	2.000 obs (0,762)	1.500 obs (0,762)	1.000 obs (0,762)	----	----
	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Pértiga	Pértiga	Pértiga	Pértiga	Pértiga	Pértiga	Pértiga	----
	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud
Lanzamientos	Triple	Triple	Triple	Triple	Triple	Triple *	----	----
	Peso 4kg	Peso 4kg	Peso 4kg	Peso 3kg	Peso 3kg	Peso 3kg	Peso 2kg	Peso 2kg
	Disco 1kg	Disco 1kg	Disco 1kg	Disco 1kg	Disco 800gr	Disco 800gr	Disco 600gr	Disco 600gr
	Jabalina 600gr	Jabalina 600gr	Jabalina 600gr	Jabalina 500gr	Jabalina 500gr	Jabalina 400gr	Jabalina400gr Pelota 300gr	Pelota 200gr
Relevos	Martillo 4kg	Martillo 4kg	Martillo 4kg	Martillo 3kg	Martillo 3kg	Martillo 3kg	Martillo 2kg	Martillo 2kg
	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 80	4 x 60	4 x 50
Marcha	4 x 400	4 x 400	4 x 400	4 x 400	4 x 300			
	10 km	10 km	5 km/10 km	5 km	3 km	2 km/3 km	2 km	1 km
Combinadas	Medio Maratón Maratón	Medio Maratón Maratón	Medio Maratón	10 km	5 km	5 km	3 km	2 km
	Heptatlón	Heptatlón	Heptatlón	Heptatlón	Exatlón	Pentatlón	Triatlón	Triatlón
	100 m vallas	100 m vallas	100 m vallas	100 m vallas	100 m vallas	80 m vallas	60 m	50 m
	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Longitud	Longitud
	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso
	200 m	200 m	200 m	200 m		Longitud		
	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Jabalina		
	Jabalina	Jabalina	Jabalina	Jabalina	Jabalina			
	800 m	800 m	800 m	800 m	600 m			

Normas Regulatoras de Campeonatos 2026

Normas Generales de competición e inscripción a Campeonatos de España 2026

PRUEBAS AUTORIZADAS SHORT TRACK – MUJERES

Categoría	Sénior (2003 a Master)	Sub-23 (04-05-06)	Sub-20 (07 y 08)	Sub-18 (09 y 10)	Sub-16 (11 y 12)	Sub-14 (13 y 14)	Sub-12 (15 y 16)	Sub-10 Sub-8 (17 y posterior)
Carreras	60 m	60 m	60 m	60 m	60 m	60 m	60 m	50 m
	200 m	200 m	200 m	200 m	-----	-----	-----	-----
	400 m	400 m	400 m	400 m	300 m	-----	-----	-----
	800 m	800 m	800 m	800 m	600 m	500 m	500 m	500 m
	1.500 m	1.500 m	1.500 m	1.500 m	1.000 m	1.000 m	1.000 m	1.000 m
	3.000 m	3.000 m	3.000 m	3.000 m	3.000 m	2.000 m	-----	-----
Vallas	60 m vallas (0,84)	60 m vallas (0,84)	60 m vallas (0,84)	60 m vallas (0,762)	60 m vallas (0,762)	60 m vallas (0,762)	-----	-----
Saltos	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud
	Triple	Triple	Triple	Triple	Triple	Triple *	-----	-----
	Pértiga	Pértiga	Pértiga	Pértiga	Pértiga	Pértiga	Pértiga	-----
Lanzamientos	Peso 4 kg	Peso 4 kg	Peso 4 kg	Peso 3 kg	Peso 3 kg	Peso 3 kg	Peso 2 kg	Peso 2 kg
Pruebas Combinadas	Pentatlón	Pentatlón	Pentatlón	Pentatlón	Pentatlón	Tetratlón	Triatlón	Triatlón
	60 m vallas	60 m vallas	60 m vallas	60 m vallas	60 m vallas	60 m vallas	60 m	50 m
	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Peso	Longitud	Longitud
	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso	Longitud	Peso	Peso
	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	Longitud	60 m		
	800 m	800 m	800 m	800 m	600 m			

Normas Regulatoras de Campeonatos 2026