

REGLAMENTO PARA LA CELEBRACION Y CONTROL DE PRUEBAS DE ATLETISMO

Extracto del Manual de la Federación Internacional de Atletismo (I.A.A.F) 2004/2005 y de las Reglas para los Campeonatos de pista y campo para los juveniles y mayores de la Confederación Centroamericana y del Caribe de Atletismo

NOTA IMPORTANTE. Recuerden que todas estas indicaciones son meras referencias basadas en los estatutos oficiales, así que ustedes podrán adecuarlas según sus necesidades.

EVENTOS Y CATEGORÍAS

A) CATEGORÍA DE MAYORES (SUPERIOR)

Para competir en un campeonato superior o de mayores todos los atletas deberán tener 16 años de edad o más en el año del campeonato.

MASCULINO

Carreras: 100 metros; 200 metros; 400 metros; 800 metros; 1,500 metros; 5,000 metros; 10,000 metros.

Vallas: 110 metros con vallas; 400 metros con vallas.

Obstáculos: 3,000 metros con obstáculos.

Relevos: Relevos 4x100 metros; Relevos 4 x 400 metros.

Salto: Salto de altura; Salto con pértiga; Salto de longitud; Salto triple.

Lanzamientos: Impulsión de la bala; Lanzamiento del disco; Lanzamiento del martillo; Lanzamiento de la jabalina (800 g).

FEMENINO

Carreras: 100 metros; 200 metros; 400 metros; 800 metros; 1,500 metros; 5,000 metros; 10,000 metros; media maratón.

Vallas: 100 metros con vallas; 400 metros con vallas.

Obstáculos: 3,000 metros con obstáculos.

Relevos: Relevos 4x100 metros; Relevos 4 x 400 metros.

Salto: Salto de altura; Salto de longitud; Salto triple.

Lanzamientos: Impulsión de la bala; Lanzamiento del disco; Lanzamiento del martillo; Lanzamiento de la jabalina.

B) CATEGORÍA JUVENIL

Los competidores en la categoría Juvenil Masculino y Femenino deben tener menos de diecisiete (17) años y menos de veinte (20), respectivamente, durante el año en el cual se celebren los Campeonatos. Para competir en el Campeonato Juvenil todos los atletas deberán de tener 14 años o más el año del campeonato. Los competidores menores de 20 años se denominarán Juvenil "A" y los menores de 17 Juvenil "B". Cualquier atleta que pertenezca a la categoría Juvenil "B" (menos de 17) pero desea competir en la categoría Juvenil "A" (menos de 20) deberá mantenerse compitiendo en la categoría Juvenil "A" mientras sea elegible como juvenil.

MASCULINO (menores de 20 años)

Carreras: 100 metros; 200 metros; 400 metros; 800 metros; 1,500 metros; 5,000 metros; 10,000 metros.

Vallas: 110 metros con vallas; 400 metros con vallas.

Obstáculos: 3,000 metros con obstáculos.

Relevos: Relevos 4x100 metros; Relevos 4 x 400 metros.

Salto: Salto de altura; Salto de longitud; Salto triple.

Lanzamientos: Impulsión de la bala; Lanzamiento del disco; Lanzamiento del martillo; Lanzamiento de la jabalina.

FEMENINO (menores de 20 años)

Carreras: 100 metros; 200 metros; 400 metros; 800 metros; 1,500 metros; 3,000 metros; 5,000 metros.

Vallas: 100 metros con vallas; 400 metros con vallas.

Obstáculos: 2,000 metros con obstáculos.

Relevos: Relevo 4x100 metros; Relevo 4 x 400 metros.

Salto: Salto de altura; Salto de longitud; Salto triple.

Lanzamientos: Impulsión de la bala; Lanzamiento del disco; Lanzamiento del martillo; Lanzamiento de la jabalina.

MASCULINO (menores de 17 años)

Carreras: 100 metros; 200 metros; 400 metros; 800 metros; 1,500 metros; 3,000 metros.

Vallas: 100 metros con vallas; 400 metros con vallas.

Obstáculos: 2,000 metros con obstáculos.

Relevos: Relevo 4x100 metros; Relevo 4 x 400 metros.

Salto: Salto de altura; Salto con pértiga; Salto de longitud; Salto triple.

Lanzamientos: Impulsión de la bala; Lanzamiento del disco; Lanzamiento del martillo; Lanzamiento de la jabalina.

FEMENINO (menores de 17 años)

Carreras: 100 metros; 200 metros; 400 metros; 800 metros; 1,200 metros.

Vallas: 100 metros con vallas; 300 metros con vallas.

Relevos: Relevo 4x100 metros; Relevo 4 x 400 metros.

Salto: Salto de altura; Salto de longitud; Salto triple.

Lanzamientos: Impulsión de la bala; Lanzamiento del disco; Lanzamiento de la jabalina.

REGLAMENTO DE CARRERAS (IAAF)

I. Las Medidas de una Pista

1.- La longitud estándar de una pista de carreras será de 400 m. La pista tendrá dos rectas paralelas y dos curvas cuyos radios serán iguales. A no ser que sea una pista de hierba, al interior de la pista se situará un bordillo elevado de material apropiado, de aproximadamente 5 cm. de alto y un mínimo de 5 cm. de ancho

Si una sección del bordillo tiene que moverse temporalmente, debido a los participantes en los concursos, su emplazamiento deberá quedar señalado por una línea blanca de 5 cm. de ancho y por unos conos de plástico o banderas de una altura mínima de 20 cm. colocados sobre la línea blanca de modo que el borde de la base del cono o asta de la bandera coincida con el borde de la línea blanca más próximo a la pista y en intervalos que no excedan de 4 m. Esto se aplicará del mismo modo a la sección de la pista de obstáculos donde los participantes dejen el perímetro general de la pista de carreras para entrar a la ría.

Para una pista de hierba sin bordillo, el borde interior deberá estar marcado con líneas de 5 cm. de ancho. Se pondrán, además, banderines en intervalos de 5 m. Estos banderines irán colocados sobre la línea, de manera que impida a los participantes correr sobre ella, y se fijarán con un ángulo de 60 grados con respecto al terreno y en sentido opuesto a la pista. Los más convenientes para tal fin serán de un tamaño aproximado de 25 x 20 cm. montados en astas de 45 cm. de longitud.

2.- La medida del contorno de la pista se tomará a 30 cm. al exterior del bordillo interno de la misma, o donde no haya bordillo, a 20 cm. de la línea marcada al interior de la pista.

3.- La distancia de la carrera será medida desde el borde de la línea de salida mas alejada de la meta, hasta el borde de la línea de llegada más cercana a la salida.

II. La Salida

1.- La salida de una carrera deberá estar señalada por una línea blanca de 5 cm. de anchura.

En todas las carreras que no se disputen por calles individuales, la línea de salida deberá ser curvada, de tal modo que los corredores cubran todos, la misma distancia hasta la meta.

2.- La salida de todas las carreras se efectuará al disparo de una pistola u otro aparato de salidas aprobado, tirando al aire, después de que el Juez de Salidas haya comprobado que todos los competidores están absolutamente inmóviles en sus puestos y en la correcta posición de salida.

3.- En todas las competiciones las voces del Juez de Salidas, en carreras hasta 400 m. inclusive (comprendidas las de 4 x 200 y 4 x 400), serán "¡A sus puestos!", "¡Listos!" y cuando los corredores están dispuestos e inmóviles, se disparará la pistola o se activará el aparato de salidas aprobado.

En carreras superiores a 400 m., la voz será "¡A sus puestos!", y cuando todos los competidores estén dispuestos, será disparada o se activará en aparato de salidas aprobado. Ningún competidor podrá tocar el suelo con su o sus manos durante la salida.

4.- Si, por cualquier razón, el Juez de Salidas no está satisfecho de que todos los competidores estén en sus puestos, debe ordenar a todos ellos que se pongan en pie, y los Ayudantes de dicho Juez deben situarlos nuevamente en sus puestos respectivos en la línea de reunión.

En todas las carreras hasta 400 m. inclusive (incluyendo la primera posta del 4 x 200 y del 4 x 400) es obligatoria la salida desde una posición de agachado y hay que usar tacos de salida. Después de la voz de "¡A sus puestos!", el participante debe tomar una posición en la que esté completamente en el interior del pasillo que se le ha atribuido y detrás de la línea de salida. Las dos manos y una rodilla deben estar en contacto con el suelo y los dos pies deben estar en contacto con los tacos de salida.

Cuando el atleta esté en su puesto no podrá tocar la línea de salida ni el suelo delante de ella con sus manos o pies.

5.- A la voz de "¡A sus puestos!" o de "¡Listos!", según sea el caso, todos los competidores deberán tomar rápidamente, sin dilación alguna, su plena y definitiva posición de partida. El dejar de cumplir esta voz de mando después de un tiempo razonable, constituirá una salida falsa.

6.- A un atleta, después de haber adoptado su posición plena y definitiva de partida, solamente se le permite iniciar su movimiento de salida después de la detonación de la pistola o aparato de salida aprobado. Si, a juicio del Juez de Salida o Adjunto/s, incumple hacerlo así, será considerada salida nula.

También se considerará salida nula si a juicio del Juez de Salidas:

a) El atleta incumple las órdenes de "¡A sus puestos!" o "¡Listos!", según sea el caso después de un tiempo razonable.

b) Un atleta después de la orden de "¡A sus puestos!" o "¡Listos!", molesta a los otros atletas en la carrera, haciendo ruido o de otra manera.

7.- Todo participante que haga una salida falsa será advertido. Solamente se permitirá una salida falsa por carrera sin la descalificación del atleta o atletas que realizan dicha salida falsa. Todo atleta o atletas que hagan salidas falsas posteriores en la carrera serán descalificados de la misma.

En las pruebas combinadas si un competidor es responsable de dos salidas falsas será descalificado.

8.- El Juez de Salidas, o cualquiera de sus Adjuntos, en cuya opinión la salida no fue correcta, hará volver a los competidores disparando la pistola.

III. La Carrera

1.- La dirección de la carrera se efectuará teniendo el bordillo de la calle interior a la izquierda. Las calles estarán numeradas, siendo la n° 1 la que tiene el bordillo interior a la izquierda.

Obstrucción en la pista

2.- Cualquier participante de carreras o de marcha que empuje a otro u obstruya su paso impidiéndole avanzar, puede ser descalificado de esa prueba. El Juez Arbitro tendrá poder para ordenar que la prueba se dispute de nuevo con la exclusión del concursante descalificado o, si se trata de una eliminatoria, podrá permitir a cualquier participante o participantes seriamente afectado/s por un empujón o una obstrucción, con excepción del atleta o atletas descalificado/s participar en una posterior ronda. Normalmente el/los atleta/s afectado/s habrá/n acabado la prueba con autentico esfuerzo.

Sin tener en cuenta si hubo o no una descalificación, el Juez Arbitro, en circunstancias excepcionales, tendrá el poder de ordenar que una carrera sea disputada de nuevo si lo considera justo y razonable.

Carreras por calles o carriles

3.- En todas las carreras por carril, cada competidor debe mantenerse desde la salida hasta la meta en la calle que le fue asignada. Esto se aplicará también a cualquier parte de una carrera que se realice parcialmente por carriles. Excepto lo indicado en los casos del apartado 4, si el Juez Arbitro se muestra conforme con el parte de un Juez, Auxiliar u otro, de que un participante ha corrido fuera de su calle, deberá ser descalificado.

4.- Si un competidor es empujado o forzado por otra persona a correr fuera de su calle y no obtiene ninguna ventaja material no deberá ser descalificado.

Si un atleta:

- i) corre fuera de su calle y no obtiene ninguna ventaja material en la recta, o
- ii) corre fuera de la línea externa de su calle en la curva, sin haber obtenido con ello ventaja material y no ha sido obstruido otro corredor, tampoco deberá ser descalificado.

5.- En las competiciones a que se refiere el art. 1.1.a), b) y c), la prueba de 800 m. se correrá por calles hasta la línea de calle libre marcada después de la primera curva, lugar donde los corredores pueden dejar sus respectivas calles. La línea de calle libre será una línea curvada de 5 cm. de ancho a través de la pista señalada en cada extremo por un banderín de al menos 1,50 m. de altura.

Abandono de pista

6.- Si un participante abandona voluntariamente la pista no se le permitirá continuar en la carrera.

Marcas o señalización

7.- Excepto en el caso de pruebas de relevos corridas por calles, los participantes no pueden hacer marcas o colocar objetos en la pista o en sus costados para que les sirvan de asistencia.

IV. La Llegada

1.- La llegada de una carrera deberá estar señalada por una línea blanca de 5 cm. de anchura.

2.- Los participantes serán clasificados en el orden en que cualquier parte de su tronco (y no la cabeza, el cuello, los brazos, las piernas, las manos o los pies) alcancen el plano vertical del borde más próximo de la línea de llegada, tal como se ha definido anteriormente.

3.- En cualquier carrera con distancias a recorrer en un tiempo fijo, el Juez de Salidas hará un disparo de pistola exactamente un minuto antes del final de la prueba para avisar a los competidores y Jueces que aquella está a punto de terminar. El Juez de Salidas será dirigido por el Jefe de Cronometradores, y exactamente al cumplirse, después de la salida, el tiempo previsto de duración de la prueba, señalará el final de ella haciendo un nuevo disparo. En el momento en que se dispare la pistola indicando la terminación de la prueba, los Jueces designados a este efecto señalarán el punto exacto en que cada competidor haya tocado la pista por última vez, justamente antes, o simultáneamente, de haber sido hecho el disparo. La distancia cubierta se medirá hasta el metro anterior más próximo a dicha huella. Se asignará, por lo menos, un Juez a cada participante antes del comienzo de la prueba, con el fin de señalar la distancia cubierta.

V. Cronometraje

1.- Dadas las características de esta Mini- olimpiada, se propone tomar como base el cronometraje manual.

2.- Los cronometradores deberán estar en línea con la meta y al exterior de la pista. Donde sea posible deberán situarse por lo menos a 5m de la calle externa de la pista. A fin de que todos puedan tener una buena visibilidad de la línea de llegada deberá contarse con una plataforma elevada.

3.- Los Cronometradores usarán cronómetros clásicos o cronómetros eléctricos con lectura digital operados manualmente.

4.- Deberán registrarse los tiempos de todos los que alcancen la meta. Adicionalmente, siempre que sea posible, los tiempos parciales de cada vuelta en carreras de 800 m. y superiores y cada 1.000 m. en carreras de 3.000 m. o más, bien sea por Cronometradores suplentes o por los que tomen el tiempo al ganador, utilizando relojes capaces de registrar más de un tiempo.

5.- El tiempo se medirá desde el fogonazo/humo de la pistola o aparato de salidas aprobado hasta el momento en que cualquier parte del cuerpo del competidor (es decir el tronco, excluyendo la cabeza, el cuello, brazos, piernas, manos o pies) alcancen el plano perpendicular del borde más próximo de la línea de llegada.

6.- Tres Cronometradores oficiales (uno de los cuales será el Jefe de Cronometradores) y uno o dos suplentes deberán tomar el tiempo del vencedor de cada prueba. Los tiempos registrados por los relojes de los cronometradores suplentes no serán tenidos en cuenta, a menos que uno o mas relojes de los Cronometradores oficiales no consigan registrar los tiempos de forma correcta en cuyo caso se acudiría a

los cronometradores suplentes en el orden que se haya decidido previamente de modo que, en todas las carreras, tres relojes registren el tiempo oficial del vencedor.

7.- Cada Cronometrador actuará independientemente y, sin enseñar su cronometro ni hablar del tiempo tomado por él con cualquier otra persona, anotará su tiempo en el impreso que, después de haberlo firmado, entregará al Jefe de Cronometradores. Este puede examinar los relojes para comprobar los tiempos dados.

8.- En todas las carreras en pista, cronometradas manualmente, los tiempos deben leerse en 1/10 de segundo superior. Los tiempos de carreras desarrolladas parcial o totalmente fuera del Estadio deben convertirse al próximo segundo entero mayor. Si la aguja del reloj se para entre dos líneas indicadoras de tiempo, se considerará tiempo oficial el inmediato superior. Si se utiliza un cronometro de 1/100 de segundo, o uno electrónico operado manualmente, con lectura digital, todos los tiempos que no terminen en cero en el segundo decimal se convertirán al próximo 1/10 de segundo mayor.

9.- En el caso de que dos de los tres cronómetros oficiales marquen el mismo tiempo y el tercero difiera, el tiempo registrado por aquellos dos será el oficial. Si los tres están en desacuerdo, el tiempo intermedio será el oficial. Si solo se dispusiera de dos tiempos y ambos fueran distintos, el oficial será el peor de los dos (mayor)

10.- El Jefe de Cronometradores actuando de acuerdo con los apartados arriba mencionados, decidirá cual es el tiempo oficial de cada competidor y entregará los resultados al Secretario de Competición para su publicación.

VI - Empates

Los empates se resolverán como sigue:

Al determinar si hubo empate en cualquier eliminatoria para el puesto que permite el paso a la siguiente fase, basado en el tiempo realizado, el Juez Jefe de cronometraje deberá considerar los tiempos registrados en 1/1000 de segundo. Si se determina que hubo empate, los participantes empatados --- pasarán a la siguiente eliminatoria, si esto no fuera posible, se hará un sorteo para determinar quien será calificado para la fase siguiente. En caso de empate para el primer puesto en una final, el Juez Arbitro está autorizado para decidir, si es posible, que los atletas empatados compitan de nuevo. Si se decide que no, el resultado subsistirá. Los empates para otros puestos serán válidos.

VII - Carreras de Vallas

1.-Distancias: Se reconocen como distancias estándar las siguientes:

Hombres y Juveniles chicos: 110 m y 400 m.

Mujeres y Juveniles chicas: 100 m. y 400 m.

Habrá diez vallas en cada calle, colocadas conforme a las indicaciones que figuran en el cuadro siguiente:

Hombres y Juveniles chicos Distancia de la carrera	Distancia entre la salida y la 1ª valla	Distancia entre vallas	Distancia entre la última valla y la meta
110 m.	13,72 m.	9,14 m.	14,02 m.
400 m.	45 m.	35 m.	40 m.

Mujeres y Juveniles chicas Distancia de la carrera	Distancia entre la salida y la 1ª valla	Distancia entre vallas	Distancia entre la última valla y la meta
100 m.	13 m.	8,50 m.	10,50 m.
400 m.	45 m.	35 m.	40 m.

Cada valla será situada de tal modo que el borde de la traviesa más próxima al corredor que se acerca coincida con la marca sobre la pista más cercana al corredor. Todas las vallas se situarán en la pista de forma que las bases se encuentren en el lado por el que se aproxima el atleta.

2.- Construcción. Las vallas deberán estar construidas de metal o cualquier otro material apropiado, con la traviesa superior de madera o de cualquier otro material apropiado. Consistirán en dos bases y dos montantes que sostienen un armazón rectangular reforzado por una o mas barras transversales. Los montantes se fijarán en la extremidad de cada base.

Estarán diseñadas de modo que para derribarlas haga falta ejercer una fuerza de, por lo menos, 3,6 kg. en el centro del borde mas alto de la barra superior. Podrán ser regulables en cuanto a altura para cada prueba. Los contrapesos tendrán que ser graduables de manera que a cada altura se necesiten para derribar la valla, aplicar una fuerza de 3,6 kg. como mínimo y de 4 kg. como máximo.

3.- Dimensiones. Las alturas estándar de las vallas serán las siguientes:

	Hombres	Juv. chicos	Mujeres	Juv. chicas
100 y 110 m.	1,067 m.	0,914 m.	0,840 m.	0,762 m
400 m.	0,914 m.	0,840 m.	0,762 m.	0,762 m.

La anchura de las vallas medirá de 1,18 a 1,20 m.

La longitud máxima de las bases será de 70 cm.

El peso total de la valla no deberá ser inferior a 10kg.

En cada caso se admitirá un margen de tolerancia de 3mm. más o menos, en las alturas estándar, para salvar las diferencias o variaciones de construcción.

4.- La barra superior deberá tener una anchura (altura) de 7 cm. y un grosor entre 1 y 2,5 cm. y sus bordes superiores deberán ser redondeados. Estará firmemente sujeta en los extremos.

5.- Dicha barra superior deberán estar pintada con francas blancas y negras, o en algunos otros colores que contrasten, de tal modo que las franjas mas claras, que tendrá, por lo menos, 22,5 cm. de ancho, queden en los extremos.

6.- Todas las carreras se efectuarán en calles individuales y cada participante deberá permanecer en la suya desde la salida hasta la llegada.

7.- Un competidor que arrastre el pie o la pierna por debajo del plano horizontal de la parte superior de una valla en el momento de pasarla, o franquee una que no se halle en su calle o, según la opinión del Juez Arbitro, derribe deliberadamente cualquier valla con la mano o el pie, será descalificado.

8.- Tomando en cuenta el apartado anterior, el hecho de derribar vallas no descalificará a un competidor ni impide establecer un récord.

VIII. Carreras de Relevos

1.- Se trazarán líneas de 5 cm. de anchura a través de la pista para indicar la zona de relevos y la línea central.

2.- Cada zona de transferencia del testigo será de 20 m. de longitud en la cual la línea central será el centro. Las zonas de transferencias empezarán y terminarán en los bordes de las líneas de zona más cercanas a la línea de salida en el sentido de la carrera.

3.- Las líneas centrales de las zonas de transferencia del testigo del primer relevo de 4 x 400 m. (o segundo de 4 x 200 m) son las mismas que las líneas de salida para la prueba de 800 m.

4.- Las zonas de transferencia del testigo para los relevos segundo y último (4 x 400 m) estarán limitadas por líneas trazadas a 10 m. a cada lado de la línea de salida/meta.

5.- El arco a través de la pista a la entrada de la recta opuesta a la meta, que señala el lugar en que se permite a los segundos corredores de cada equipo (4 x 400 m) y a los terceros corredores (4 x 200 m.) salir de sus respectivas calles, será el mismo que para la carrera de 800 m.

6.- La carrera de relevos de 4 x 100 m. y, cuando sea posible, la de 4 x 200 m. se correrá enteramente por calles. En las carreras de relevos de 4 x 200 (si esta prueba no se corre enteramente por calles) y en las de 4 x 400 m., la primera vuelta, así como la parte de la segunda hasta la línea de calle libre, se correrá también enteramente por calles.

Nota: En las carreras de relevos de 4x200 y 4x400 m, en que no compitan más de 4 equipos se recomienda que se corra por calles individuales únicamente la primera curva de la primera vuelta.

7.- En carreras de 4 x 100 m. y 4 x 200 m. los miembros de un equipo, excepto el primer corredor, pueden comenzar a correr desde una distancia no superior a 10 m. antes de la zona de transferencia. Se trazará una línea distinta a las usuales en cada calle para indicar el límite de esta prolongación.

8.- En la primera transmisión del testigo en el relevo 4 x 400 m. que se realiza quedándose los atletas en su calle, el segundo corredor no puede comenzar a correr fuera de su zona de transferencia, sino que tiene que salir dentro de su zona. De la misma manera, los corredores tercero y cuarto tienen que comenzar a correr también dentro de la zona de transferencia. Los segundos corredores de cada equipo pueden salirse de sus calles inmediatamente después de pasar la línea de calle libre que estará marcada por una línea curvada de 5 cm. de anchura a través de la pista y que estará señalada por un banderín colocado en cada lado de la pista y con una altura, al menos de 1.50 m.

9.- Los corredores de la tercera y cuarta posta del relevo 4 x 400 m. se colocarán bajo la dirección de un Juez nombrado a tal efecto, en sus posiciones de espera por el mismo orden (desde dentro hacia fuera) por el que sus compañeros realizan su paso por los 200 m. en sus postas. Una vez que los corredores activos en la prueba hayan pasado este punto, los que les esperan mantendrán el mismo orden y no intercambiarán sus posiciones al comienzo de la zona de transferencia. Si algún atleta no cumpliera esta Regla causará la descalificación de su equipo.

10.- En otras carreras de relevos en las que no haya uso obligatorio de calles, los corredores que aguardan podrán posicionarse en el interior de la pista a la espera de que sus compañeros lleguen, a condición de que no empujen ni obstaculicen la progresión de otro participante

Marcas en la pista

11.- Cuando una prueba de relevos se corra enteramente o la primera parte de la misma, por calles, los competidores pueden colocar una marca sobre la pista dentro de su propia calle, usando una cinta adhesiva de 5 x 40 cm. máximo, cuyo color contraste con el de la pista y no se confunda con otras marcas permanentes. Para una pista de ceniza o hierba pueden hacer una marca en la pista dentro de su propia calle, rayando la pista. En cualquier caso, ningún otro tipo de marcas puede ser utilizado.

12.- El testigo consistirá en un tubo liso, hueco, de sección circular, hecho de madera, metal o cualquier otro material rígido, de una sola pieza, cuya longitud será de 30 cm. como máximo y de 28 cm. como mínimo. Su circunferencia deberá ser de 12 a 13 cm. y no deberá pesar menos de 50 gr.. Deberá estar pintado de color vivo a fin de que pueda verse fácilmente durante la carrera.

13.- El testigo tiene que llevarse en la mano durante toda la carrera. Si se cayera, tiene que ser recogido por el atleta a quien se le cayó. El atleta puede abandonar su calle para recuperar el testigo siempre que la distancia a cubrir no sea disminuida. Siempre que se adopte este procedimiento y no obstaculice a ningún otro atleta, la caída del testigo no significará la descalificación.

14.- En todas las carreras de relevos el testigo tiene que pasarse dentro de la zona de transferencia. La transferencia del testigo comienza cuando lo toca por primera vez el corredor receptor y se considera terminada en el momento en que el testigo se encuentre únicamente en su mano. A los competidores no se les permite llevar puestos guantes o colocar sustancias en sus manos al objeto de obtener un mejor agarre del testigo. Dentro de la zona de transferencia del testigo es sólo la posición de éste la decisiva y no la del cuerpo o miembros de los participantes. La entrega del testigo fuera de la zona de transferencia ocasionará la descalificación

15.- Los competidores antes de recibir y/o después de que hayan transferido el testigo, permanecerán en sus calles o zonas respectivas, en este último caso hasta que la pista quede despejada, para evitar la obstrucción a otros participantes. Los artículos 163.3 y 4 no se aplicarán a estos atletas. Si un competidor, al abandonar su lugar o su calle a la terminación de un relevo, obstruye intencionadamente a un miembro de otro equipo, su equipo será descalificado.

16.- Todo competidor que sea empujado en su salida o ayudado por cualquier otro medio causará la descalificación de equipo.

17.- Una vez que un equipo de relevos haya iniciado su participación en una competición, sólo pueden participar en ella dos atletas adicionales como sustitutos en la composición del equipo para las eliminatorias siguientes o la final. Las sustituciones pueden hacerse únicamente de la lista de atletas ya inscritos en la competición, ya sea para esa prueba o para cualquier otra.

18.- La composición de los equipos y el orden de actuación de los componentes de los mismos para el relevo se comunicará oficialmente a más tardar una hora antes de la primera llamada de la primera serie de cada eliminatoria de la competición. Cambios posteriores pueden realizarse por razones médicas (verificadas por un oficial médico designado por el Comité Organizador) solamente hasta la última llamada de la serie en la que va a competir.