



BASES ATLETISMO – OLIMPIADAS INTERNAS 2026

1. Los equipos por Alianzas se deben presentar 30 minutos antes de la iniciación de las pruebas, para que realicen un calentamiento adecuado y estén atentos al llamado del juez de turno para iniciar la prueba correspondiente, previa revisión de la nómina de inscritos en la disciplina (se deben presentar obligatoriamente con su cédula de identidad antes de realizar cualquier prueba atlética).
2. Cada participante deberá presentarse correctamente uniformado para distinguir la Alianza que representa (pantalón corto, calza o buzo, camiseta y zapatillas).
3. Habrá 2 categorías por cada prueba (excepto en las postas que será todo competidor):
 - **Categoría A:** nacidos el año **1986** o posteriores
 - **Categoría B:** nacidos entre **1985** o anteriores
4. Solo podrán participar 3 atletas por alianza en cada prueba, así mismo, cada deportista podrá participar en las pruebas que estime conveniente, sin poder cambiarse de categoría en las distintas pruebas (un atleta puede bajar de categoría, pero debe mantenerse en esa categoría para todas las pruebas que participe)
5. En caso de expulsión se aplicarán las sanciones serán resuelto por la Comisión Organizadora.

6. PRUEBAS

DAMAS	VARONES
50 Mts. Plano	50 Mts. Planos
800 Mts Planos	800 Mts Planos
Salto Largo	Salto Largo
Lanz. Bala (3Kg)	Lanz. Bala (5Kg)
Posta 4 x 100 Mts	Posta 4 x 100 Mts
Posta Mixta 4x100 Mts	

Nota: POSTA 4 X 100 MIXTA- Cada Alianza debe presentar dos hombres y dos mujeres.

Orden de participantes, Inicia hombre- mujer-hombre-mujer.



7. Sistema de competencia

- A. En el salto largo, se utilizará una zona de rechazo de 80 cm., para todas las categorías y tendrán 3 intentos.
 - B. Las carreras de velocidad se harán en series contra el tiempo.
 - C. En el lanzamiento de la bala los participantes tendrán derecho a 3 intentos.
8. La ubicación final: De los equipos en la disciplina se obtendrá del sumatorio total de puntos obtenidos en todas las pruebas. Ver tabla de puntuación en Bases Generales.
9. Se premiará cada prueba de manera separada con medallas para los primeros 3 lugares por cada categoría, tanto para damas como para varones.

BASES GENERALES

En el caso de la disciplina de ATLETISMO, los mecanismos de puntuación serán los siguientes:

a) Los resultados, por medición en el caso de saltos y lanzamientos, o por tiempo, en el caso de carreras, darán puntajes, según la siguiente tabla:

LUGAR	PUNTOS
Primer	120
Segundo	90
Tercero	80
Cuarto	50
Quinto	40
Sexto	30
Séptimo	20
Octavo	10