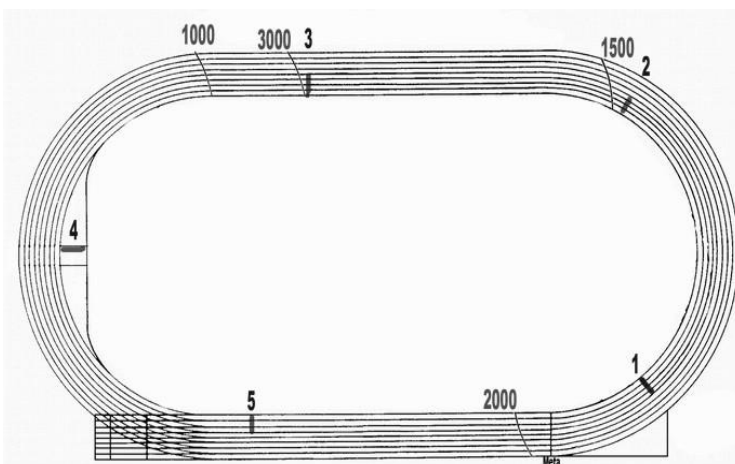


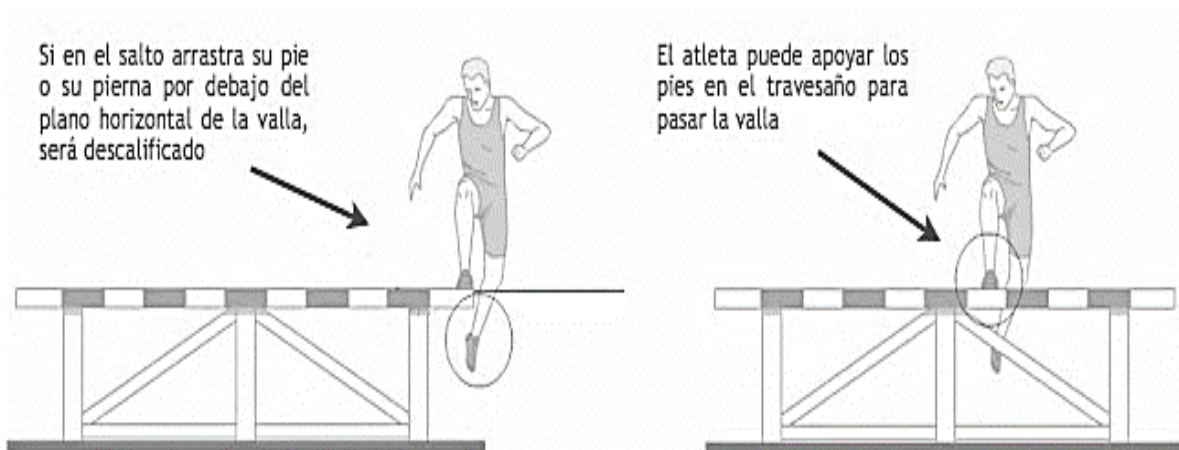
RT 23 (ARTÍCULO 169) Carreras con Obstáculos

- **23.1** Las distancias estándares serán 2.000 y 3.000 m
- **23.2** Habrá 28 saltos de vallas y 7 saltos de ría en la carrera de **3.000 m** con obstáculos. La distancia desde la salida al comienzo de la primera vuelta no siendo colocados esos obstáculos hasta que los atletas han comenzado la primera vuelta.
- **23.3** Para la prueba de **2.000 m**, habrá 18 saltos de vallas y 5 saltos de ría. El primer obstáculo está en la tercera valla de una vuelta. Los obstáculos anteriores



- estarán retirados hasta que los atletas los hayan pasado por primera vez. Nota: En la prueba de 2.000 m, si la ría está al interior de la pista, tiene que pasarse dos veces la línea de llegada antes de la primera vuelta completa con cinco obstáculos.
- **23.4** En las pruebas con obstáculos habrá 5 saltos por vuelta después del primer paso de la línea de llegada, siendo el paso de la ría el cuarto de los mismos. Los obstáculos deberían estar distribuidos de forma regular, de modo que la distancia entre ellos será aproximadamente la quinta parte de la longitud normal de una vuelta. Puede ser necesario ajustar la distancia entre los obstáculos a fin de garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad entre un obstáculo / línea de salida y el siguiente obstáculo antes y después de la línea de llegada respectivamente como está indicado en el Manual World Athletics de Instalaciones.
 - **23.7** Cada atleta pasará por encima o a través del agua y franqueará cada valla. No hacerlo conllevará la descalificación. Además, será descalificado un atleta si:
 1. Pasa a uno u otro costado de la ría
 2. Su pie o pierna, en el momento del franqueo, pasa junto a la valla (por cualquiera de ambos lados), por debajo del plano horizontal de la parte superior de la valla.

Si se cumple lo determinado en esta Regla, el atleta puede pasar cada valla de cualquier forma

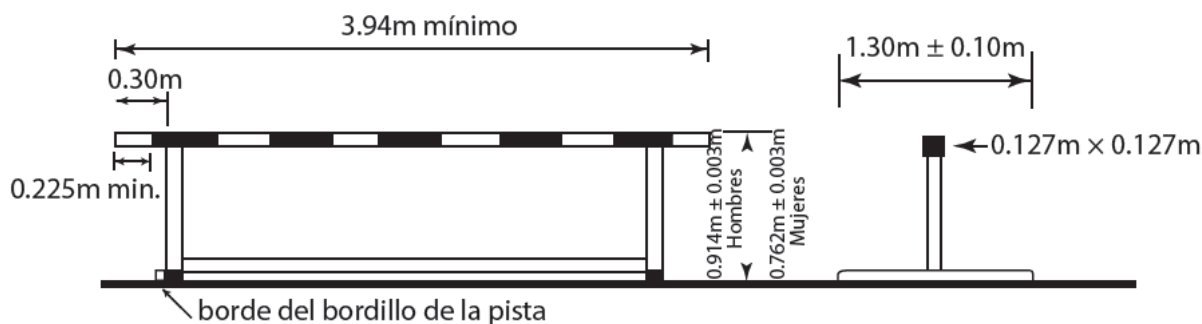


CARRERAS DE OBSTÁCULOS

CARRERA	CATEGORIA	ALTURA	Nº OBST	Nº RIAS	1º OBST
2000	HOMBRES SUB 18	0,838	18	5	ANTERIOR A LA RÍA
	HOMBRES	0,914	18	5	
	MUJERES	0,762	18	5	
3000	HOMBRES SUB 18	0,838	28	7	COMIENZO 1ª VUELTA
	HOMBRES	0,914	28	7	
	MUJERES	0,762	28	7	

23.5 El obstáculo

- Las vallas medirán 0,914 m \pm 0,003 mm de altura para las pruebas de hombres Senior y Sub20, 0,838m \pm 0,003 mm para las pruebas de hombres sub18 y 0,762 m \pm 0,003 mm para las pruebas de mujeres y tendrán una anchura mínima de 3,94 m.
- La barra superior de la valla y la de la valla de la ría serán de sección cuadrangular, de 0,127 m de lado.
- El peso de cada valla estará entre 80 y 100 kg. Cada valla tendrá en ambos lados una base que medirá entre 1,20 m y 1,40 m.
- La valla de la ría tendrá 3,66 m (\pm 0,02 m) de anchura y estará firmemente sujeta en o a los muros de hormigón de la ría de modo que solo sea posible un movimiento horizontal mínimo.
- Las barras superiores deberían estar pintadas con franjas negras y blancas, o en otros en otros colores vivos que contrasten (y contrastando igualmente con los alrededores más próximos) de modo que las franjas más claras, que tendrán una anchura de, al menos, 0,225 m queden en los extremos y será de color de modo que sea visible para todos los atletas videntes.
- Se situará sobre la pista de modo que 0,30 m de la barra superior queden dentro del borde interno de la pista.
- Nota: Se recomienda que la primera valla a salvar en la carrera mida, por lo menos, 5 m de ancho.



23.6 La ría

- La ría, incluida la valla, tendrá una longitud de 3,66 m ($\pm 0,02$ m.) y el foso de agua tendrá 3,66 m ($\pm 0,02$ m.) de anchura.
- El fondo del foso del agua estará cubierto de una superficie sintética o alfombra (estera) de suficiente espesor, que garantice un apoyo firme y permita que los clavos agarren satisfactoriamente.
- La profundidad del agua más próxima a la valla tendrá 0,50m $\pm 0,05$ m en una extensión de aproximadamente 1,20m. Desde este punto el fondo tendrá una pendiente regular ascendente de $12,4^\circ \pm 1^\circ$ hasta el nivel de la pista, al extremo final del foso de agua.
- Al comienzo de una carrera, la superficie del agua debe estar al nivel de la pista con una tolerancia de 20 mm.
- Nota: Las Rías conforme a las especificaciones de 2018/19 siguen siendo aceptables.

