



Introducción

Aunque se sabe, debido a las variaciones extremas de las condiciones en las que se practica el campo a través en todo el mundo y las dificultades al dictar una legislación que regule internacionalmente este deporte, se ha de reconocer que la diferencia entre pruebas que tienen mucho éxito y las que no, a menudo depende de las características naturales del terreno y de las habilidades del diseñador del circuito.

Las siguientes Reglas se proponen, sin embargo, como guía e incentivo para ayudar a los países a desarrollar las carreras de campo a través.

Temporada

La temporada de campo a través debe transcurrir normalmente durante los meses de invierno, después de terminar la temporada de pista.

El Circuito

El circuito debe ser diseñado sobre una zona abierta o de bosque, cubierta en la medida de lo posible, por hierba, con obstáculos naturales, que puedan ser utilizados por el diseñador del recorrido para trazar un circuito de carrera estimulante e interesante.

La zona debe ser suficientemente amplia para albergar no solamente el circuito sino también todas las instalaciones necesarias.

Se recomienda para las competiciones:

- (a) Un recorrido de una vuelta debe ser diseñado, midiendo ésta entre 1.750 metros y 2.000 metros. Si es preciso, se pueden añadir una vuelta pequeña al objeto de ajustar las distancias a las distancias totales requeridas por las diversas pruebas, en cuyo caso la vuelta pequeña debe correrse en la primera parte de la prueba.

Se recomienda que cada vuelta larga tenga una subida total de, al menos, 10 metros.

- (b) Se utilizarán los obstáculos naturales existentes, si es posible.

Sin embargo, deben evitarse los obstáculos muy elevados, así como las zanjas profundas, subidas y bajadas peligrosas, tupidas malezas y, en general, cualquier obstáculo que pudiera constituir una dificultad, que rebase el objetivo de la competición.

Es preferible no utilizar obstáculos artificiales, pero si dicho uso es inevitable, deben construirse de forma que simulen obstáculos naturales al aire libre.

En carreras donde haya un gran número de atletas, han de evitarse en los primeros 1.500 metros pasos estrechos u otros impedimentos que puedan estorbar a los atletas.

- (c) Se evitará, o al menos se limitará al mínimo, el cruce de carreteras o de cualquier tipo de superficie de asfalto. Cuando no se puedan evitar dichas situaciones en una o dos zonas del recorrido, dichas zonas deben ser cubiertas de hierba, tierra o esteras.
- (d) Aparte de las zonas de salida y llegada, el recorrido no debe incluir cualquier otra recta larga. Un recorrido "natural", ondulado con curvas suaves y rectas cortas, es el más adecuado.

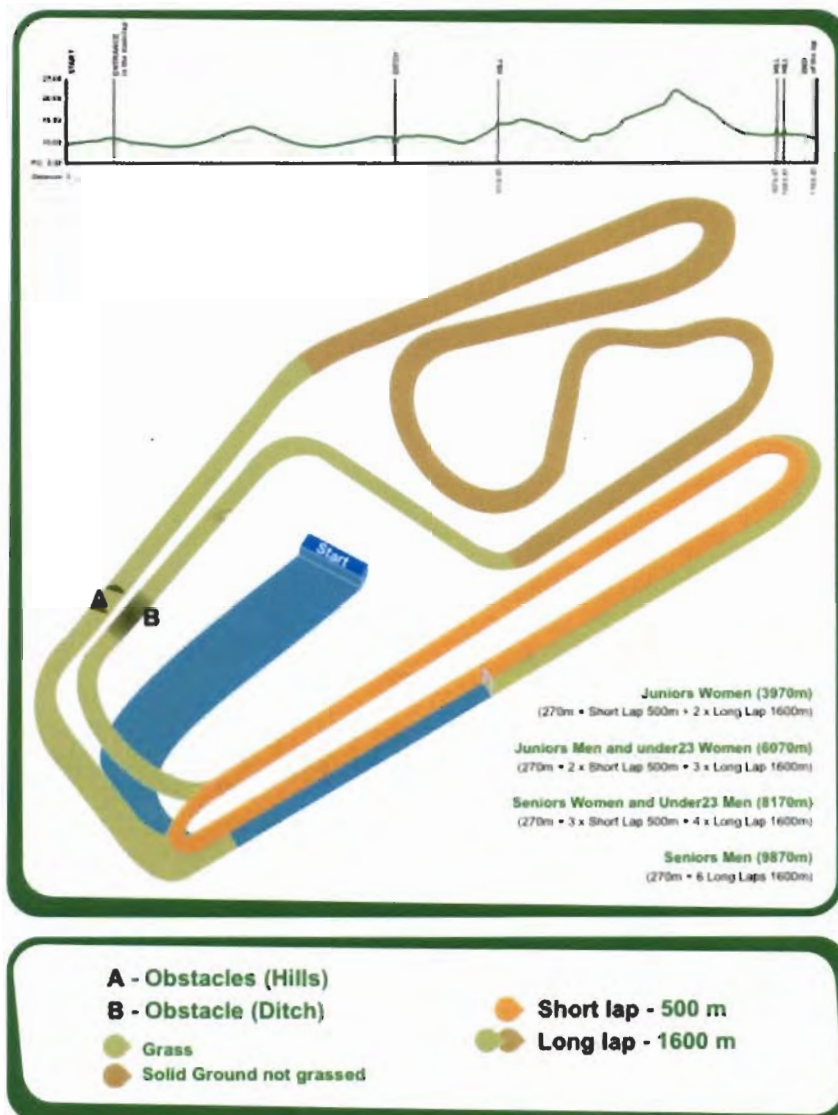
El Recorrido

- (a) El recorrido estará claramente marcado con cinta en ambos lados. Se recomienda que, todo a lo largo de un lado del circuito se instale un pasillo de 1 metro de ancho, fuertemente vallado y al exterior del circuito, para el uso exclusivo de los Oficiales de la Organización y de los medios de información (obligatorio para competiciones de Campeonatos).

Las zonas cruciales deben estar fuertemente valladas; en particular la zona de salida (incluida la zona de calentamiento y la Cámara de llamadas) y la zona de llegada (incluida la zona mixta). Solamente se permitirá el acceso a estas zonas a las personas acreditadas.

- (b) Al público general solamente se le permitirá cruzar el circuito en la primera parte de la carrera en puntos de paso bien organizados, dirigidos por auxiliares.
- (c) Se recomienda que, aparte de las zonas de salida y llegada, el circuito tenga una anchura de cinco metros, incluidas las zonas de obstáculos.

Si el Juez Árbitro está convencido, respecto al Informe de un Juez o de un Auxiliar, que un atleta ha dejado el recorrido marcado, reduciendo así la distancia a recorrer, el atleta será descalificado.



Distancias

Las distancias en los Campeonatos del Mundo de Campo a Través de la IAAF deberán ser, aproximadamente:

Hombres Seniors	12 kilómetros
Hombres Júniors	8 kilómetros
Mujeres Seniors	8 kilómetros
Mujeres Júniors	6 kilómetros

Se recomienda que distancias similares se utilicen para otras competiciones Internacionales y Nacionales.

La Salida

Las carreras se comenzarán con el disparo de una pistola. Se utilizarán las voces y el procedimiento de las carreras superiores a 400 metros: ¡A sus puestos! - Disparo

En las carreras internacionales, deberán darse avisos, cinco minutos, tres minutos y un minuto antes de la salida.

Existirán puestos de salida y los miembros de cada equipo se alinearán uno tras otro en la salida de la carrera.



Puestos de Esponjas/Bebidas. Avituallamientos

Agua y otros avituallamientos adecuados estarán disponibles en la salida y llegada de todas las carreras.

Para todas las pruebas se pondrá un puesto de esponjas/bebidas en cada vuelta, si las condiciones climatológicas aconsejan dicha provisión.

Carreras de Montaña

Las carreras de Montaña tendrán lugar en campo a través, principalmente sin carretera, e involucrando una cantidad considerable de ascensos (para las carreras prioritariamente cuesta arriba) o subidas/bajadas (para las carreras “con salida y llegada al mismo nivel”).

Las distancias aproximadas recomendadas y la cantidad total de desnivel para carreras internacionales son:

	Principalmente cuesta arriba		Salida/Llegada al mismo nivel	
	Distancia	Desnivel	Distancia	Desnivel
Hombres Seniors	12 kilómetros	1.200 metros	12 kilómetros	750 metros
Hombres Juniors	8 kilómetros	800 metros	8 kilómetros	500 metros
Mujeres Seniors	8 kilómetros	800 metros	8 kilómetros	500 metros
Mujeres Juniors	4 kilómetros	400 metros	4 kilómetros	250 metros

No más del 20% de la distancia podrá ser en carretera de alquitrán.

Los recorridos podrán ser de un diseño de una vuelta.

