

## Generalidades

Las distancias estándar serán 2.000 y 3.000 metros.

Habrán 28 pasos de vallas y 7 saltos de ría en la carrera de 3.000 metros y 18 pasos de vallas y 5 saltos de ría en la de 2.000 metros.

En las pruebas de carrera 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 estarán distribuidos de forma regular, de modo que la distancia entre ellos será aproximadamente la quinta parte de la longitud normal de una vuelta.

### NOTA

*En la prueba de 2000 metros obstáculos, si la ría está en el interior de la pista, la línea de llegada ha de ser superada dos veces antes de la primera vuelta con 5 obstáculos.*

En los 3.000 metros no habrá ningún obstáculo en el trayecto entre la salida y el comienzo de la primera vuelta, teniendo aquellos retirados hasta que los atletas hayan iniciado dicha primera vuelta.

En la prueba de 2000 metros, el primer obstáculo a salvar estará en la tercera valla de una vuelta normal. Los obstáculos anteriores entre la línea de salida y el primer obstáculo a salvar en la carrera estarán retirados hasta que los atletas hayan pasado por primera vez.

Las vallas medirán 0,914 metros de altura para las pruebas de hombres y 0,762 metros para las pruebas de mujeres (ambas +/- 3 milímetros) y tendrán una anchura mínima de 3,94 metros. La barra superior de la valla y la de la valla de la ría serán de sección cuadrangular, de 12,7 centímetros de lado.

La valla de la ría tendrá 3,66 metros de ancho (+/- 2 centímetros) y estará firmemente sujeta al suelo de modo que no se produzca movimiento horizontal alguno.

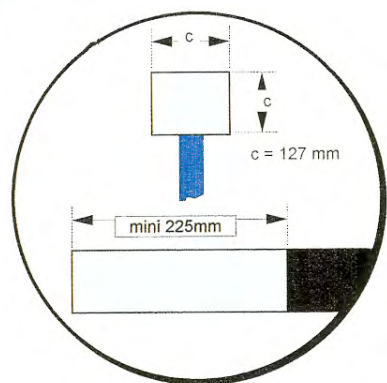
Las barras superiores irán pintadas con franjas negras y blancas, o en otros colores vivos que contrasten (y contrastando igualmente con los alrededores más próximos) de modo que las franjas más claras, que tendrán una anchura de, al menos, 22,5 centímetros queden en los extremos.

Cada valla deberá pesar entre 80 y 100 kilogramos.

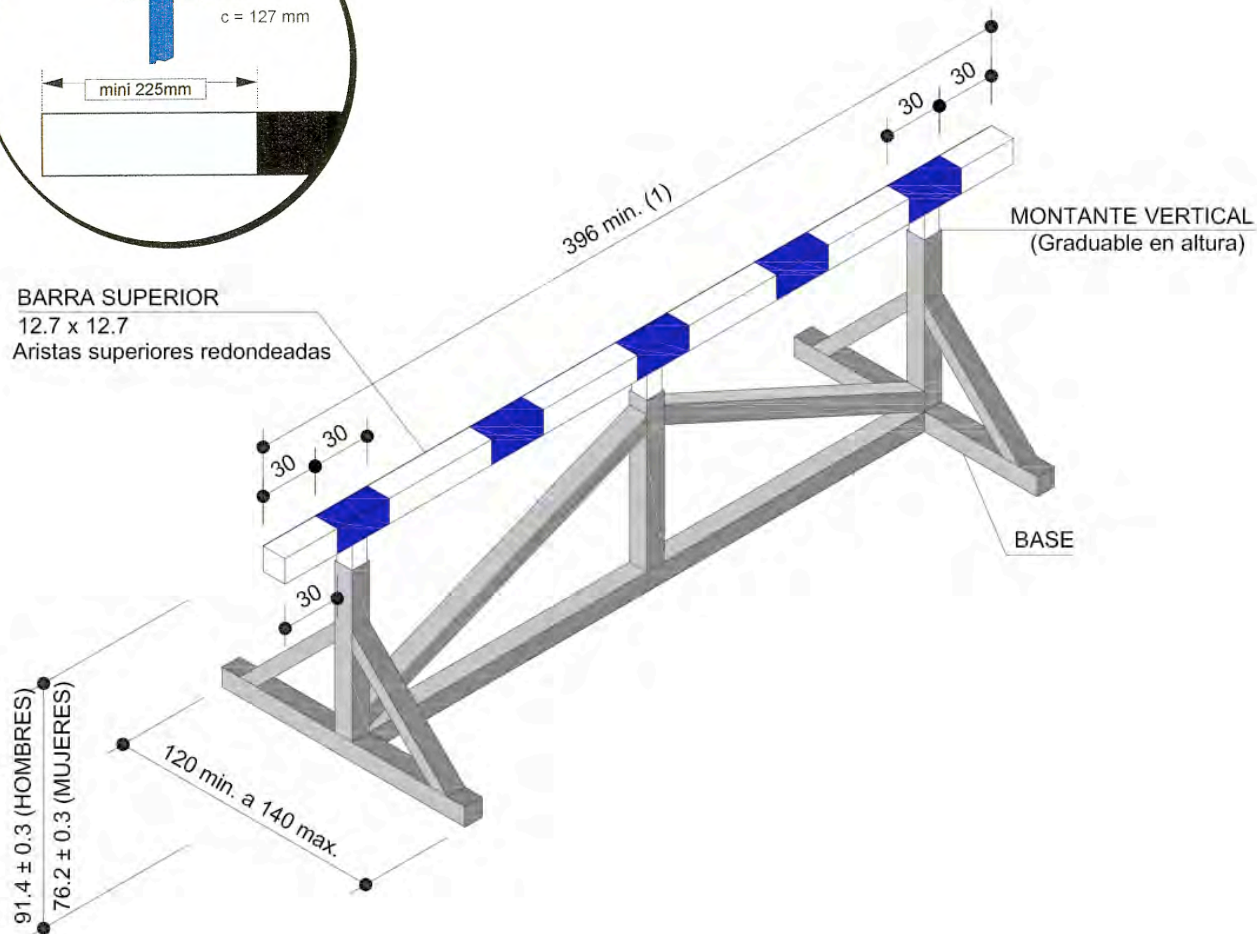
Tendrán a cada lado una base que medirá entre 1,20 y 1,40 metros y se situará sobre la pista de modo que 30 centímetros de la barra superior queden dentro del borde interno de la pista.

### NOTA

*Se recomienda que la primera valla a salvar en la carrera mida, por lo menos, 5 metros de ancho.*



BARRA SUPERIOR  
12.7 x 12.7  
Aristas superiores redondeadas



La ría, incluida la valla, tendrá una longitud de 3,66 metros (+/- 2 centímetros) y el foso de agua tendrá 3,66 metros (+/- 2 centímetros) de anchura.

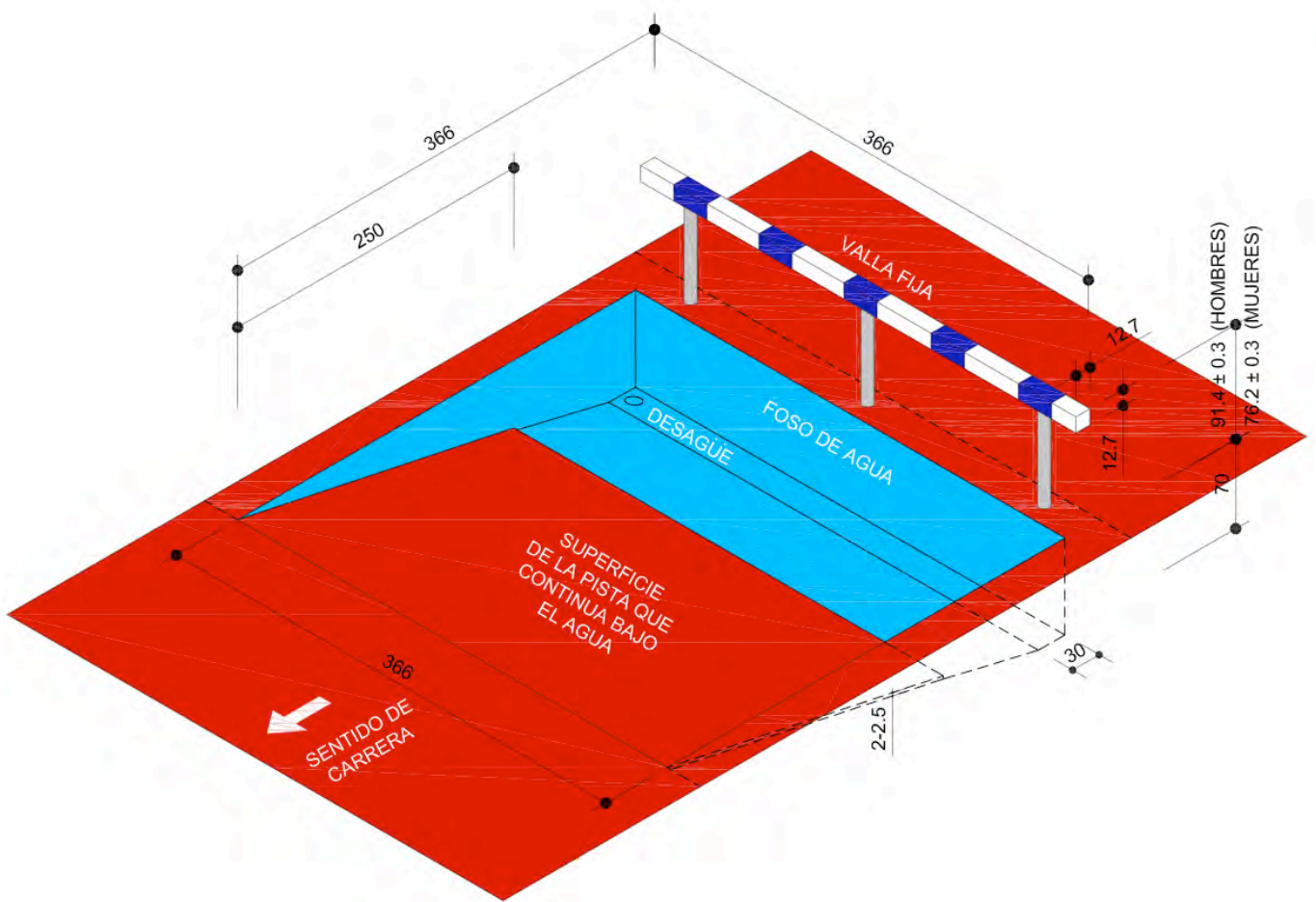
El fondo del foso del agua estará cubierto de una superficie sintética o alfombra (estera) de suficiente espesor, que garantice un apoyo firme y permita que los clavos de la zapatilla agarren satisfactoriamente.

Al comienzo de la carrera la superficie del agua estará al nivel de la superficie de la pista con una tolerancia de 2 centímetros. La profundidad del agua más próxima a la valla tendrá 70 centímetros en una extensión de aproximadamente 30 centímetros. Desde este punto el fondo tendrá una pendiente regular ascendente 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 2 centímetros.

NOTA

*La profundidad del agua en la ría (con referencia al nivel de la pista) puede ser reducida de 70 centímetros a 50 centímetros. La pendiente uniforme del agua será conservada. Para la construcción de nuevas rías se recomienda se elija la nueva profundidad.*



Cada atleta debe franquear cada valla y pasar por encima o a través del agua. No hacerlo entrañará la descalificación. Además, será descalificado todo atleta que:

- (a) Pase por uno u otro costado de la ría
- (b) Pase el pie o la pierna por debajo del plano horizontal determinado por el borde superior de una valla en cualquier momento del franqueo.

A condición de que se cumpla lo determinado en este Artículo, el atleta puede pasar cada valla de cualquier forma.





Acuerdos  
Jueces  
Arbitros

Se recomienda que en la valla del obstáculo haya un seto o adorno similar a fin de aminorar los efectos de espejo del agua de la ría.





# ANEXO

Desarrollo de la prueba de 3000 metros Obstáculos

Desarrollo de la prueba de 2000 metros Obstáculos

Esquemas de las carreras de Obstáculos

## Desarrollo de la Carrera de 3000 metros Obstáculos:

28 pasos de vallas y 7 saltos de ría.

5 obstáculos por vuelta, siendo la ría el cuarto de los mismos.

Ningún obstáculo desde la salida al inicio de la primera vuelta.

7 vueltas completas + espacio desde salida hasta inicio de primera vuelta.

	Vuelta de 396 metros (Ría al interior)	Vuelta de 420 metros (Ría al exterior)
Distancia desde la salida hasta el inicio de la primera vuelta (sin obstáculos)	228 metros	60 metros
Distancia desde el inicio de la primera vuelta hasta la primera valla	12 metros	10 metros
Distancia de la primera valla a la segunda valla	79 metros	84 metros
Distancia de la segunda valla a la tercera valla	79 metros	84 metros
Distancia de la tercera valla a la ría	79 metros	84 metros
Distancia de la ría a la cuarta valla (quinto obstáculo)	79 metros	84 metros
Distancia de la cuarta valla (quinto obstáculo) a meta	68 metros	74 metros

$7 \text{ vueltas} \times 396 \text{ metros} = 2772 \text{ metros} + 228 \text{ metros (distancia de salida a primera valla)} = 3000 \text{ metros}$

$7 \text{ vueltas} \times 420 \text{ metros} = 2940 \text{ metros} + 60 \text{ metros (distancia de salida a primera valla)} = 3000 \text{ metros}$

## Desarrollo de la Carrera de 2000 metros Obstáculos:

18 pasos de vallas y 5 saltos de ría.

5 obstáculos por vuelta, siendo la ría el segundo de los mismos.

La primera valla que se pasa es la anterior a la ría.

	Vuelta de 396 metros (Ría al interior)	Vuelta de 420 metros (Ría al exterior)
Primera vuelta	Distancia desde la salida hasta la primera valla	190 metros
	Distancia de la primera valla hasta la ría	79 metros
	Distancia de la ría a la segunda valla (tercer obstáculo)	79 metros
	Distancia de la segunda valla (tercer obstáculo) a la línea de meta	68 metros
	Distancia recorrida	416 metros
4 vueltas con todos los obstáculos:	$4 \times 396 = 1584 \text{ metros}$	$4 \times 420 = 1680 \text{ metros}$

$4 \text{ vueltas} \times 396 \text{ metros} = 1584 \text{ metros} + 416 \text{ metros (primera vuelta)} = 2000 \text{ metros}$

$4 \text{ vueltas} \times 420 \text{ metros} = 1680 \text{ metros} + 320 \text{ metros (primera vuelta)} = 2000 \text{ metros}$

# Esquemas de las carreras de Obstáculos

