

## Distancias

Se reconocen como distancias estándar las siguientes:

- Hombres, Júniors y Juveniles: 110 metros y 400 metros.
- Mujeres, Júniors y Juveniles: 100 metros y 400 metros.

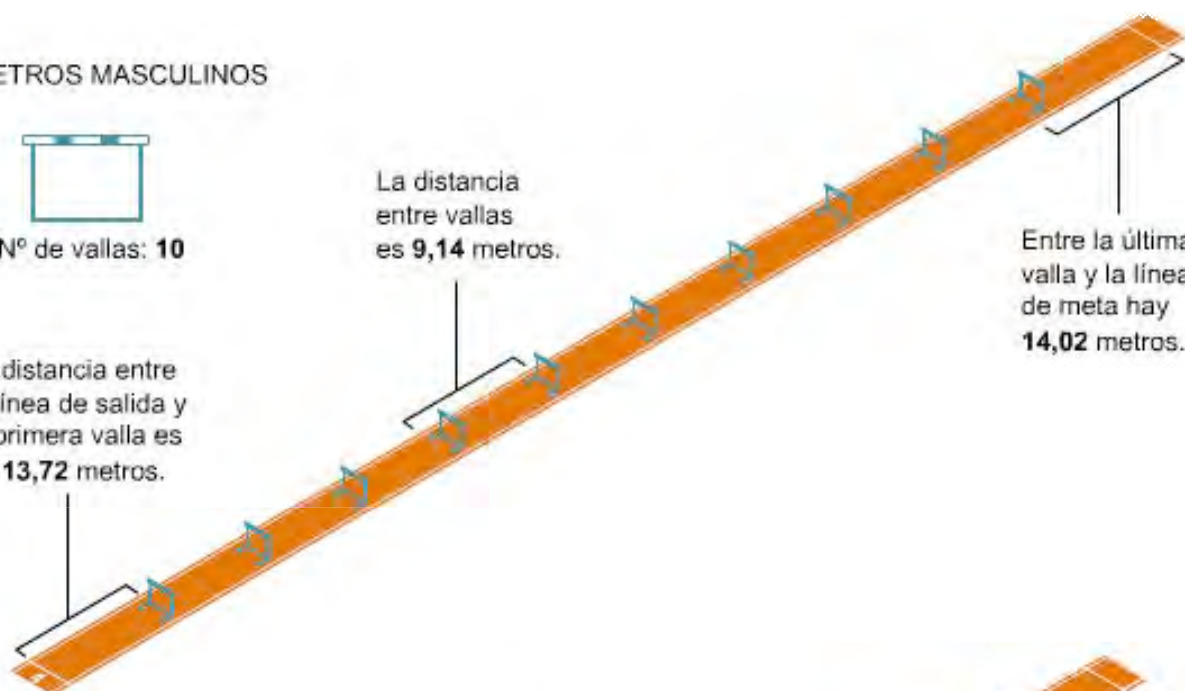
### 110 METROS MASCULINOS



La distancia entre la línea de salida y la primera valla es de **13,72** metros.

La distancia entre vallas es **9,14** metros.

Entre la última valla y la línea de meta hay **14,02** metros.



La distancia entre la línea de salida y la primera valla es de **13,00** metros.

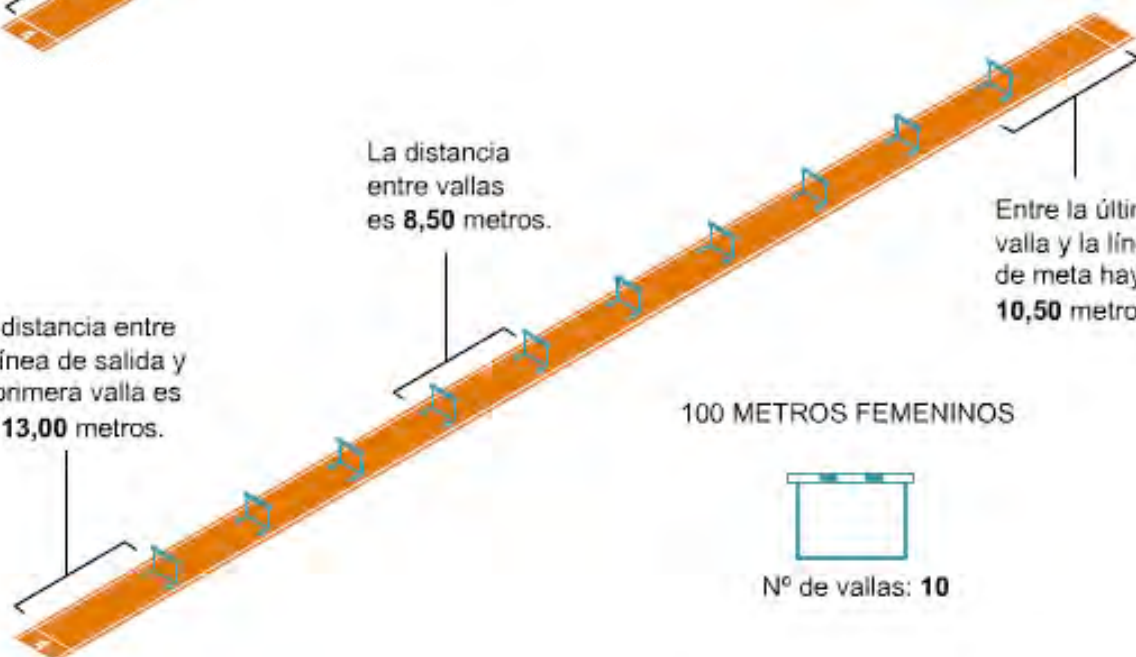
La distancia entre vallas es **8,50** metros.

Entre la última valla y la línea de meta hay **10,50** metros.

### 100 METROS FEMENINOS



Nº de vallas: 10



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.

La valla será colocada de modo que el borde de la traviesa más próxima al corredor que se acerca coincida con la marca sobre la pista más cercana al atleta.

400 metros

Se da una vuelta completa a la pista saltando 10 vallas que están separadas entre sí por 35 metros.

Distancia entre la última valla y la línea de meta: 40 metros

45 metros entre la salida y la primera valla

## Construcción de las Vallas

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 más barras transversales. Los montantes se fijarán en la extremidad de cada base.

Estarán diseñadas de modo que para derribarlas haga falta ejercer una fuerza horizontal de, por lo menos, 3,6 kilogramos aplicada en el centro del borde más alto de la barra superior.

Podrán ser regulables en cuanto a altura para cada prueba.

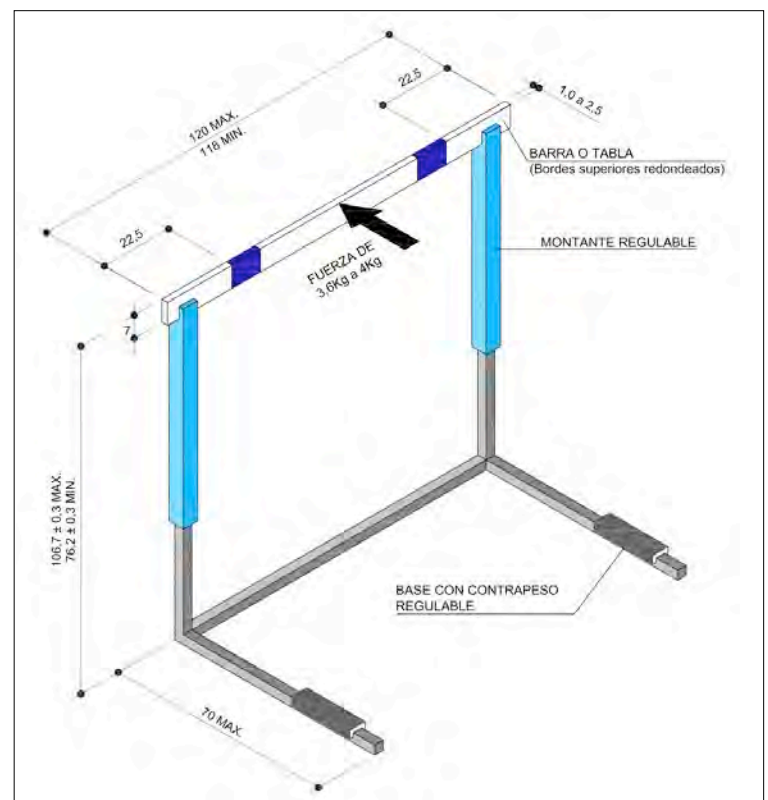
Los contrapesos tendrán que ser graduables de manera que a cada altura se necesiten para derribar la valla, aplicar una fuerza entre 3,6 y de 4 kilogramos.

El máximo desvío horizontal de la barra superior de una valla (incluyendo la deflacción de los montantes) cuando ella sea sometida a una fuerza de 10 kilogramos, aplicada en su mitad, no debe exceder de 35 milímetros.

La anchura de las vallas medirá de 118 a 120 centímetros.

La longitud máxima de las bases será de 70 centímetros.

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



La barra superior deberá tener una anchura (altura) de 7 centímetros y un grosor entre 1 y 2,5 centímetros y sus bordes superiores deberán estar redondeados.

Estará firmemente sujeta en los extremos y deberá estar pintada con franjas blancas y negras, o en otros colores vivos que contrasten (y contrastando igualmente con los alrededores más próximos) de modo que las franjas más claras, que tendrán, por lo menos, 22,5 centímetros de ancho, queden en los extremos.

## La Carrera

Todas las carreras se correrán por calles individuales.

Cada atleta deberá franquear cada valla y permanecer en su calle desde la salida hasta la llegada, excepto cuando un atleta sea empujado o forzado por otra persona a correr fuera de su calle.

Cada atleta deberá franquear cada una de las vallas. El no pase de una valla llevará a la descalificación.

Un atleta será descalificado en los casos siguientes:

- (a) Si pasa el pie o la pierna por debajo del plano horizontal de la parte superior de la valla no importa en qué momento del franqueo.
- (b) Si, a juicio del Juez Árbitro, derriba deliberadamente cualquier valla.

Salvo que haya un derribo deliberado de vallas, el hecho de derribar vallas no descalificará a un atleta ni impide establecer un Récord.

Para establecer un Récord Mundial tiene que haber sido utilizado un juego completo de vallas conforme a las especificaciones descritas.



# ANEXO

Cuadro Resumen de Distancias  
Cuadro Resumen de Alturas  
Carreras de Vallas autorizadas en España  
Esquemas colocación vallas en pista

## Cuadro Resumen de Distancias

HOMBRES, JUNIORS Y JUVENILES			
Distancia de la Carrera	Distancia desde la Salida a la primera valla	Distancia entre Vallas	Distancia entre la última valla y la Meta
110 metros	13,72 metros	9,14 metros	14,02 metros
400 metros	45 metros	35 metros	40 metros

MUJERES, JUNIORS Y JUVENILES			
Distancia de la Carrera	Distancia desde la Salida a la primera valla	Distancia entre Vallas	Distancia entre la última valla y la Meta
100 metros	13 metros	8,50 metros	10,50 metros
400 metros	45 metros	35 metros	40 metros

## Cuadro Resumen de Alturas

ALTURA DE LAS VALLAS			
HOMBRES	Seniors	Juniors	Juvenil
110 metros	1,067 metros	0,991 metros	0,914 metros
400 metros	0,914 metros	0,914 metros	0,838 metros

ALTURA DE LAS VALLAS			
MUJERES	Seniors	Juniors	Juvenil
100 metros	0,838 metros	0,838 metros	0,762 metros
400 metros	0,762 metros	0,762 metros	0,762 metros

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

### NOTA

*Debido a las variaciones de construcción, vallas de hasta un metro de altura serán también aceptadas en 110 metros con vallas juniors.*



