



ASOCIACIÓN POBLANA
DE ATLETISMO, A.C.

LA ASOCIACION POBLANA DE ATLETISMO A.C. CONVOCA AL CAMPEONATO ESTATAL DE LA ESPECIALIDAD RUMBO AL REGIONAL CONADE LOS DIAS 30, 31 DE ENERO Y 01 DE FEBRERO EN LA PISTA SINTETICA DE LA UNIDAD DEPORTIVA MARIO VAZQUEZ RAÑA 08:00am. BAJO LAS SIGUIENTES BASES

INSCRIPCIONES: en la página de www.runtimemx.com la cuota de recuperación general es de \$250.00, misma que será depositada o transferida a la cuenta de la Asociación Poblana de Atletismo, **cuenta: 0122326981, clabe: 012650001223269816 BANCO BBVA**, la fecha límite de inscripciones y cambios será el día martes 27 de enero del año en curso a las 20:00 horas. El comprobante de pago debe mostrarse al momento de recoger el número de competencia. No habrá inscripciones ni pagos el día del evento, solo entrega de números. Nota: son 2 pruebas individuales máximo por atleta.

Nota. Las categorías sub16, sub18, sub20 y sub23 formarán parte de la selección poblana de atletismo para nacionales CONADE conforme lo marca la convocatoria nacional y criterios de evaluación. Los relevos serán conformados por los ganadores de las pruebas afines. Las categorías selectivas CONADE, podrán estar exentas de la cuota de recuperación con conocimiento de no quedar asociados a la Asociación Poblana de Atletismo en el ciclo 2026.

1. CATEGORÍAS Y RAMAS:

	Categorías (Cumplidos al año de la competencia)	RAMAS
PROMOCIONAL	Sub-08, 7-6 años (2020-2019)	F Y V
	SUB-10, 9-8 años (2018-2017)	F Y V
	Sub-12, 10-11 años (2016-2015)	F Y V
	Sub-14, 12-13 años (2014-2013)	F Y V
SELECTIVAS	Sub-16, 14-15 años (2012-2011)	F Y V
	Sub-18, 16-17 años (2010-2009)	F Y V
	Sub-20, 18-19 años (2008-2007)	F Y V
	Sub-23, 20-22 años (2006-2004)	F Y V
PROMOCIONAL	LIBRE (2003 Y ANTERIORES)	F Y V



2. PRUEBAS Y ESPECIFICACIONES:

Categoría Sub-08, 07-06 años (2020-2019)		
Pruebas	Femenil	Varonil
60 m. Planos	X	X
150 m. Planos	X	X
300 m. Planos	X	X
Salto de Longitud	X	X

Categoría Sub-10, 09-08 años (2018-2017)		
Pruebas	Femenil	Varonil
60 m. Planos	X	X
150 m. Planos	X	X
300 m. Planos	X	X
Salto de Longitud	X	X

Categoría Sub-12, 10-11 años (2016-2015)		
Pruebas	Femenil	Varonil
75 m. Planos	X	X
150 m. Planos	X	X
300 m. Planos	X	X
600 m. Planos	X	X
Salto de Longitud	X	X
Lanzamiento de pelota	X	X

Categoría Sub-14, 13-12 años (2014-2013)		
Pruebas	Femenil	Varonil
75 m. Planos	X	X
150 m. Planos	X	X
300 m. Planos	X	X
600 m. Planos	X	X
Salto de Longitud	X	X
Lanzamiento de pelota	X	X



ASOCIACIÓN POBLANA
DE ATLETISMO, A.C.

Categoría Sub-16, 14-15 años (2012-2011)		
Pruebas	Femenil	Varonil
80 m. Planos	X	X
150 m. Planos	X	X
300 m. Planos	X	X
600 m. Planos	X	X
2000 m. Planos	X	X
80 m. con Vallas	76 cm.	
100 m. con Vallas		84 cm.
300 m. con Vallas	76 cm.	76 cm.
Salto de Altura	X	X
Salto de Longitud	X	X
Lanzamiento de Disco	600 gr.	1 kg.
Lanzamiento de Bala	3 kg.	8 lb.
Lanzamiento de Martillo	2 kg.	4kg.
Lanzamiento de Jabalina	500 gr.	600 gr.
Heptatlón	X	X
5,000 m. Marcha		X
3,000 m. Marcha	X	
Relevo Combinado (100 m. - 200 m. - 300 m. - 400 m.)	X	X

Categoría Sub-18, 16-17 años (2010-2009)		
Pruebas	Femenil	Varonil
100 m. Planos	X	X
200 m. Planos	X	X
400 m. Planos	X	X
800 m. Planos	X	X
1,500 m. Planos	X	X
3,000 m. Planos	X	X
100 m. con Vallas	76 cm.	
110 m. con Vallas		91 cm.
400 m. con Vallas	76 cm.	84 cm.
2,000 m. con obstáculos	76 cm.	91 cm.
Lanzamiento de Bala	3 kg	5 kg.
Lanzamiento de Disco	1 kg.	1.5 kg.

Oscar Díaz 22 23 71 54 95

diaz_os@hotmail.com

Chelsea #17 Lomas del Marmol
Teléfono: 22 25 12 58 55



ASOCIACIÓN POBLANA
DE ATLETISMO, A.C.

Lanzamiento de Martillo	3 kg.	5 kg.
Lanzamiento de Jabalina	500 gr.	700 gr.
Salto de Altura	X	X
Salto de Longitud	X	X
Salto Triple	X	X
Heptatlón	X	
Decatlón		X
5,000 m. Caminata	X	X
Relevo 4X100 m.	X	X

Categoría Sub-20, 18-19 años (2008 - 2007)		
Pruebas	Femenil	Varonil
100 m. Planos	X	X
200 m. Planos	X	X
400 m. Planos	X	X
800 m. Planos	X	X
1,500 m. Planos	X	X
3,000 m. planos	X	
5,000 m. Planos	X	X
10,000 m. Planos		X
100 m. con Vallas	84 cm.	
110 m. con Vallas		99 cm.
400 m. con Vallas	76 cm.	91 cm.
3,000 m. con obstáculos	76 cm.	91 cm.
Lanzamiento de Bala	4 kg.	6 kg
Lanzamiento de Disco	1 kg.	1.750 kg.
Lanzamiento de Martillo	4 kg.	6 kg
Lanzamiento de Jabalina	600 gr.	800 gr.
Salto de Altura	X	X
Salto con Garrocha	X	X
Salto de Longitud	X	X
Salto Triple	X	X
Heptatlón	X	
Decatlón		X
5,000 m Caminata	X	X
Relevo 4x100 m.	X	X



ASOCIACIÓN POBLANA
DE ATLETISMO, A.C.

Categoría Sub-23, 20-22 años (2006 - 2004) Y LIBRE		
Pruebas	Femenil	Varonil
100 m. Planos	X	X
200 m. Planos	X	X
400 m. Planos	X	X
800 m. Planos	X	X
1,500 m. Planos	X	X
5,000 m. Planos	X	X
10,000 m. Planos	X	X
100 m. con Vallas	84 cm.	
110 m. con Vallas		1.067 m.
400 m. con Vallas	76 cm.	91 cm.
3,000 m. con obstáculos	76 cm.	91 cm.
Lanzamiento de Bala	4 kg.	7.260 kg
Lanzamiento de Disco	1 kg.	2 kg.
Lanzamiento de Martillo	4 kg.	7.260 kg
Lanzamiento de Jabalina	600 gr.	800 gr.
Salto de Altura	X	X
Salto con Garrocha	X	X
Salto de Longitud	X	X
Salto Triple	X	X
Heptatlón	X	
Decatlón		X
10,000 m Caminata	X	X
Relevo 4x100 m.	X	X

Oscar Díaz 22 23 71 54 95

diaz_os@hotmail.com

Chelsea #17 Lomas del Marmol
Teléfono: 22 25 12 58 55



2.1 ESPECIFICACIONES DE LAS PRUEBAS COMBINADAS:

Categoría Sub-16, 14-15 años (2011-2010)					
Heptatlón Femenil			Heptatlón Varonil		
Día 1	1	80 m. Planos	1	80 m. Planos	
	2	Salto de Altura	2	Salto de Altura	
	3	Lanzamiento de Bala (3 kg.)	3	Lanzamiento de Bala (8 lb.)	
	4	80 m. con vallas (76 cm.)	4	80 m. con vallas (84 cm.)	
Día 2	5	Salto de Longitud	5	Salto de Longitud	
	6	Lanz. de Pelota de Béisbol (No. 5)	6	Lanz. de Pelota de Béisbol (No. 5)	
	7	800 m. Planos	7	1200 m. Planos	

Categoría Sub-18, 16-17 años (2008-2009)					
Heptatlón Femenil			Decatlón Varonil		
Día 1	1	100 m. con Vallas (76 cm.)	1	100 m. Planos	
	2	Salto de Altura	2	Salto de Longitud	
	3	Lanzamiento de Bala (3 kg.)	3	Lanzamiento de Bala (5 Kg.)	
	4	200 m. Planos	4	Salto de Altura	
			5	400 m. Planos	
Día 2	5	Salto de Longitud	6	110 m. con Vallas (91 cm.)	
	6	Lanzamiento de Jabalina (500 gr.)	7	Lanzamiento de Disco (1.5 kg.)	
	7	800 m. Planos	8	Salto con Garrocha	
			9	Lanzamiento de Jabalina (700 gr.)	
			10	1,500 m. Planos	



Categoría Sub-20, 18-19 años (2006-2007)					
Heptatlón Femenil			Decatlón Varonil		
DIA 1	1	100 m con Vallas (84 cm.)	1	100 m Planos	
	2	Salto de Altura	2	Salto de Longitud	
	3	Lanzamiento de Bala (4 kg.)	3	Lanzamiento de Bala (6 Kg.)	
	4	200m Planos	4	Salto de Altura	
			5	400m Planos	
DIA 2	5	Salto de Longitud	6	110 m con Vallas (99 cm)	
	6	Lanzamiento de Jabalina (600 gr.)	7	Lanzamiento de Disco (1.750 kg)	
	7	800 m Planos	8	Salto con Garrocha	
			9	Lanzamiento de Jabalina (800 gr.)	
			10	1,500m Planos	

Categoría Sub-23, 20-22 años (2005-2003)					
Heptatlón Femenil			Decatlón Varonil		
DIA 1	1	100 m con Vallas (84 cm.)	1	100 m Planos	
	2	Salto de Altura	2	Salto de Longitud	
	3	Lanzamiento de Bala (4 kg.)	3	Lanzamiento de Bala (7.260 Kg.)	
	4	200m Planos	4	Salto de Altura	
			5	400m Planos	
DIA 2	5	Salto de Longitud	6	110 m con Vallas (1.067 m)	
	6	Lanzamiento de Jabalina (600 gr.)	7	Lanzamiento de Disco (2 kg)	
	7	800 m Planos	8	Salto con Garrocha	
			9	Lanzamiento de Jabalina (800 gr.)	
			10	1,500m Planos	

PARTICIPANTES:

1. Deportistas

- Los deportistas sólo podrán participar en la categoría que les corresponde de acuerdo con su edad y año de nacimiento, por lo que no se permite subir o bajar de categoría, ni la participación de deportistas menores a las edades convocadas.

Oscar Díaz 22 23 71 54 95

diaz_os@hotmail.com

Chelsea #17 Lomas del Marmol
Teléfono: 22 25 12 58 55



ASOCIACIÓN POBLANA
DE ATLETISMO, A.C.

- Cada categoría no selectiva podrá competir en 3 pruebas, la sub16 y sub 18 tienen derecho a 2 pruebas individuales y 1 relevo, en la sub20 y sub23 tienen derecho a 2 pruebas individuales y 2 relevos.
- Todos los deportistas deberán estar asociados para su inscripción.
- Ningún deportista podrá desempeñar otra función dentro del torneo.

2. Entrenadores.

- Ningún entrenador podrá desempeñar otra función dentro del torneo.

3. Jueces.

- Estos serán designados por el comité organizador para la etapa estatal.
- Ningún juez podrá desempeñar ninguna otra función durante el torneo.

4 SISTEMA DE COMPETENCIA: SELECTIVO.

5 REGLAMENTO:

La competencia se regirá bajo las normas y reglamentos de la World Athletics.

6 PROTESTAS:

Los criterios se revisarán en la junta previa.

8 COMISIÓN TÉCNICA:

Se conformará por personal de la secretaria del deporte del estado de Puebla en coordinación con asociaciones deportivas, entrenadores y jueces, y sus decisiones serán inapelables.

9 TRANSITORIOS:

Los puntos no previstos en el presente documento serán resueltos por el Comité Organizador.

NOTA: Los 2 primeros lugares de las categorías convocadas por CONADE, se les dará un seguimiento puntual por parte de la comisión técnica del evento.



ATENTAMENTE

LIC. JOSE MANUEL VAZQUEZ CABRERA
Presidente de la Asociación Poblana
De Atletismo A.C.