

REGLAMENTO DE LA DISCIPLINA DE ATLETISMO

Fecha: 11 de agosto de 2018

Definiciones:

Club: Es el Club de Regatas "Lima"

Categorías: son las categorías a las que pertenecen los diferentes atletas del Club que incluyen Mayores, Sub-23, Sub-20, Sub 18, Sub-16, Sub 14 y Sub 12.

Categoría Mayores: Sin límite de edad.

Sub-23 o U23: Atletas hasta 22 (veintidós) años de edad.

Sub-20 o U20: Atletas hasta 19 (diecinueve) años de edad.

Sub-18 o U18: Atletas hasta 17 (diecisiete) años de edad.

Sub 16 o U16: Atletas hasta 15 (quince) años de edad.

Sub 14 o U14: Atletas hasta 13 (trece) años de edad.

Sub 12 o U12: Atletas hasta 11 (once) años de edad.

Equipo Competitivo o Categorías Competitivas: Son las categorías Mayores/Sub-23, Sub-20 y Sub-18. Para pertenecer al Equipo Competitivo se debe cumplir con los requerimientos establecidos en el presente Reglamento.

Pre-equipo Formativo o Categorías Formativas: Son las categorías Sub-20, Sub-18, Sub-14 y Sub-12. Para pertenecer al Pre-equipo Formativo se debe cumplir con los requerimientos establecidos en el presente Reglamento.

FDPA: Federación Deportiva Peruana de Atletismo

Reglamento: Es el presente reglamento de Atletismo del Club.

Política Deportiva: Es la Política Deportiva del Club aprobada por su Consejo Directivo.

Otros términos y definiciones no señalados en este Reglamento tendrán las definiciones que establece la Política Deportiva del Club.

Objetivo:

El presente reglamento tiene como objetivo establecer las normas, obligaciones y comportamiento de la disciplina de atletismo en el Club.

Infraestructura y lugar de entrenamiento:

El Club cuenta con una pista de atletismo nivel II IAAF, en la Sede de Villa, ubicada a la altura del Km. 14 de la Panamericana Sur, donde se llevan a cabo los entrenamientos. Los entrenamientos pueden ser programados en otras sedes atléticas disponibles en el Perú.

Adicionalmente, el Club cuenta con los materiales que se describen en el inventario adjunto como anexo 1.

Del horario de entrenamiento:

El entrenamiento de todas las categorías del Equipo Competitivo es de lunes a viernes de 16:40 a 20:30 horas.

El entrenamiento de las categorías U20 y U18 del Pre-Equipo Formativo es de lunes a viernes de 16:40 a 18:50pm.

El entrenamiento de las categorías U16 del Pre-Equipo Formativo es martes y jueves de 16:40 a 18:50pm.

El entrenamiento de las categorías U14 y U12 del Pre-Equipo Formativo es miércoles y viernes de 16:40 a 18:50pm.

El entrenamiento puede variar dependiendo del circuito competitivo de la FDPA. Se podrán ampliar los horarios de entrenamiento en función a la demanda de la disciplina y la disponibilidad de entrenadores.

Los entrenamientos durante vacaciones escolares y/o universitarias serán establecidas por los entrenadores.

De los Atletas:

La disciplina cuenta con atletas según las categorías antes señaladas, las cuales están organizadas según las normas establecidas por la IAAF- Federación Internacional de Atletismo y acatada por la FDPA.

En el Equipo Competitivo, las Categorías Competitivas tienen las siguientes características:

- Figuran atletas con un nivel competitivo sostenible en el tiempo y alto grado de compromiso mayor con el entrenamiento.
- El objetivo de cada año es mejorar su nivel técnico que les permita ser competitivos a nivel nacional e internacional.

En el Pre-equipo Formativo, las Categorías Formativas tienen las siguientes características:

- Atletas en proceso de formación y con un grado de compromiso frecuente con el entrenamiento.
- El objetivo de cada año competitivo es continuar con su formación multilateral que les permita ser constantes en el tiempo y por ende ser convocados como deportistas del Equipo Competitivo.

Para formar parte de la disciplina de Atletismo se tiene que cumplir los siguientes requerimientos:

- Ser asociado, familiar de asociado (esposa, hijo o hija) representante deportivo ajeno o invitado, debidamente calificado como tal por el Consejo Directivo, según lo previsto por el Estatuto del Club.

- Mantener una conducta apropiada, respetando las normas y reglamentos del Club.
- Para formar parte del Pre-Equipo Formativo se deberá de pasar una evaluación técnica previa acorde a parámetros de captación de talentos de la disciplina.
- Para formar parte del Equipo Competitivo se deberá de cumplir con los requisitos anteriores y haber entrenado 3 años como mínimo, con resultados (finalistas y medallistas), en campeonatos nacionales. El Director Técnico podrá evaluar promover atletas a las Categorías Competitivas en casos excepcionales.
- En todos estos casos se considerará como referencia los resultados obtenidos en pruebas de campeonatos validadas por la FDPA.
- Someterse y aprobar el examen médico correspondiente.
- Firmar una carta de compromiso, con sus padres (esto último en el caso de hijo o hija de asociado), obligándose a cumplir el presente reglamento y las demás normas del Club.
- Cumplir con el mínimo de asistencia a los entrenamientos y competencias programadas.

Requisitos de selección por equipo y categoría

Equipo	Requisitos	Asistencia mínima
Equipo Competitivo	Cumplir las marcas mínimas establecidas en el presente Reglamento y el mínimo de asistencia.	80% al mes. De lo contrario, entrenará con el Pre-Equipo que corresponda a su categoría, pudiendo regresar al Equipo Competitivo en caso que cumpla con los requisitos y asistencia mínima durante 2 meses consecutivos.
Pre-equipo Formativo Categorías U20 y U18	<p>Podrán pertenecer atletas que no cumplan con las marcas mínimas establecidas en el presente Reglamento. Los atletas del Preequipo Formativo U18 y U20 son atletas de proyección para formar parte del Equipo Competitivo.</p> <p>Sólo podrán participar en controles evaluativos donde podrán buscar la marca mínima para pertenecer a los Equipos Competitivos y podrán participar en Campeonatos Nacionales Federados de las categorías competitivas si su marca personal supera el 98% de aproximación a la marca mínima establecida previa evaluación técnica.</p>	70% al mes. De lo contrario entrenará con el Pre-Equipo U16, pudiendo regresar al Pre-Equipo Formativo de su categoría en caso que cumpla con los requisitos y asistencia mínima durante 2 meses consecutivos.

	Cualquier atleta que llega a formar parte de un Campeonato Nacional y es medallista (válido sólo en pruebas individuales) automáticamente pasa a formar parte del Equipo Competitivo de la categoría en la que ganó la medalla.	
Pre-equipo Formativo Categorías U16, U14 y U12	Podrán pertenecer atletas que no cumplan con las marcas mínimas establecidas en el presente Reglamento. Los atletas de estas categorías están en proceso de formación.	70% de asistencia mensual del horario establecido. De lo contrario no podrán pertenecer al Pre-equipo Formativo.

Marcas mínimas para pertenecer a Equipos Competitivos

Categorías U18			
AREAS	PRUEBAS	DAMAS	VARONES
VELOCIDAD	100 METROS	13.50 segundos	11.90 segundos
	200 METROS	28.50 segundos	23.90 segundos
	400 METROS	66.00 segundos	54.50 segundos
VALLAS	400 VALLAS	75.00 segundos	62.00 segundos
	110 VALLAS	15.60 segundos	16.20 segundos
SALTOS	LARGO	4.70 metros	5.90 metros
	ALTO	1.45 metros	1.72 metros
	GARROCHA	2.50 metros	3.60 metros
	TRIPLE	10.30 metros	12.00 metros
LANZAMIENTOS	BALA	9.20 metros	11.00 metros
	DISCO	28.00 metros	33.00 metros
	MARTILLO	35.00 metros	36.00 metros
	JABALINA	33.00 metros	45.00 metros
COMBINADAS	DECATLON/HEPTATLON	3.400 puntos	5.200 puntos
MEDIO FONDO	800 METROS	2.32.00 minutos	2.08.00 minutos
	1500 METROS	5.12.00 minutos	4.20.00 minutos
	3000 METROS	11.30.00 minutos	10.00.00 minutos
	2000 OBSTACULOS	8.40.00 minutos	7.40.00 minutos
MARCHA	5 -10 KM MARCHA	35.00.00 minutos	58.00.00 minutos



Categoría U20			
AREAS	PRUEBAS	DAMAS	VARONES
VELOCIDAD	100 METROS	13.30 segundos	11.70 segundos
	200 METROS	28.00 segundos	23.60 segundos
	400 METROS	64.00 segundos	52.80 segundos
VALLAS	400 VALLAS	74.00 segundos	62.00 segundos
	110 VALLAS	15.50 segundos	16.10 segundos
SALTOS	LARGO	4.90 metros	6.15 metros
	ALTO	1.47 metros	1.75 metros
	GARROCHA	2.70 metros	3.80 metros
	TRIPLE	11.10 metros	13.10 metros
LANZAMIENTOS	BALA	9.30 metros	11.20 metros
	DISCO	29.00 metros	34.00 metros
	MARTILLO	36.00 metros	37.00 metros
	JABALINA	35.00 metros	47.00 metros
COMBINADAS	DECATLON/HEPTATLON	3.500 puntos	5300 puntos
MEDIO FONDO	800 METROS	2.31.00 minutos	2.06.40 minutos
	1500 METROS	5.08.20 minutos	4.13.70 minutos
	3000 METROS	11.11.00 minutos	—
	5000 METROS	20.38.00 minutos	15.57.00 minutos
	10 000 METROS	—	37.42.00 minutos
	3000 OBSTACULOS	12.15.30 minutos	11.03.20 minutos
MARCHA	10 KM MARCHA	50.00.00 minutos	55.00.00 minutos

Categorías Mayores y U23			
AREAS	PRUEBAS	DAMAS	VARONES
VELOCIDAD	100 METROS	13.00 segundos	11.50 segundos

	200 METROS	27.50 segundos	23.30 segundos
	400 METROS	63.50 segundos	51.70 segundos
VALLAS	400 VALLAS	72.00 segundos	60.00 segundos
	110 VALLAS	15.30 segundos	16.00 segundos
SALTOS	LARGO	5.00 metros	6.30 metros
	ALTO	1.50 metros	1.80 metros
	GARROCHA	2.80 metros	3.90 metros
	TRIPLE	11.20 metros	13.20 metros
LANZAMIENTOS	BALA	9.50 metros	11.30 metros
	DISCO	30.00 metros	35.00 metros
	MARTILLO	38.00 metros	38.00 metros
	JABALINA	37.00 metros	49.00 metros
COMBINADAS	DECATLON/HEPTATLON	3700 puntos	5500 puntos
MEDIO FONDO	800 METROS	2.30.00 minutos	2.05.20 minutos
	1500 METROS	4.58.30 minutos	4.07.50 minutos
	5000 METROS	17.50.00 minutos	14.43.00 minutos
	10 000 METROS	38.59.00 minutos	31.00.00 minutos
	3000 OBSTACULOS	12.05.00 minutos	10.42.20 minutos
MARCHA	20 000 MARCHA	2.05.00.00 minutos	1.55.00.00 minutos

Criterios de marcas mínimas

- Las marcas mínimas para pertenecer al Equipo Competitivo están elaboradas a partir del ranking nacional FDPA de las categorías del año 2017 y podrán ser actualizadas cada año a partir de la finalización de cada calendario competitivo y la publicación del ranking nacional.
- Sólo se elaborará marcas mínimas para las categorías federadas; mayores-U23, U20 y U18. Todos los atletas de las categorías infantiles (U16, U14 y U12) trabajarán con el entrenador de formación.
- Las marcas están elaboradas bajo los rangos del ranking nacional:
 1. Área de velocidad, del puesto 12 al 16 del ranking nacional.
 2. Área de vallas, del puesto 3 al 8 del ranking nacional.

3. Área de medio fondo, puesto 16 al 20 del ranking nacional.
4. Área de saltos, del puesto 8 al puesto 12 de ranking nacional.
5. Área de lanzamientos, del puesto 6 al puesto 12 del ranking nacional.

De la Academia

La Academia del Atletismo contará con un entrenador de Academias. Puede contar con un máximo de 30 alumnos de edades de entre 5 a 16 años, de los cuales, según las evaluaciones que se hagan a finales de febrero de cada año, podrán ser promovidos a las Categorías Formativas, lo cual será decidido por el Director Técnico y el Entrenador Formativo.

Responsabilidades de los Atletas:

- Los Atletas deben asistir puntualmente a los entrenamientos y a las competencias.
- Para ser seleccionado y competir en representación del Club la asistencia mensual mínima de los Atletas debe ser la siguiente:

Categoría	Porcentaje
Categorías Competitivas	80%
Categorías Formativas	70%

- La asistencia a las competencias es obligatoria. En caso que no puedan asistir lo deberán informar a sus entrenadores con la debida anticipación, para su valoración y, de ser el caso, autorización.
- Respetar y acatar las órdenes de los entrenadores durante todo el proceso de entrenamiento y las competencias.
- Los Atletas deben mantener un correcto comportamiento, acorde con los valores del Club, durante el entrenamiento y las competencias.
- Los Atletas deben asistir a las actividades programadas: exámenes médicos, charlas técnicas y actividades de integración.
- Los Atletas deben cumplir con la entrega de documentación que sea solicitada.
- Los Atletas deben asumir la responsabilidad por cualquier daño o deterioro que ocasione a la infraestructura del Club.

Incumplimiento de responsabilidades de los Atletas

En caso de incumplimiento de las responsabilidades señaladas en la sección anterior, las sanciones serán impuestas por la Comisión de Disciplina y aprobadas por el Comité de Deportes del Club, de acuerdo al procedimiento correspondiente.

Beneficios para los Atletas

Los Atletas tendrán los siguientes beneficios, los mismos que serán aprobados por el Comité de Deportes o la Junta Directiva, según corresponda:

- Recibir un uniforme del Club, siempre que cumpla con el mínimo de asistencia requerido para los diferentes grupos de rendimiento en el año calendario previo.
- Recibir los beneficios económicos aportados por el Club para viajes y cursos.
- Acogerse a lo dispuesto por los artículos 27, 28 y 29 del Estatuto del Club, según sea el caso.
- Los demás beneficios establecidos en la Política Deportiva.

Familias de los Atletas

Las familias son la estructura fundamental para el desarrollo del ser humano; por ello es prioridad promover activamente la participación y apoyo de las familias de los Atletas.

Las familias deben procurar crear las condiciones óptimas desde el punto de vista material y emocional para que sus hijos asistan sistemáticamente a los entrenamientos y puedan alcanzar excelentes resultados durante el año.

Las familias deben actuar como agentes colaboradores y no interferir en las decisiones técnicas y metodológicas del entrenamiento; cualquier duda sobre el entrenamiento deben hacerlo llegar a través del Coordinador del Atletismo y/o el Director Técnico.

Del Director Técnico y los Entrenadores

El Director Técnico y Entrenadores del Atletismo se someterán a las disposiciones contempladas en el Manual de Política Deportiva del Club de Regatas "Lima".

El Atletismo contará con por lo menos 3 (tres) entrenadores divididos entre las diferentes categorías de competencia:

Entrenador	Equipo
Director Técnico	Equipo Competitivo
Entrenador formativo	Pre-Equipo Formativo
Entrenador de academias y nuevos talentos	Academia y Nuevos Talentos

El **Director Técnico** tiene las siguientes responsabilidades y funciones.

- Elaboración del plan de trabajo anual.
- Elaboración de un proyecto a largo Plazo; Ciclo Olímpico.
- Planificación, periodización, programación y control del entrenamiento deportivo.
- Dirección en las competencias nacionales e internacionales de los atletas del Equipo Competitivo del Club.

- Planificación, organización y ejecución de actividades anuales (competencias, reuniones, bases de entrenamiento, cursos y capacitaciones).

El **Entrenador Formativo** tiene las siguientes responsabilidades:

- Planificación, periodización, programación y control del entrenamiento deportivo.
- Dirección en las competencias nacionales e internacionales de los atletas del Pre-equipo Formativo.
- Planificación, organización y ejecución de actividades anuales (competencias, reuniones, bases de entrenamiento, cursos y capacitaciones).

El **Entrenador de Academias** tiene las siguientes responsabilidades:

- Planificación, periodización, programación y control del entrenamiento deportivo.
- Dirección en las competencias de los atletas de las Categorías Academia y Nuevos Talentos.
- Planificación, organización y ejecución de actividades anuales (competencias, reuniones, bases de entrenamiento, cursos y capacitaciones).
- Identificación y captación de nuevos atletas para la disciplina. Proponer al Director Técnico a los atletas que pueden formar para de las Categorías Formativas y Competitivas.

Del Coordinador del Atletismo

El Coordinador del Atletismo es nombrado por el Consejo Director del Club y tiene las siguientes responsabilidades:

- El Coordinador de la disciplina de atletismo desempeña una labor ad-honorem y tiene como responsabilidad principal la de coordinar las actividades del Atletismo a través de la dirección de deportes del Club; las cuales permitirán crear las condiciones óptimas para el crecimiento sostenible a corto, mediano y largo plazo del Atletismo.
- El Coordinador presenta al comité de deportes del Club, para su aprobación, el presupuesto de la disciplina.
- El Coordinador presenta al comité de deportes del Club, para su aprobación, las propuestas de acuerdos vinculados a la disciplina.
- El Coordinador de deportes debe presentar al Comité de deportes del Club el plan anual de la disciplina y los resultados obtenidos. Como mínimo debe presentarse al Comité de Deportes una vez al año.
- Las demás responsabilidades establecidas en la Política Deportiva.

El Coordinador de Deportes

El Coordinador de Deportes es designado por el Consejo Directivo del Club y tiene como responsabilidad la planificación, organización y el control del crecimiento sostenible de todos los deportes del Club Regatas Lima; incluida el atletismo.

El Coordinador de Deportes de la Sede Villa

El coordinador de deportes del Club en la Sede Villa Deportiva es designado por el Consejo Directivo y tiene como responsabilidad principal la coordinación del atletismo y cuya función principal es gestionar las condiciones óptimas para su desarrollo durante cada calendario anual.

Metodólogo del Atletismo

El metodólogo del atletismo tiene como responsabilidad principal capacitar, asesorar y evaluar la planificación, periodización, programación y control del entrenamiento deportivo.

Personal de Campo

El personal de campo tiene las siguientes responsabilidades:

- Realizar un inventario anual de los materiales e infraestructura con la que cuenta la disciplina.
- Gestión de los materiales de entrenamiento y la pista atlética.

Revisión anual

El presente documento debe ser revisado cada año según la coyuntura y desarrollo de la disciplina.

Aprobado el 11 de Julio del 2018 Acta 011 – acuerdo 347