

Como se viene observando, en los últimos años, World Athletics ha pasado de un esquema de reformas reglamentarias que –salvo excepciones- se realizaba en forma bienal a uno más dinámico –y que requiere mayor atención- que implica varias reformas a lo largo de cada período anual.

Algunas resultan ser meras reformas editoriales que implican arreglos gramaticales o numéricos y otras son reformas más profundas a nivel técnico o de competencia que –usualmente- recogen las necesidades de la evolución del deporte.

Dicho ello, a continuación desarrollaremos todas las reformas que se dieron en el corriente año, conformando un bloque de cambios que responden a varias sesiones del Consejo de W.A. y que –en muchos casos- fueron de aplicación inmediata:

- Febrero de 2025
- Marzo de 2025
- Julio de 2025
- Septiembre de 2025, en dos tramos

Reiteramos, éstas periódicas modificaciones implica que TODOS los jueces debemos estar atentos de manera dinámica para estudiar, procesar y aplicar en sentido amplio los cambios en cuestión.

Veamos ahora las mentadas reformas, excluyendo las que resultan meros cambios editoriales, gramaticales, numéricos o de consistencia terminológica:

## REGLAMENTO DE COMPETENCIA

**CR 12:** “En todas las competiciones organizadas segun los apartados 1.(a), (b), (c) y 2.(a), (b) de la definicion de Competicion de Rankings Mundiales, **se designará** un Jurado de Apelacion, que deberá estar compuesto normalmente de tres, cinco o siete personas. Uno de sus miembros sera el Presidente y otro el Secretario. Si se considera apropiado, el Secretario puede ser una persona no incluida en el Jurado....”

El cambio pasa de una fuerte recomendación a tener un jurado de apelación a la obligación en los eventos de categorías reseñadas

### CR 18 texto verde – CR 22.4

Agrega los eventos de 300 mts con vallas y relevo mixto 4x100 a la nómina de pruebas, etc

**CR 18.1.** Agregado en texto verde:

“Se deberán realizar esfuerzos para llegar a consensos entre los árbitros. Sin embargo, cuando no se pueda arribar a un consenso final, el árbitro de video tendrá la decisión final basada en las imágenes de video disponibles, excepto en casos de partidas, donde la decisión final deberá ser tomada por el árbitro de partidas.”

Recordando que las notas de texto verde son recomendaciones, ésta viene a aclarar las dudas existentes en caso

**CR 22.4.** se agrega la prueba de 4x400 mixta como eventos en los que deberá haber al menos 2 recallers.

## **CR 28 texto en verde**

Cuando se establece un Punto de Reunión, todos los atletas deberán presentarse en esta localización. El Punto de Reunión se considerará parte de la Cámara de Llamadas, y todas las horas de entrada serán facilitadas a los atletas y equipos con antelación. Puede hacerse una comprobación inicial de los dorsales, bolsas u otros artículos pertinentes de los atletas en el Punto de Reunión. Desde el Punto de Reunión, los atletas serán escoltados por oficiales designados o voluntarios hasta la Cámara de Llamadas principal, donde se completarán todas las restantes comprobaciones de acuerdo con el Reglamento y Normativas aplicables

Aclara, para los casos en los que haya, cómo debería operar un punto de reunión o gathering point en un evento atlético. Da precisiones que antes debían interpretarse en función de lo normado para cámaras de llamadas.

## **CR 32 y otros.** Cambio de terminología de eventos universales a **eventos mixtos**.

Esto se realizó para que tenga consonancia con todo el desarrollo en la materia que se viene realizando.

# REGLAMENTO TECNICO

## TR 3.3 – encabezado

**“Las competencias bajo éstas reglas se dividirán en categorías de hombre y mujer. La regla técnica n° 9 especifica los requerimientos para ciertas clasificaciones de competencias.”**

Para adaptarse a la actualidad, no habla más de categoría de sexo sino de categorías de hombre y mujeres y viene a ser consecuencia de las reglas de elegibilidad

## TR 3.4.

**“La elegibilidad de un atleta para competir en pruebas de hombres y la elegibilidad de un atleta para competir en pruebas de mujeres se especifica en las reglas de elegibilidad”**

Aporta un concepto más dinámico y atado a las reformas constantes de las reglas de elegibilidad en la materia.

Tacha todo lo que estaba a continuación, por lo que para mayores referencias hay que dirigirse a las regulaciones específicas mencionadas.

## TR 5.1. texto verde.

**“En eventos de marcha atlética, los atletas no deberían vestir con prendas que impidan una visión clara u completa de la zona de las rodillas. Sin embargo, para ser claros, las tiras largas adhesivas en las piernas pueden ser aceptadas”.**

En la práctica se venían aplicando éstos conceptos pero –ahora- se ponen en las reglas.

## **TR 5.2. texto verde.**

“Para el control de calzados, se proveerá información específica en una guía dedicada que podrá ser descargada del sitio web de WA. En particular, no se espera que se realicen mediciones de grosor de suela durante el control de calzado.”

Esto se armoniza con todo lo que se viene trabajando en relación al control de calzado en los últimos años. Claramente se deduce que en el momento del control de calzado en cámara de llamadas, no deberá realizarse medición de grosor de suela.

## **TR 7.3. texto verde.**

“Los siguientes ejemplos clarifican la potencial implicancia de una tarjeta amarilla recibida en carreras de relevos:

1. Ejemplo 1: el atleta A recibe una YC en un evento individual. El atleta A recibe otra YC en un relevo. El atleta A obtiene una RC (2 YC) y el equipo de relevos es descalificado.
2. Ejemplo 2: el atleta A recibe una YC en un evento individual. El atleta B tiene una YC en la carrera de relevos. No hay más acciones ni consecuencias
3. Ejemplo 3: el atleta A tiene una YC en evento individual. El atleta B tiene una YC en una carrera de relevos. Atleta C tiene una YC en la misma carrera de relevos. El equipo de relevos tiene una RC (2 YC) y es descalificado pero los atletas, en eventos individuales, pueden seguir compitiendo. ”

Viene a dar ejemplos prácticos de dudas que usualmente se tenían en varios lugares, aclarando el potencial de consecuencias de las tarjetas amarillas y su vinculación entre eventos individuales y de relevos.

## TR 9.1

“Se puede aplicar la siguiente clasificación de resultados según este Reglamento:

- Clasificación de competición masculina
- Clasificación de competición femenina
- Clasificación de competición mixta

donde competición mixta cubre pruebas en las que hombres y mujeres participan juntos sin una clasificación de resultados separada, así como pruebas de relevos o por equipos en las que tanto hombres como mujeres están incluidos en los mismos equipos.

Nota: Las competiciones mixtas están permitidas de acuerdo con las normativas aplicables del organismo pertinente.

Mientras que las categorías masculina y femenina como se definen en la Regla 3 del Reglamento Técnico se refieren a la elegibilidad de los atletas para competir, la clasificación de las competiciones como se define en esta Regla 9.1 del Reglamento Técnico se refiere a la clasificación de los resultados.

Puede haber una clasificación para solo Hombres, para solo Mujeres o una clasificación mixta.”

Estandariza los términos en cuanto a las clasificaciones por categorías de hombre, mujer y mixta.

## TR 9.2

Los atletas pueden ser clasificados en la clasificación de competición de Hombres o Mixta si son elegibles para competir en la categoría masculina según las Reglas 3.3 y 3.4 del Reglamento

Técnico. Las atletas pueden ser clasificadas en la clasificación de competición de Mujeres o Mixta si son elegibles para competir en la categoría femenina según las Reglas 3.3 y 3.4 del Reglamento Técnico.

En las competiciones mixtas, los atletas masculinos y femeninos compiten para una única clasificación de resultados.

## TR 9.3

Las competiciones simultáneas cubren pruebas en las que hombres y mujeres participan juntos con una clasificación de resultados masculina y femenina separadas.

Cambia, en todo el reglamento los conceptos de pruebas mixtas a pruebas simultáneas en las que compiten hombres y mujeres

## TR 15.1. texto verde.

“Para ser claros, el requerimiento de que ninguna parte de los bloques de partida sobrepasen la línea de partida, incluyen a su marco”

Aclaración en texto verde de lo que ya se venía aplicando.

## **TR 16.5 – TR 16.8 – TR 16.9**

**Podrán utilizarse indicaciones visuales o auditivas alternativas pueden ser utilizadas a la vez que monitores dedicados, comunicación por parlantes, utilización de torres de luces o equipamiento similar para la indicación de una partida en falso u otra decisión en las partidas sea por partida en falso o por abortos de salidas. Esos procedimientos deberán ser coordinados antes entre el DTI y el árbitro de partidas junto al EPM y el encargado de la transmisión.**

### **TR 16.5.3**

“Cuando un atleta, a juicio del juez de salida, tras la orden de «En sus marcas» o «Listos», perturbe a otro u otros atletas en la carrera mediante ruido, movimiento o cualquier otro medio, **independientemente de si esto provoca que dicho atleta cometa lo que de otro modo sería una salida falsa**, el juez de salida abortará la salida.

**En caso de infracción de las Reglas 16.5.1 o 16.5.2 del Reglamento Técnico**, el juez podrá amonestar al atleta por conducta impropia (descalificarlo en caso de una segunda infracción de la Regla durante la misma competición), de acuerdo con las Reglas 7.1 y 7.3 del Reglamento Técnico. No se mostrará tarjeta verde.

**En caso de la Regla 16.5.3 de las Reglas Técnicas, si el movimiento o acción del atleta resulta en que otro(s) atleta(s) cometa(n) lo que de otro modo sería una salida falsa, el Árbitro puede advertir al atleta infractor por conducta impropia (descalificar en caso de una segunda infracción) de acuerdo con las Reglas 7.1 y 7.3 de las Reglas Técnicas. De lo contrario, se mostrará una tarjeta verde.**

**Sin embargo, en caso de movimientos repetidos del mismo atleta en varias salidas abortadas, incluso si no resultan en que otro u otros atletas cometan lo que de otro modo sería una salida falsa, el árbitro podrá amonestar al atleta infractor por conducta impropia (descalificarlo en caso de una segunda infracción) de acuerdo con las Reglas 7.1 y 7.3 del Reglamento Técnico.**

No obstante, cuando se considere que una razón ajena fue la causa del aborto de la salida,  
...”

Esta –importante- reforma, viene a tratar de poner claridad respecto de cuándo una partida debe ser anulada y precisa las condiciones en las que debería mostrarse una YC o una RC por parte del árbitro respectivo.

**TR 20.4.4.** Como consecuencia del agregado de la prueba de 300 mts con vallas, viene a agregar la forma de repartir calles en dichas pruebas al momento del sorteo, siendo idéntica a la de carreras de 200 mts ya que debe compensarse una sola curva.

**TR 20.4.4 / 20.4.5.** Aclara que la previsión de división de calles es para pistas de 8 andariveles y, a continuación, nos da las pautas respectivas cuando se trata de pistas con 9 calles, a saber:

**“Para carreras en recta de pistas con 9 calles:**

- a. un sorteo para los tres rankeados más alto entre calles 4, 5 y 6**
- b. otro para el cuarto y quinto, entre calles 3 y 7**
- c. otro para el sexto y séptimo, entre calles 2 y 8**
- d. otro para los dos peor rankeados, entre calles 1 y 9**

**Para carreras de 200 y 300 mts en pistas con 9 calles:**

- a. para los cuatro mejor rankeados, entre calles 5, 6, 7 y 8**
- b. para los quinto, sexto y séptimo, entre calles 3, 4 y 9**
- c. para los dos peor rankeados, entre calles 1 y 9**

**Para carreras de 400, relevos incluyendo 4x400 y 800 mts en pistas de 9 calles:**

- a. Para los tres mejor rankeados, entre calles, 5, 6 y 7**
- b. Para el cuarto y quinto, entre calles 4 y 8**
- c. Para el sexto y séptimo, entre calles 3 y 9**
- d. Para los dos peores, entre calles 1 y 2**

#### **TR 20.4. texto verde.**

"cuando un estadio tiene más calles disponibles que el número de atletas compitiendo (ya sea por el número de inscripciones o según lo estipulado en el Reglamento Técnico de la competición), el/los Delegado(s) Técnico(s) (o, en su defecto, la Organización) deberá(n) decidir con antelación qué carriles se utilizarán para tal fin y aplicar los principios del sistema anterior con las modificaciones necesarias. Por ejemplo, en el caso de una pista ovalada de nueve carriles, el carril uno no se utilizará si participan menos de nueve atletas en una carrera. En consecuencia, se aplicarán las Reglas 20.4.3 a 20.4.5 del Reglamento Técnico considerando el carril 2 como carril 1, y así sucesivamente."

Se viene a aclarar cómo habrá de readecuarse la asignación de calles cuando tenga más calles que atletas en competencia.

**TR 22.1** – **TR 22.3**

Agrega a la nómina de pruebas estándar a los 300 mts y 300 mts con vallas

EN cuanto a los 300 mts con vallas, establece que habrá siete vallas en cada calle que se ubicarán: la primera, a 50 mts de la partida, cada valla a 35 mts una de otra y desde la última a la meta, 40 mts. Tanto en varones como en mujeres

La altura de las vallas será la misma que la reseñada para los 400 mts con vallas

**TR 24.1 – TR 24.4 – TR 24.11 – 24.16 – TR 24.21 – 24.22 – TR 48.2 (sh)**

se agrega la prueba de 4x400 mixta como evento de relevos standar.

A la vez, nos indica el orden de carrera: VARON – MUJER – VARON - MUJER

#### **TR 24.4. texto verde.**

**“La cinta adhesiva que cumpla con esta regla podrá rasgarse en uno o más trozos para crear un marcador único de una forma diferente que destaque con mayor claridad”**

Esto pone el ejemplo en consonancia con algunas dudas prácticas que se habían planteado. Se puede rasgar la única pieza de cinta que se dé para que se destaque la marca de otras parecidas.

#### **TR 24.6.**

**“Si se cae el testimonio, el atleta que lo dejó caer deberá recuperarlo. Podrá salir de su carril para recuperarlo, siempre y cuando, al hacerlo, no reduzca la distancia a recorrer y en tanto que otro atleta no se vea impedido en la **carrera mientras se recupera el testimonio**. **Cuando se cruza la línea de llegada, el testimonio deberá ser llevado por el atleta.**”**

Se eliminó una parte que era conceptualmente difícil de entender a los atletas para una explicación más pragmática. Ahora se expresa claramente quién y cómo debe recuperar un testimonio caído y qué se debe evitar en esa acción. En cuanto a la carrera: no debe disminuir la distancia ni obstruir a otro equipo. Por lo demás, podrá cruzar las calles en ese menester.

#### **TR 24.11. Relevo mixto 4x100.**

Básicamente se cambia el orden de carrera pasando a un sistema análogo al 4x400 mixto: varón – mujer – varón – mujer.

## **TR 28.1 texto verde**

“En caso de intentos consecutivos, los jueces deberían chequear con el atleta si es su deseo cambiar la posición de los parantes antes de que comience el término para su próximo intento”

Viene a explicar una situación recomendable en caso de darse intentos consecutivos. Aconseja que los jueces consulten al atleta respecto de la posición de la varilla antes que comience el término del intento.

## **TR 32.4.4**

“Nota: el emplazamiento por parte del atleta de cinta por fuera de un zapato de lanzamiento, es aceptable, mirar al mismo tiempo las regulaciones de calzado. Cualquier aplicación al respecto deberá ser mostrada al Juez Jefe por parte del atleta antes del primer o próximo intento”.

Clarifica como posible que un atleta pueda poner cinta tape en un calzado en la parte externa del mismo pero -a la vez- la obligación de mostrarlo al juez jefe para su control.

## **TR 32.4.6.**

“Lo siguiente debe ser considerado asistente y por lo tanto no estará permitido: ... La colocación, por parte del atleta en el lanzamiento de jabalina, de tiza o una sustancia similar sobre el implemento.”

Estaba previsto en disco y bala, ahora se aclara para jabalina.

## **TR 38.10**

Establece que las jabalinas con las nuevas especificaciones de 700 gramos entrarán en vigencia para competencias desde el 31 de octubre de 2025 (se dio un período de gracia)

## **TR 43.1 – texto verde**

Los registros logrados en una pista oval con un largo nominal diferente a 200 mts podrá contar como resultados de pista corta si el largo nominal no excede los 201.20 mts.

## **TR 44.6.3**

“Para la salida de las carreras de 800 m, cada atleta puede tener asignado un carril individual, o bien, se pueden asignar hasta dos atletas por carril, o bien, se puede utilizar una salida en grupo, según la Regla 17.5.2 del Reglamento Técnico, preferiblemente comenzando en los carriles 1 y 4. En las carreras con salida por carriles, los atletas solo pueden abandonar su carril después de la línea de ruptura marcada al final de la segunda curva. Para partidas en grupo, los atletas que parten desde el grupo externo deberán unirse al grupo interno, recién luego de la línea de cierre marcada al final de la primera curva, o si la carrera se corre a dos curvas en grupo, al final de la segunda curva. ...”

En pista corta, viene a simplificar el momento del cierre de atletas para evitar obstrucciones o empujones entre participantes.

## **TR 48.5**

"Los atletas que esperan en el segundo, tercer y cuarto relevo de las carreras de 4 × 400 m,

4 × 400 m mixta y 4 × 800 m, deberán, bajo la dirección de un oficial designado, colocarse en su posición de espera en el mismo orden (de adentro hacia afuera) que el de sus respectivos compañeros de equipo al cruzar la línea de meta para entrar en la última vuelta de su relevo. Una vez que los atletas entrantes hayan pasado este punto, los atletas en espera deberán mantener su orden y no intercambiarán posiciones al inicio de la zona de relevo. Si un atleta no cumple esta regla, su equipo será descalificado.

**Para evitar cualquier interferencia con los miembros del equipo que estén corriendo, los atletas en espera deberán colocarse en su orden con la dirección del oficial designado del lado externo de la pista y solo serán conducidos a su posición final de espera en la pista una vez que el atleta del último equipo haya cruzado la línea de meta.."**

Da mayor espacio para una adecuada espera y coordinación de los relevos en las carreras de pista corta.

## **TR 54-8 – TR 55.6 – TR 56.6**

Para las pruebas de marcha en ruta, carreras en ruta y campo a través se dispone que se puede iniciar la misma (partida) por un dispositivo diferente a una pistola o un cañón mientras que sea una señal de sonido distintiva y no ambigua.

La señal de partida, cualquier asea, será aprobada de antemano por WA.

## **TR 54.6. Texto verde**

“Se recomienda que, siempre que sea posible, se muestre al atleta una paleta amarilla, conforme a la Regla 54.5 del Reglamento Técnico, antes de emitirle una Tarjeta Roja. El propósito de la paleta amarilla es permitirle al atleta corregir su técnica de marcha para que cumpla con la definición de Marcha Atlética, según la Regla 54.2 del Reglamento Técnico, con el objetivo de que el mayor número posible de atletas finalice la competición correctamente.”

Viene a poner en letra lo que en la práctica y en las diversas capacitaciones se venía haciendo

## **TR 54.7.3**

“El atleta que no ingrese a la Zona de Penalización cuando se le requiera, o que no permanezca en ella durante el período aplicable, y que continúe la carrera, será descalificado por el Árbitro.”

Se agregó la parte fáctica que para que proceda al DQ el atleta debe continuar la carrera. Si no lo hace, sería DNF

## **TR 57.1**

“La disciplina de carreras de montaña y trail se desarrolla en diversos tipos de terreno natural (arena, caminos de tierra, senderos forestales, caminos estrechos, pistas de nieve, etc.) y en distintos entornos (montañas, bosques, llanuras, desiertos, etc.).

Las carreras se disputan principalmente sobre superficies irregulares; sin embargo, se aceptan tramos pavimentados (por ejemplo, asfalto, hormigón, macadán, etc.) para acceder a los senderos del recorrido o conectarlos, pero deben ser mínimos y no superar el 25 % de la longitud total.

### **Recorridos**

57.1 Todos los recorridos deben estar señalizados de forma que el atleta no necesite habilidades de orientación y que incluso los corredores más rápidos puedan seguir la ruta fácilmente en todo momento.

Las carreras de montaña y trail no tienen límites de distancia ni de desnivel positivo o negativo, y pueden ser circulares o lineales. Salvo en el caso de las carreras clásicas de montaña, las carreras deben representar normalmente el descubrimiento lógico de la región y no consistir en múltiples vueltas al mismo recorrido.

Los recorridos de las carreras deben medirse con precisión utilizando un dispositivo GPS, y el archivo de seguimiento GPS debe estar disponible para todos los participantes."

Viene a simplificar la regla, unificando criterios para carreras de trail y de montañas, cubriendo potencialmente todos los eventos en cuestión.

## **TR 57.2**

"Los organizadores deben garantizar que, salvo en circunstancias excepcionales, se pueda acceder a cualquier punto del recorrido en un plazo de 30 minutos tras una llamada de auxilio."

Da mayor potencia en la letra de la regla a las cuestiones de seguridad de éstos eventos. El norte es que se pueda acceder lo más rápidamente posible a situaciones de crisis.

## **TR 57.4**

"57.4 Por motivos de seguridad de los atletas y considerando las particularidades de cada carrera, el organizador deberá publicar, antes de la misma, el reglamento específico de la carrera, que incluirá como mínimo:

- Datos del organizador responsable (nombre, datos de contacto para casos de emergencia)
- Programa del evento, incluyendo horarios de salida, tiempo límite y cualquier hora límite (si procede)
- Información detallada sobre las características técnicas de la carrera: distancia total, desnivel acumulado, descripción de las principales dificultades del recorrido y ubicación de los puntos de avituallamiento

- Un mapa y perfil detallados del recorrido

#### Criterios de evaluación del recorrido

- Información detallada sobre los puntos de avituallamiento del recorrido, incluyendo su ubicación y los refrigerios disponibles.
- Ubicación de los puestos de control y de asistencia médica (si corresponde).
- Equipo permitido, recomendado u obligatorio (si corresponde).
- Normativa sobre asistencia externa, incluyendo el apoyo personal en los puntos de avituallamiento y mediante marcadores de ritmo.
- Normas de seguridad que deben seguirse.
- Penalizaciones y normas de descalificación.”

Se sigue con el norte puesto en la seguridad y para ello WA expone –ahora- en sus reglas todo lo que debería contener el dossier de información por parte del organizador.

#### **RT 57.5**

“En recorridos especialmente estrechos, se podrán utilizar salidas tipo contrarreloj. En tal caso, deberá indicarse claramente en la información previa a la carrera.”

Otra regla apuntando a la seguridad: cuando hay recorridos estrechos puede consensuarse salidas contra reloj para evitar la masificación de carreras que pueda concluir con accidentes indeseados.

## **RT 57.6**

Si bien la regla dice que los atletas no pueden recibir asistencia como marcar el paso, deja –ahora- una puerta abierta a la posibilidad de que explícitamente las reglas del evento en particular lo permitan.

## **RT 57.7**

“Llegada a meta

57.7 El organizador de la carrera deberá asegurarse, antes del evento, de que los corredores sepan si se permiten empates.

Si el organizador no especifica nada al respecto, se permitirán los empates cuando la intención de los atletas al cruzar la meta sea claramente evidente.”

Como regla, los empates estarán permitidos cuando sea la clara y evidente intención de los atletas al arribar. Puede, por regla anticipada al evento, determinarse su prohibición.

## **RT 57.8**

“Interferencia en la carrera

57.8 Los organizadores de la carrera deben asegurarse de que el público en general y los medios de comunicación (por ejemplo, camarógrafos o ciclistas) no interfieran en la carrera ni proporcionen ningún tipo de ayuda (incluida información sobre otros corredores) que solo ellos conozcan debido a su posición en la carrera. Los camarógrafos deben ir siempre detrás de los corredores a los que siguen y estar claramente identificados (por ejemplo, con camisetas de colores específicos) para distinguirlos de los participantes en la carrera y de los espectadores.”

Aclara de manera muy positiva y práctica el nivel de participación e interacción (ausencia de interferencia) respecto del público en general y los medios de comunicación operando durante la carrera.

## RT 57.9

### **“Evaluación de carreras de montaña y trail”**

#### **57.9**

“Debido a la naturaleza de las carreras de montaña y trail, no existen distancias ni perfiles de recorrido estándar. Las pruebas también pueden consistir en relevos, donde los participantes recorren el mismo circuito o diferentes segmentos de un recorrido completo (estilo Ekiden).

La ITRA clasifica las carreras según su nivel de dificultad, y el método de cálculo se basa en el concepto de «esfuerzo-km». El esfuerzo-km total de una carrera se obtiene sumando la distancia y el desnivel positivo de la siguiente manera:

Distancia: cada 1 km = 1 km de esfuerzo;

Desnivel positivo: cada 100 m de desnivel positivo = 1 km de esfuerzo.

Por ejemplo, el esfuerzo-km de una carrera de 65 km y 3500 m de desnivel positivo es:  $(65 + 3500) / 100 = 100$  km de esfuerzo.

En función del esfuerzo-km, cada carrera se clasifica según su nivel de dificultad.

La dificultad se clasifica de 0 a 6 según el siguiente criterio:

Km-esfuerzo

Puntos de dificultad

0 – 24	0
25 – 44	1
45 – 74	2
75 – 114	3
115 – 154	4
155 – 209	5
210+	6"

Este cambio de regla, para la especialidad, es altamente disruptivo ya que viene a cambiar notoriamente la forma de diagramar y clasificar eventos en cuestión.

## **RT 57.10**

### **“Eventos Internacionales”**

57.10 Además de las Reglas Generales anteriores, los Campeonatos Internacionales y Regionales deberán seguir las Directrices Técnicas de los Campeonatos Mundiales de Atletismo de Montaña y Trail.

La siguiente terminología se utiliza para clasificar los Eventos Internacionales y se emplea con frecuencia en otros ámbitos.

- **Ascenso:** carrera predominantemente cuesta arriba que normalmente no dura más de 60 minutos.
- **Clásica:** carrera con subidas y bajadas de hasta 30 km.
- **Trail corto:** carrera con subidas y bajadas de entre 30 y 60 km.
- **Trail largo:** carrera con subidas y bajadas de más de 60 km.

Los requisitos para participar en el Campeonato Mundial de Carreras de Montaña y Trail son:

<b>Carrera</b>	<b>Distancia</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Tiempo ideal para ganar (hombres)</b>
Trail largo	75-85 km	3500-6000 m	7 h 45 min a 8 h 15 min
Trail corto	35-45 km	2000-3000 m	3 h 45 min a 4 h 15 min

Clásica Sénior

(ascenso y descenso) 12-15 km 600-900 m 55-60 min

Clásica Sub-20

(ascenso y descenso) 5-7 km 300-450 m 25-30 min

Subida Sénior 4-7 km 700-1000 m (pendiente media superior al 10%)  
40-50 min"

Nos da la pauta, también homogénea, de cómo deben ser los Campeonatos Internacionales.