



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO



**LXIV Evento
Nacional Deportivo
y 1er. torneo de Ajedrez
del TecNM**


ATLETISMO




Instituto Tecnológico de Puebla

Del 15 al 20 de noviembre










LXIV
EVENTO
NACIONAL
DEPORTIVO DEL
TecNM

Programa General de Atletismo



Junta previa

-  Bienvenida.
-  Lista de presentes.
-  Entrega y recepción de documentos.
-  Programa de competencia.
-  Ubicación de áreas de competencia.
-  Marcas de inicio para saltos.
-  Bajas y sustituciones.












LXIV
EVENTO
NACIONAL
DEPORTIVO DEL
TecNM

Programa General de Atletismo



Contenido

-  Programa de la junta previa.
-  Lista de instituciones participantes.
-  Programa de competencia.
-  Cuadro de récords hasta el LXIII END.
-  Sembrado de atletas participantes.
-  Croquis de ubicación de la pista.
-  Ubicación de áreas de competencia.
-  Cuadro de marcas de inicio de saltos.
-  Formato de bajas y sustituciones.



Instituciones participantes

	<i>Tecnológico</i>	<i>F</i>	<i>V</i>	<i>Total</i>
1	Aguascalientes	1	9	10
2	Apatzingán	1	4	5
3	Apizaco	2	2	4
4	Atitalaquia	0	1	1
5	Cananea	0	2	2
6	Ciudad Juárez	4	1	5
7	Ciudad Valles	0	3	3
8	Ciudad Victoria	0	1	1
9	Celaya	0	2	2
10	Cerro Azul	1	0	1
11	Chetumal	1	0	1
12	Chihuahua	4	9	13
13	Chihuahua II	1	1	2
14	Coatzacoalcos	0	1	1
15	Cd Cuauhtémoc	0	4	4
16	Ciudad Madero	8	6	14
17	Culiacán	0	3	3
18	Delicias	3	1	4
19	Durango	4	7	11
20	Hermosillo	4	6	10
21	Huetamo	2	1	3
22	La Laguna	9	6	15
23	La Paz	4	2	6
24	León	0	2	2
25	Linares	1	0	1
26	Matamoros	1	2	3
27	Mérida	6	5	11
28	Mexicali	2	3	5

	<i>Tecnológico</i>	<i>F</i>	<i>V</i>	<i>Total</i>
29	Morelia	2	0	2
30	Nvo Casas Gdes	0	1	1
31	Nuevo Laredo	1	1	2
32	Oaxaca	2	0	2
33	Orizaba	3	1	4
34	Sgo Papasquiario	3	3	6
35	Parral	1	1	2
36	Pátzcuaro	1	0	1
37	Piedras Negras	3	0	3
38	Puebla	4	3	7
39	Purísima del R.	1	0	1
40	Querétaro	8	8	16
41	Rioverde	3	2	5
42	Roque	0	1	1
43	Saltillo	11	10	21
44	San Luis Potosí	7	4	10
45	Tehuacán	1	0	1
46	Tepic	9	4	13
47	Tijuana	11	11	22
48	Tlalnepantla	1	0	1
49	Toluca	10	8	18
50	Uruapan	0	1	1
51	Valle de Morelia	0	1	1
52	Zacatecas	1	1	2
53	Zacatepec	2	4	6
54	Zamora	1	2	2
55	Zitácuaro	0	1	1
Totales		145	152	295



Programa de competencias

Miércoles 16 de noviembre

Hora	PISTA				CAMPO			
	Prueba	Rama	Etapa	Lugar	Prueba	Rama	Etapa	Lugar
8:30	10,000 m. planos	F	F		Salto de longitud	V	D2	
	10,000 m. planos	V	F		Lanzamiento de martillo	V	F	
	400 m. con vallas	F	F c/r		Salto de altura	F	F	
	400 m. con vallas	V	F c/r		Salto de longitud	V	F	
	100 m. planos	V	D1		Impulso de bala	V	D3	
	100 m. planos	F	E c/r		Lanzamiento disco	F	F	
	100 m. planos	V	E c/r		Salto de garrocha	V	F	
	1,500 m. planos	F	F		Salto de altura	V	D4	
	1,500 m. planos	V	F		Lanzamiento de jabalina	V	F	
	400 m. planos	F	E c/r					
	400 m. planos	V	E c/r					
	100 m. planos	F	F					
	100 m. planos	V	F					
	400 m. planos	V	D5					

Jueves 17 de noviembre

Hora	PISTA				CAMPO			
	Prueba	Rama	Etapa	Lugar	Prueba	Rama	Etapa	Lugar
8:30	10,000m. caminata	V	F		Salto de altura	F	H 2	
	110 m. c/v	V	D6		Salto triple	F	F	
	110 m. c/v	V	F		Lanzamiento disco	V	D7	
	100 m. vallas	F	H 1		Salto de garrocha	V	D8	
	100 m. c/v	F	F		Impulso de bala	F	H 3	
	200 m. planos	F	E c/r		Lanzamiento disco	V	F	
	200 m. planos	V	E c/r		Salto con Garrocha	F	F	
	800 m. planos	F	E c/r		Lanzamiento jabalina	V	D9	
	800 m. planos	V	E c/r		Impulso de bala	F	F	
	3000 m steeplechase	V	F					
	400 m. planos	F	E c/r					
	400 m. planos	V	E c/r					
	200 m. planos	F	H 4					
	1,500 m.	V	D10					
	Relevos 4 x100 m	F	E					
	Relevos 4 x100 m	V	E					
	Relevos 4x400m.	F	E					
	Relevos 4x400m.	V	E					



LXIV
EVENTO
NACIONAL
DEPORTIVO DEL
TecNM

Programa General de Atletismo



Viernes 18 de noviembre

Hora	PISTA				CAMPO			
	Prueba	Rama	Etapa	Lugar	Prueba	Rama	Etapa	Lugar
8:30	5.000 caminata	F	F		Salto de longitud	F	H5	
	110 m. c/v	V	F		Lanzamiento de jabalina	F	F	
	100 m. c/v	F	F		Salto de altura	V	F	
	200 m. planos	F	F		Salto de longitud	F	F	
	200 m. planos	V	F		Lanzamiento de jabalina	F	H6	
	5,000 m. planos	F	F		Lanzamiento martillo	F	F	
	5,000 m. planos	V	F		Salto Triple	V	F	
	800 m. planos	F	H7		Impulso de bala	V	F	
	400 m. planos	F	F					
	400 m. planos	V	F					
	800 m. planos	F	F					
	800 m. planos	V	F					
	Relevo 4x100 m.	F	F					
	Relevo 4x100 m.	V	F					
	Relevo 4x400 m.	F	F					
	Relevo 4x400 m.	V	F					



Cuadro de récords 2019

<i>Rama femenil</i>					
<i>Prueba</i>	<i>Competidor</i>	<i>Equipo</i>	<i>Marca</i>	<i>Sede</i>	<i>Fecha</i>
100m planos	Martha Velasco Becerra	Aguascalientes	12:08	León	17/11/02
200m planos	Elvira López Pérez	Nuevo Laredo	25:01	Ciudad Juárez	20/11/07
400m planos	Elvira López Pérez	Nuevo Laredo	55:69	Ciudad Juárez	19/11/07
800m planos	Alicia Sánchez Jiménez	San L. Potosí	2:11:52	Durango	12/10/88
1,500m planos	Mónica Ortega Topete	Orizaba	4:38:03	Orizaba	12/10/97
5,000m planos	Lourdes Carmona	Ciudad Juárez	15:12	Ciudad Victoria	16/10/90
5,000m caminata	Nidia Castillo Vázquez	Durango	24:24	Durango	26/10/08
10,000m planos	Sonia Laguna López	Celaya	38.33.00	Tepic	2/11/14
100m con vallas	Patricia Amador Ibarra	La Paz	15:06	Mérida	25/10/15
400m con vallas	Guadalupe Camilo Castañeda	Cerro Azul	1:04:46	Durango	21/10/96
Relevo 4 x 100m	Nájera Quezada Ramírez Rivera	Durango	49:23	Durango	23/10/96
Relevo 4 x 400m	García Flores Tinoco Saucedo	Durango	4:00:22	Durango	29/10/08
Longitud	Susana Díaz Colín	León	5.65 m	Chihuahua	16/10/98
Altura	Fabiola Ayala Soto	La Paz	1.83 m	Ciudad Madero	28/10/09
Triple	Luz García Barajas	La Paz	11.60 m	Saltillo	23/10/11
Garrocha	Paulina Guadalupe Curiel Lizárraga	Tepic	3.25 m	Tepic	3/11/14
Bala	Rossana Alpizar Rodríguez	Mérida	12.19 m	Hermosillo	15/10/95
Disco	Verónica Peña Castillo	Nuevo Laredo	39.76 m	Puebla	16/10/91
Jabalina	Saidi López Pérez	Ensenada	43.31 m	Tepic	5/11/14
Martillo	Judith Alvarado Estrada	Durango	51.19 m	Tepic	3/11/14
Heptatlón	Griscel Mondragón León	Querétaro	4.052 pts	León	23/09/12

<i>Rama varonil</i>					
<i>Prueba</i>	<i>Competidor</i>	<i>Equipo</i>	<i>Marca</i>	<i>Sede</i>	<i>Fecha</i>
100m planos	Ebener Dueñas Osuna	La Paz	10:16	León	17/11/02
200m planos	Gessael López Villa	Sgo Papasquiario	21:01	Tepic	4/11/14
400m planos	Alfonso Pérez Macías	Durango	47:00	Querétaro	15/10/84
800m planos	Cándido López Mendoza	Saltillo	1:51:70	Culiacán	10/11/77
1,500m planos	Juan I. Melesio Cázarez	Tlalnepantla	3:15:10	Tijuana	15/05/79
5,000m planos	Esau Arias Salas	Zitácuaro	14:28:66	Tepic	2/11/14
10,000m planos	Hesiquio Flores Romero	Puebla	30:54:14	Celaya	28/10/16
10,000m cam	Andrés Olivas Núñez	Chihuahua II	42:04	Oaxaca	26/10/18
110m con vallas	Daniel Fuentes	Saltillo	14:61	Mérida	11/11/03
400m con vallas	Fernando Sánchez Salgado	Durango	51:93	Tepic	2/11/14
3,000m obst	Isidro Martínez Martínez	Ciudad Madero	9:07:18	Tijuana	22/10/01
Relevo 4 x 100m	Echeverría, García, González, Pérez	Durango	41:53	Tepic	5/11/14
Relevo 4 x 400m	Duarte Leal Salazar Pérez	Durango	3:18:20	Ciudad Juárez	04/06/82
Longitud	Iván W. González Rodríguez	Mérida	7.07 m	Oaxaca	21/10/89
Altura	Gerardo Martínez Dibeni	La Paz	2.10 m	León	18/11/02
Triple	Gerardo Martínez Dibeni	La Paz	14.96 m	Morelia	17/10/00
Garrocha	Jorge Luna Estés	Tijuana	4.85m	Celaya	26/10/16
Bala	David Zárate Medina	Celaya	15.00 m	León	24/09/12
Disco	Jesús Barragán Duarte	Nogales	50.92 m	Mérida	27/10/15
Jabalina	Martín Espinosa Duarte	Hermosillo	62.39 m	Oaxaca	23/10/89
Martillo	Emmanuel Quiñones	Durango	53.33 m	La Laguna	18/11/04
Decatlón	José Francisco Herrera Ledesma	Ciudad Juárez	6,300 pts	Hermosillo	16/10/95



LXIV
EVENTO
NACIONAL
DEPORTIVO DEL
TecNM

Programa General de Atletismo



Sembrado



Cuadro de marcas para inicio de saltos

Salto de longitud

Rama	Distancia de la tabla
Femenil	3 metros
Varonil	3 metros

Salto triple

Rama	Distancia de la tabla
Femenil	9 metros
Varonil	11 metros

Salto con garrocha

Rama	Alturas										
Femenil	1.95	2.10	2.15	2.25	2.35	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	
Varonil	2.85	3.00	3.15	3.30	3.40	3.50	3.60	3.70	3.75	3.80	3.85

En las pruebas de garrocha en heptatlón y decatlón, el incremento en la altura de la varilla será de 5 cm a partir de la altura acordada con los atletas para inicio de la prueba.

Salto de altura

Rama	Alturas										
Femenil	1.25	1.30	1.35	1.40	1.44	1.48	1.51	1.54	1.57	1.60	1.62
Varonil	1.60	1.65	1.70	1.74	1.78	1.82	1.85	1.88	1.90	1.92	1.94

En las pruebas de salto de altura en heptatlón y decatlón, el incremento en la altura de la varilla será de 3 cm a partir de la altura acordada con los atletas para inicio de la prueba.



LXIV
EVENTO
NACIONAL
DEPORTIVO DEL
TecNM

Programa General de Atletismo



Formato de bajas

LXIV Evento Nacional Deportivo del TecNM. Puebla 2022

Formato para reportar baja de atletas

Disciplina	Atletismo
Tecnológico	
Rama	
Número	
Nombre	
Pruebas	

LXIV Evento Nacional Deportivo del TecNM. Puebla 2022

Formato para reportar baja de atletas

Disciplina	Atletismo
Tecnológico	
Rama	
Número	
Nombre	
Pruebas	

LXIV Evento Nacional Deportivo del TecNM. Puebla 2022

Formato para reportar baja de atletas

Disciplina	Atletismo
Tecnológico	
Rama	
Número	
Nombre	
Pruebas	

LXIV Evento Nacional Deportivo del TecNM. Puebla 2022

Formato para reportar baja de atletas

Disciplina	Atletismo
Tecnológico	
Rama	
Número	
Nombre	
Pruebas	

LXIV Evento Nacional Deportivo del TecNM. Puebla 2022

Formato para reportar baja de atletas

Disciplina	Atletismo
Tecnológico	
Rama	
Número	
Nombre	
Pruebas	



Formato de sustituciones

LXIV Evento Nacional Deportivo del TecNM. Puebla 2022	
<i>Formato para reportar sustitución de atletas</i>	
Disciplina	Atletismo
Tecnológico	
Rama	
Número que sale	
Nombre que sale	
Pruebas	
Número que sustituye	
Nombre que sustituye	

LXIV Evento Nacional Deportivo del TecNM. Puebla 2022	
<i>Formato para reportar sustitución de atletas</i>	
Disciplina	Atletismo
Tecnológico	
Rama	
Número que sale	
Nombre que sale	
Pruebas	
Número que sustituye	
Nombre que sustituye	

LXIV Evento Nacional Deportivo del TecNM. Puebla 2022	
<i>Formato para reportar sustitución de atletas</i>	
Disciplina	Atletismo
Tecnológico	
Rama	
Número que sale	
Nombre que sale	
Pruebas	
Número que sustituye	
Nombre que sustituye	

LXIV Evento Nacional Deportivo del TecNM. Puebla 2022	
<i>Formato para reportar sustitución de atletas</i>	
Disciplina	Atletismo
Tecnológico	
Rama	
Número que sale	
Nombre que sale	
Pruebas	
Número que sustituye	
Nombre que sustituye	



LXIV
EVENTO
NACIONAL
DEPORTIVO DEL
TecNM

Programa General de Atletismo

