REGLAMENTO DE COMPETICIÓN Y TÉCNICO

Manual de Acceso a Nivel 1 CNJ

Noviembre 2026

CNJ

RFEA ATLETISMO

COMITÉ NACIONAL DE JUECES

Carreras

Índice

CARRERAS

RT 14	Medidas de una Pista	5
RT 15	Tacos de Salidas	10
RT 16	La Salida	13
RT 17	La Carrera	21
RT 18	La Llegada	30
RT 19	Cronometraje	32
RT 22	Carreras con Vallas	40
RT 23	Carreras de Obstáculos	46
RT 24	Carreras de Relevos	49

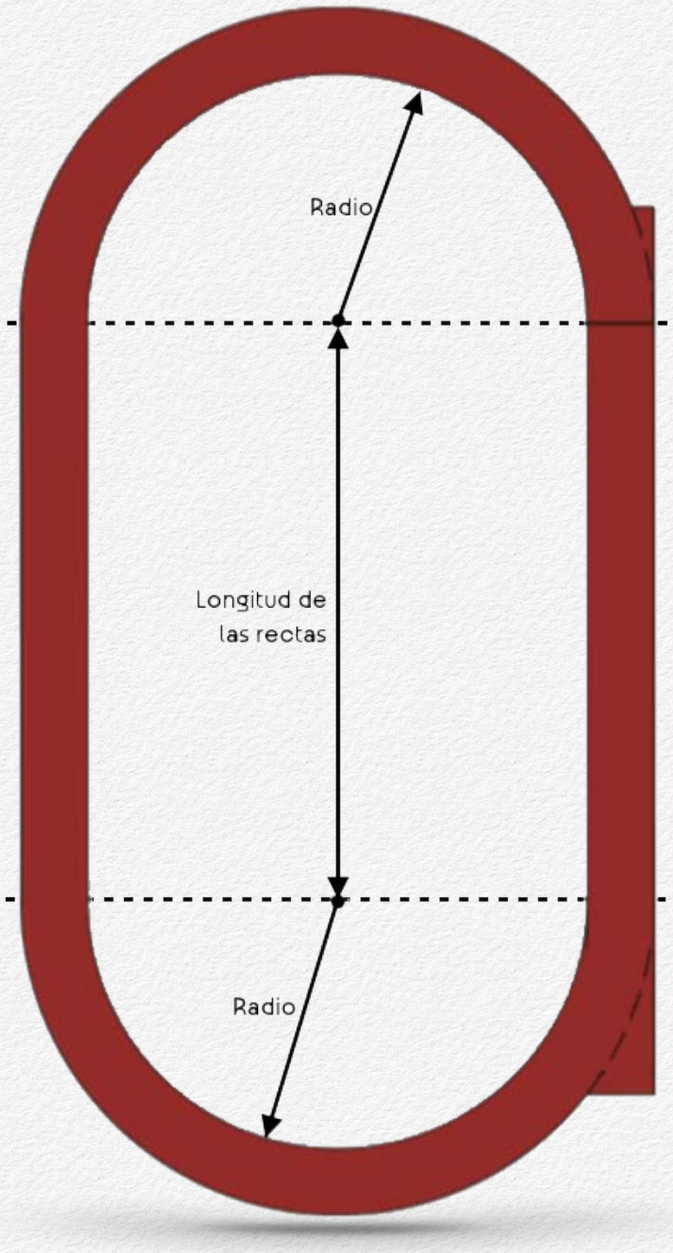
RT 14

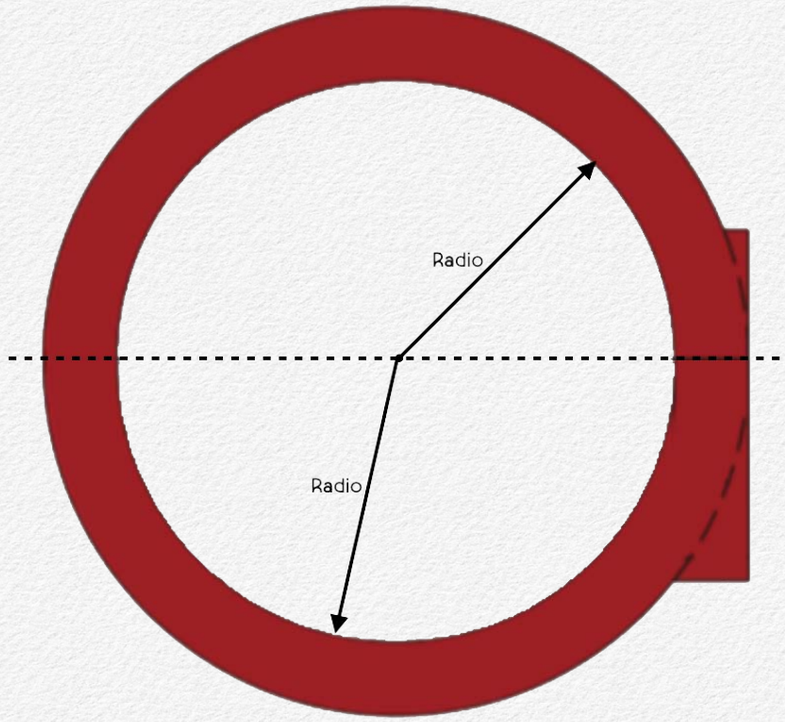
Medidas de una Pista

Las medidas de una pista

La longitud nominal de una pista estándar de carreras será de 400 metros.

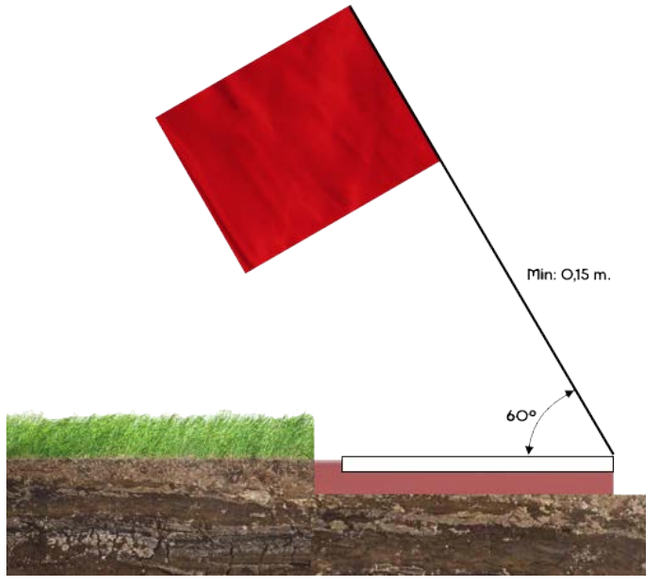
La pista tendrá dos rectas paralelas y dos curvas cuyos radios serán iguales.

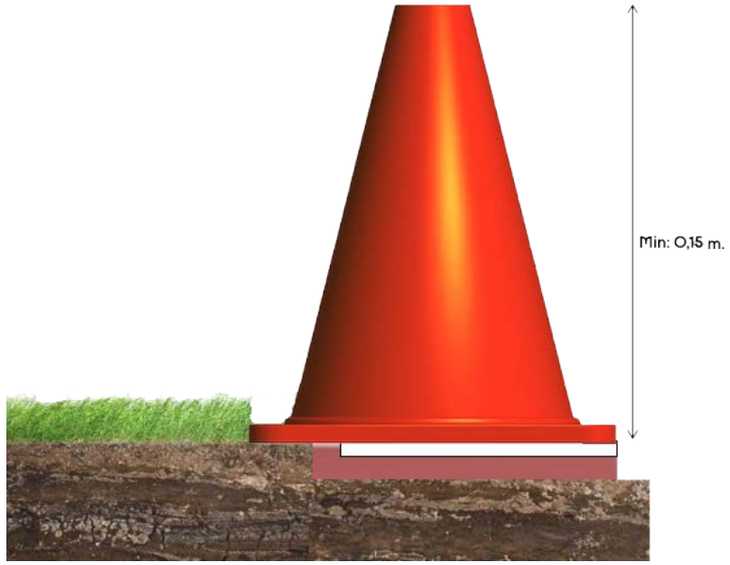




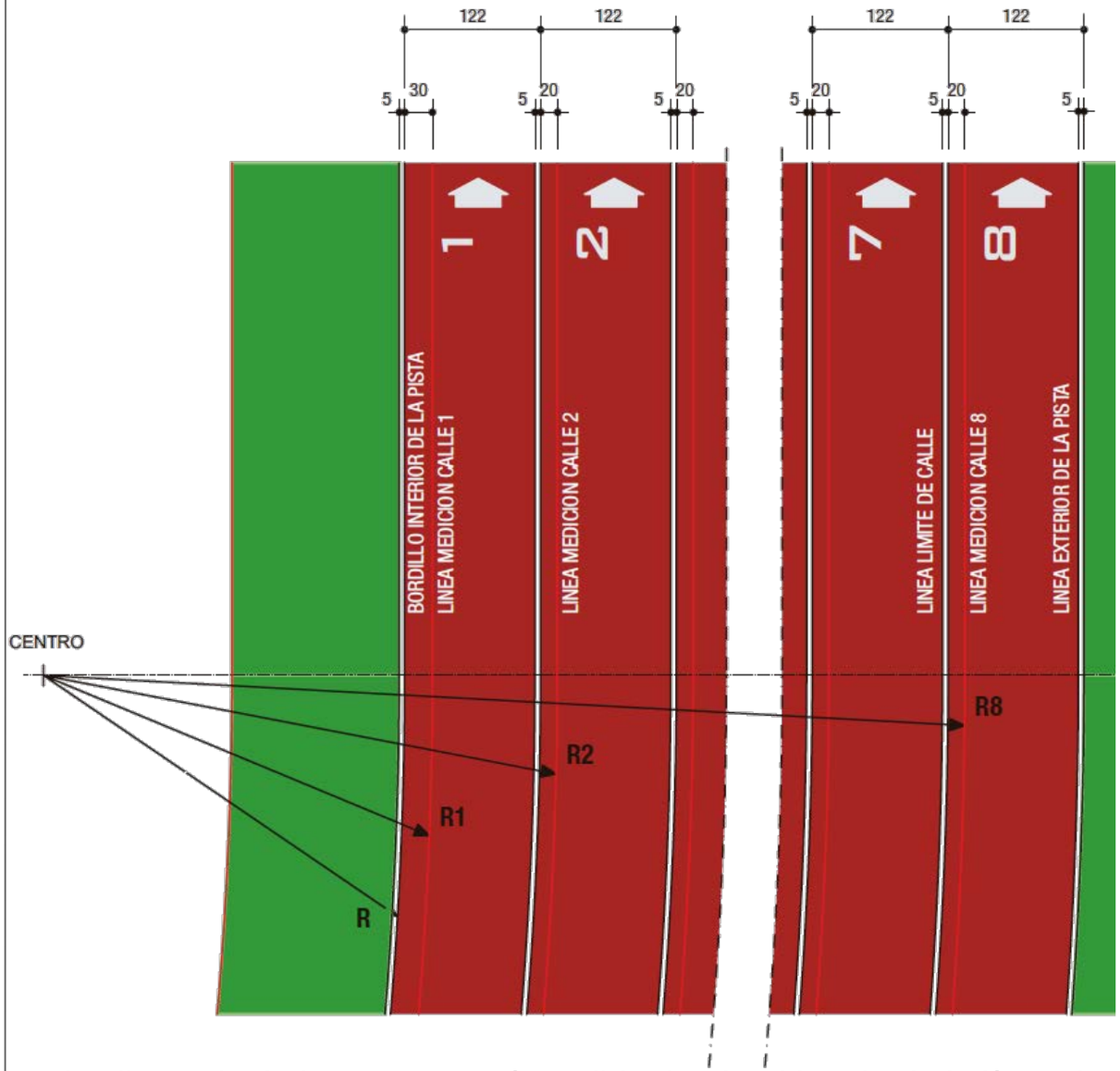
El interior de la pista estará limitado por un bordillo de material apropiado, de color blanco.

Si una sección del bordillo en una curva tiene que retirarse temporalmente para los concursos, su emplazamiento en la superficie deberá quedar señalado por una línea blanca de 50 mm. de ancho y por conos o banderas, de una altura mínima de 0,15 m., colocados sobre la línea blanca.

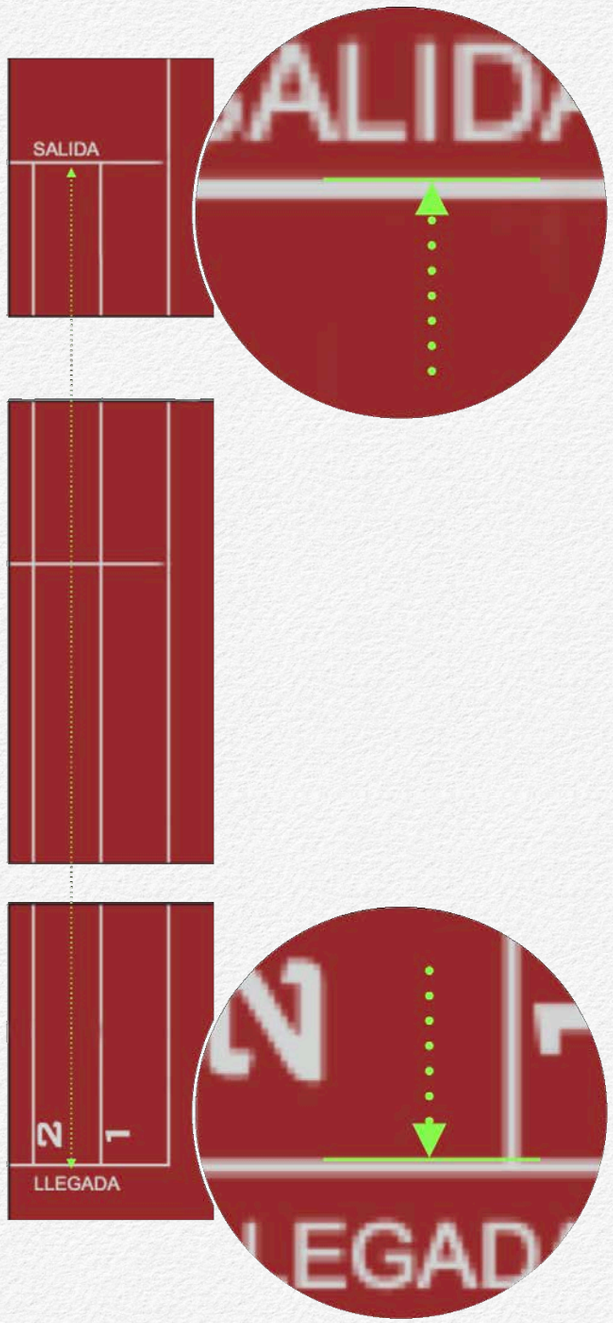




La medida del contorno de la pista se tomará a 0,30 m. al exterior del bordillo interno de la misma o, donde no haya bordillo en una curva (o en el desvío de la pista para la ría de los obstáculos), a 0,20 m. de la línea que limita el interior de la pista.

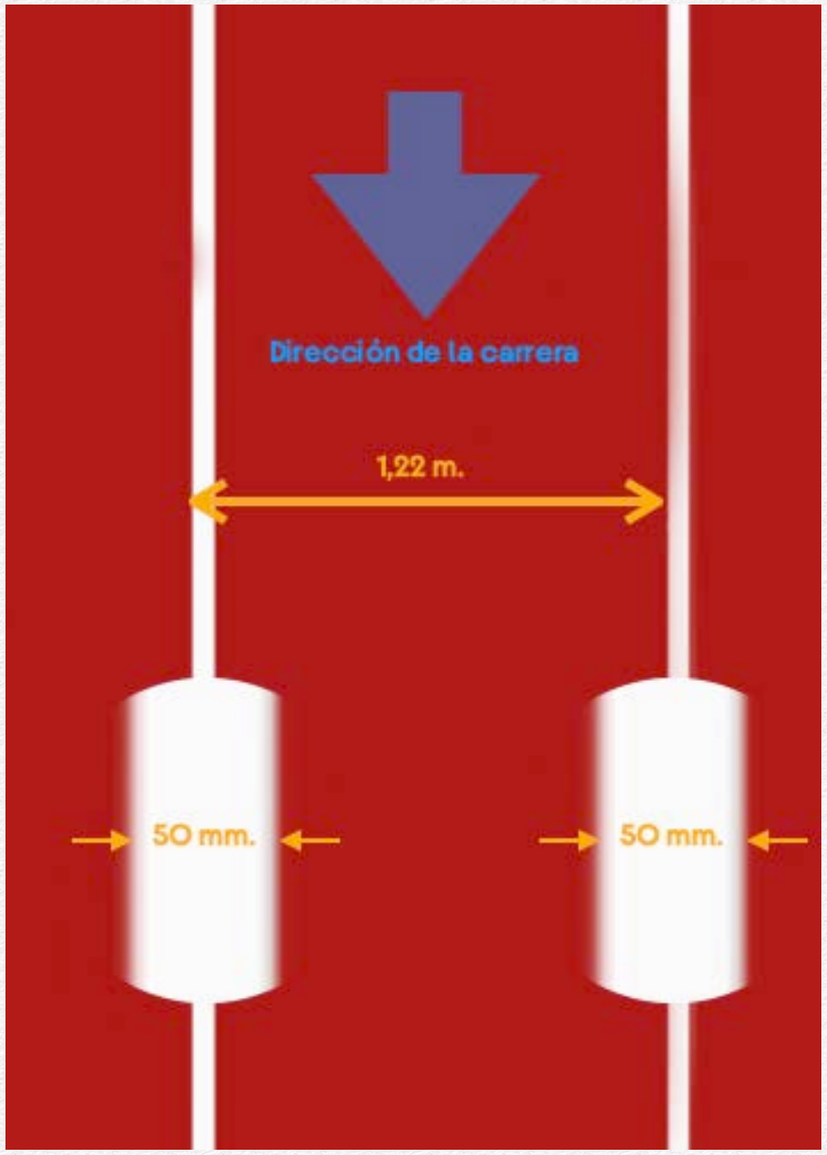


La distancia de la carrera será medida desde el borde de la línea de salida más alejada de la meta, hasta el borde de la línea de llegada más cercana a la salida.



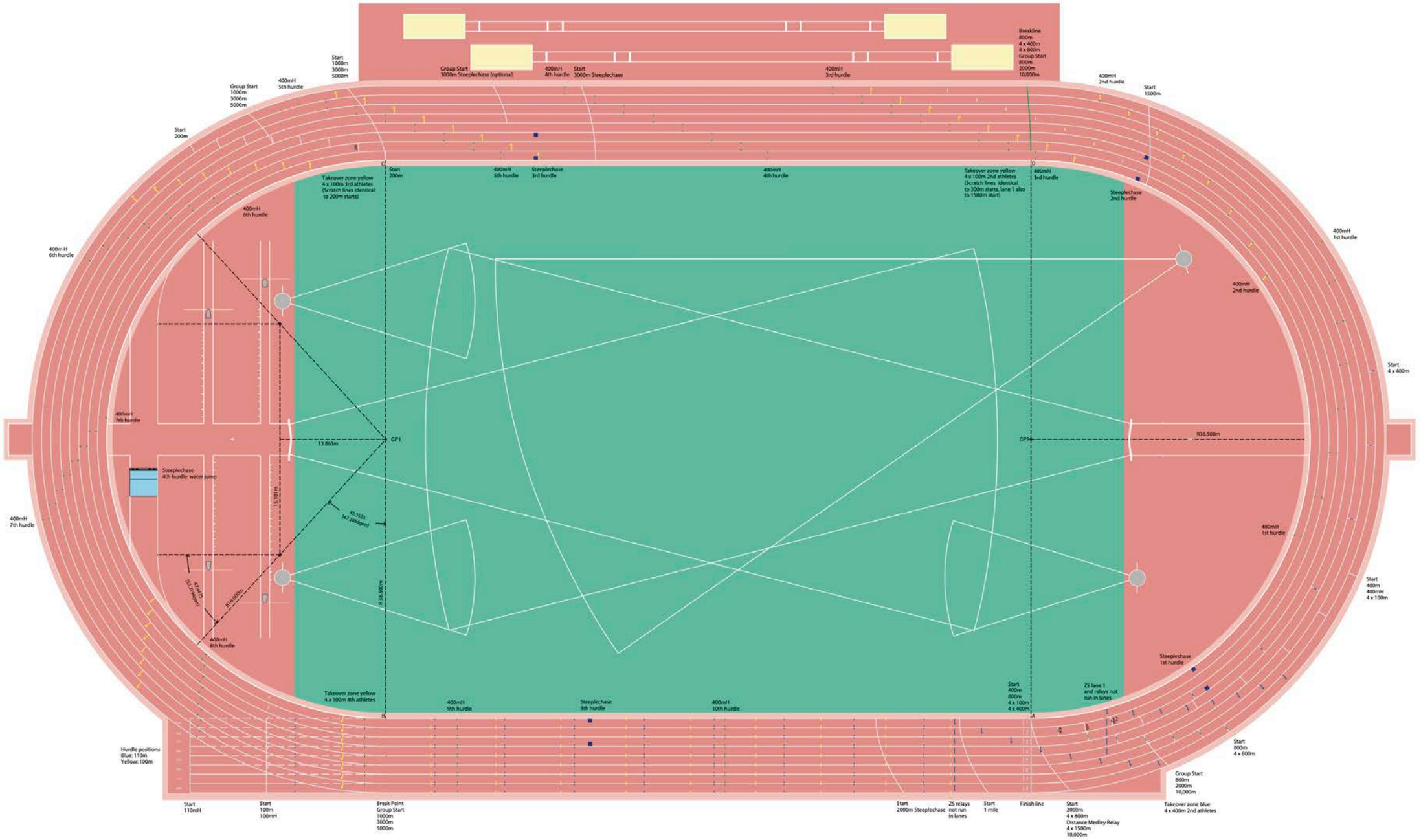
En todas las carreras hasta 400 m. inclusive, cada atleta tendrá una calle individual, con una anchura de 1,22 m. incluyendo la línea de la calle de su derecha, señalada por líneas blancas de 50 mm. de anchura.

Todas las calles tendrán la misma anchura.



400 METRE STANDARD TRACK, MARKING PLAN

SCALE - 1:350



HURDLE POSITIONS			
Colour	**Symbol**	**Size (m), Position**	**Event**
Blue*		0.05 x 0.10 both sides	110mH
Yellow		0.05 x 0.10 both sides	100mH
Green		0.05 x 0.10 both sides	400mH
Blue*		0.125 x 0.125 inside lane 1 and outside lane 3	Steeplechase

** For blue coloured tracks, red should be used*

KEY	
ST	Start
ZE	End of takeover zone (10m after SL)
SL	Scratch line (start of leg distance)
ZS	Start of takeover zone (20m before SL)

TRACK MARKINGS					
Width of all marks: 0.05m					
Colour	**Symbol**	**Size (m), Position**	**Stage**	**Event**	**Marking Plan Area**
White		Full track width	Finish	All events	A
		1.17 (full lane width)	ST	400m, 4 x 100m	A
			ST	100m, 110mH	B
			ST	200m = SL 4 x 100m 3rd athletes	C
		Curve (full track width)	ST	2000m, 10,000m	A
			ST	1 mile	A
			ST	2000mSC	A
			ST	1000, 3000m, 5000m	C
			ST	3000mSC	C
			ST	1500m	D
		Lanes 5 to 8	ST	Group start: 2000m, 10,000m	A
			ST	Group starts: 1000m, 3000m, 5000m,	C
		0.40 in the middle	SL	4 x 100m 2nd and 4th athletes	B, D
White with blue* inset		1.17 (full lane width), 0.40 in the middle	ST	4 x 400m	A
White with green inset		1.17 (full lane width), 0.40 in the middle	ST	800m = SL 4 x 400m 2nd athletes	A

TRACK MARKINGS					
Width of all marks: 0.05m					
Colour	**Symbol**	**Size (m), Position**	**Stage**	**Event**	**Marking Plan Area**
Blue*		0.80 in the middle	ZE	For Relay races or parts of races not run in lanes e.g. 4 x 400m 3rd and 4th athletes	A
		10m after finish line, parallel to finish line in lanes 2 to 5			
		10m before finish line in lanes 2 to 8	ZS		A
		0.80 from inner line, hook in 45°, outside 0.15	ZE	4 x 400m 2nd athletes	A
		0.80 from inner line, hook in 45°, outside 0.15	ZS	4 x 400m 2nd athletes	A
Yellow		1.10 from inner line, hook in 45°, outside 0.15	ZE	4 x 100m 2nd, 3rd and 4th athletes	B, C, D
		1.10 from inner line, hook in 45°, outside 0.15	ZS	4 x 100m 2nd, 3rd and 4th athletes	B, C, D
Green		0.05 x 0.05 on the line between lanes 4 and 5	Break point	3000m, 5000m group start	B
		Curve, lanes 2 to 8	Breakline	800m, 4x400m 2nd athletes	D

** For blue coloured tracks, red should be used*

Figure 2.2.1.6a - Marking plan for the 400m Standard Track

© World Athletics 2019. All Right Reserved.

RT 15

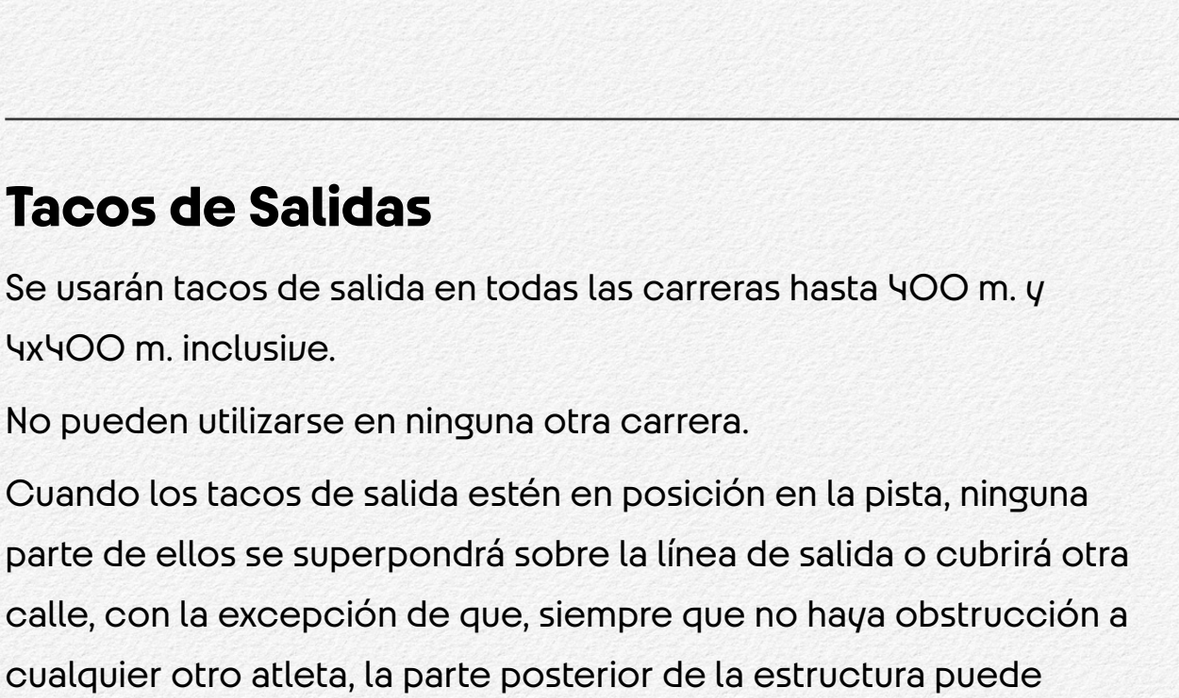
Tacos de Salidas

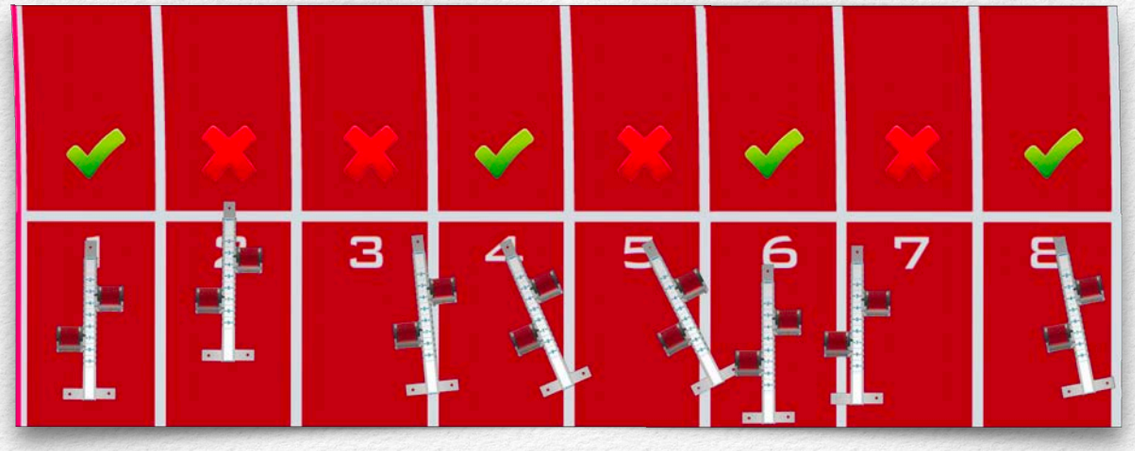
Tacos de Salidas

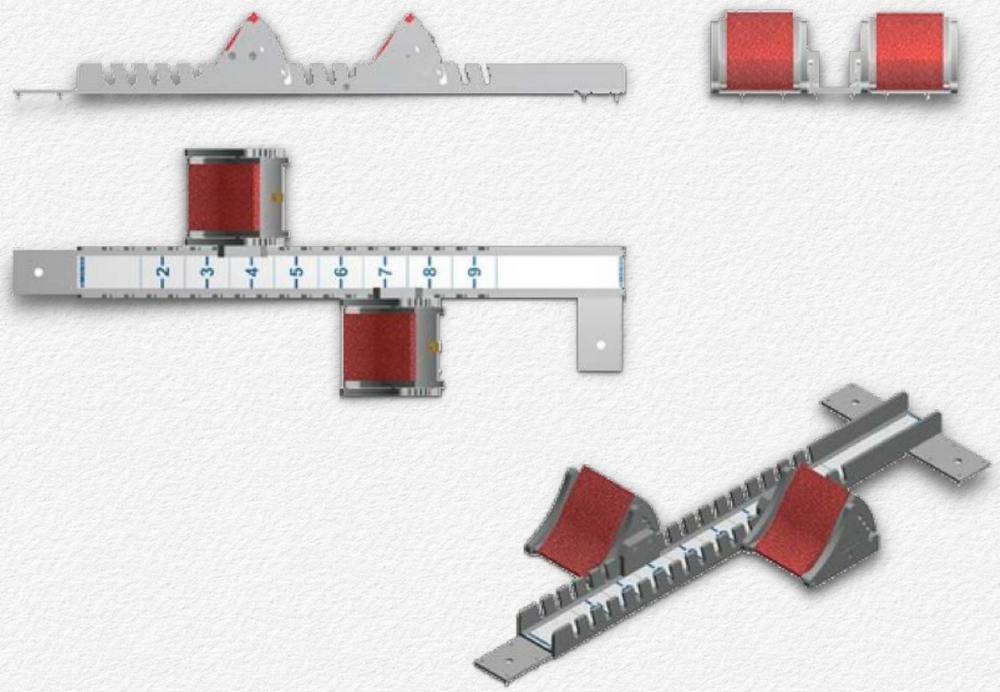
Se usarán tacos de salida en todas las carreras hasta 400 m. y 4x400 m. inclusive.

No pueden utilizarse en ninguna otra carrera.

Cuando los tacos de salida estén en posición en la pista, ninguna parte de ellos se superpondrá sobre la línea de salida o cubrirá otra calle, con la excepción de que, siempre que no haya obstrucción a cualquier otro atleta, la parte posterior de la estructura puede extenderse más allá de la línea exterior de la calle.







Tacos de salidas de Mondo

El anclaje no permitirá movimiento alguno durante la salida efectiva.

En Competiciones Internacionales y para cualquier registro sometido a ratificación como un Récord del Mundo, los tacos de

salidas estarán conectados a un Sistema de Información de Salidas. Se recomienda encarecidamente este Sistema para otras competiciones.

Esta Regla también debería interpretarse de modo que:

(a) Ninguna parte de la estructura o las planchas puede sobrepasar una línea de salida.

(b) Solamente la estructura (pero no cualquier parte de las planchas para los pies) puede extenderse a la calle exterior siempre que no haya obstrucción. Esto refleja la práctica establecida de los atletas en la salida de carreras en curva de colocar sus tacos en ángulo para correr en la línea más recta después de la salida.

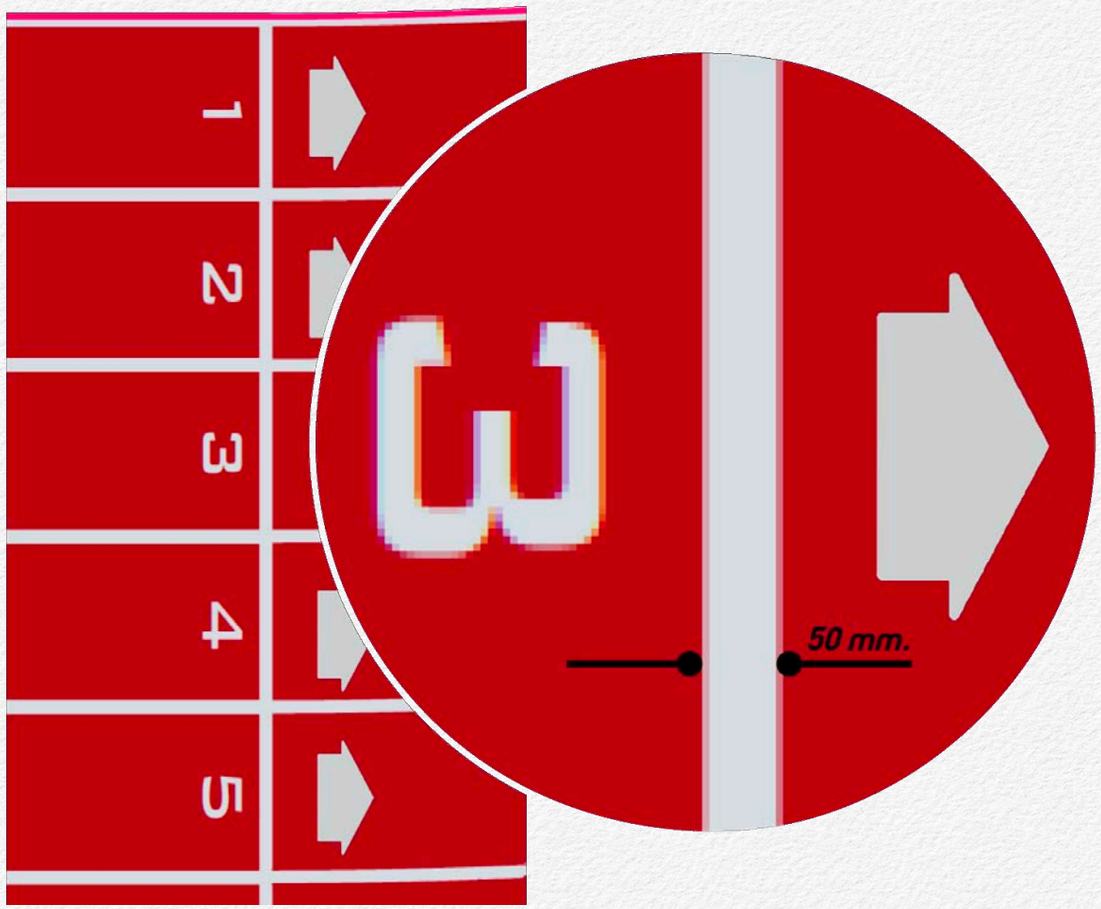
El uso de luces, solamente por atletas sordos o con dificultades de audición, está permitido en la salida de las carreras y no se considera asistencia.

RT 16

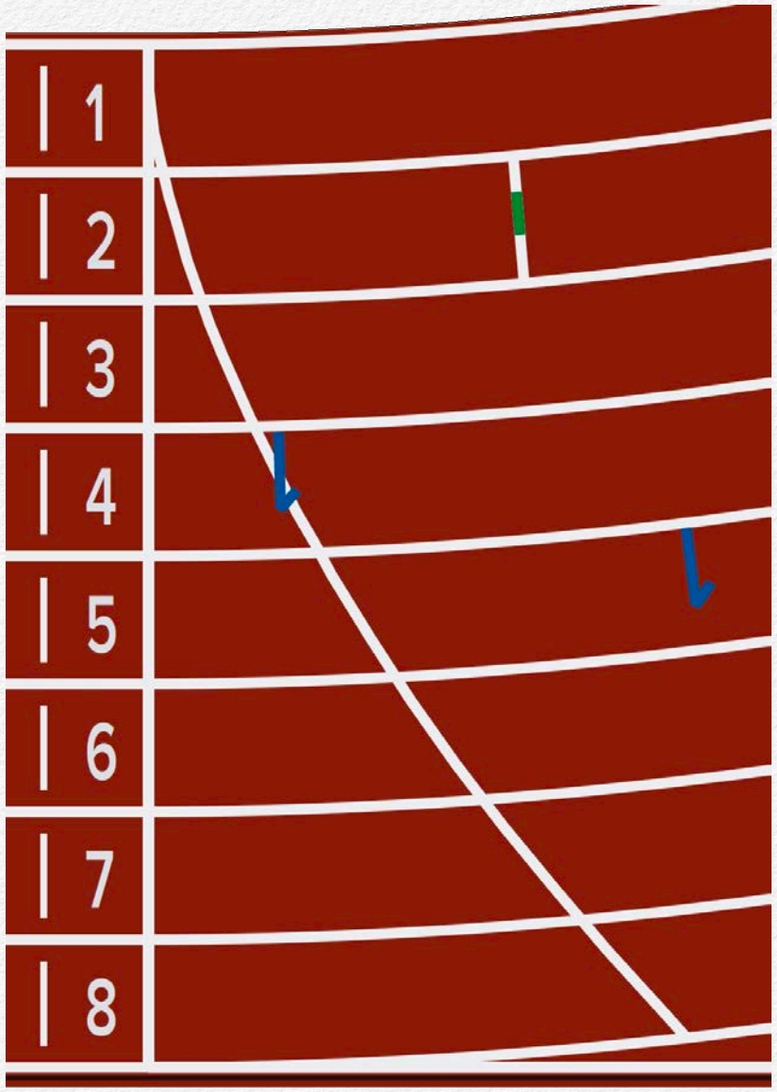
La Salida

La Salida

La salida de una carrera estará señalada por una línea blanca de 50 mm. de anchura.



En todas las carreras que no se disputen por calles individuales, la línea de salida será curvada, de tal modo que todos los atletas empiecen a la misma distancia de la meta.



Para todas las pruebas de cualquier distancia las posiciones de salida serán numeradas de izquierda a derecha en el sentido de la carrera.

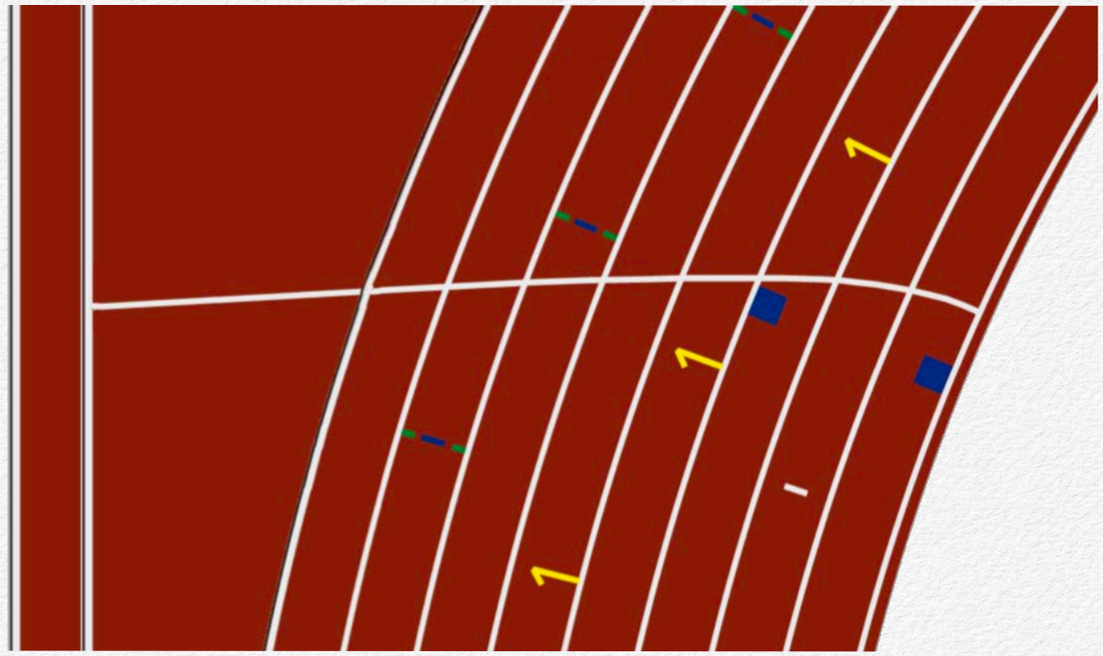
Nota

En las pruebas en las que la salida se efectúa fuera del estadio la línea de salida puede tener una anchura de hasta 0,30 m. y ser de un color que contraste visiblemente con la superficie de la zona de salida.



Nota

La línea de salida de 1.500 m. o cualquier otra línea de salida curvada puede ser prolongada fuera de la calle exterior en la medida en que se disponga de la misma superficie sintética.



En determinadas Competiciones Internacionales, las voces del Juez de Salidas serán dadas solamente en **inglés**. En todas las demás competiciones, las voces del Juez de Salidas serán dadas en el idioma local, en inglés o en francés.

En las **carreras hasta 400 m. y hasta 4x400 m.** inclusive, las voces serán:

"¡A sus puestos!"

"¡Listos!" / "¡Listas!"

En carreras **de más de 400 m.** la voz será:

"¡A sus puestos!"

En cualquier carrera, cuando, el Juez de Salidas no está conforme de que todo esté listo para proceder a la salida después de que los atletas están en sus puestos o si en otras circunstancias interrumpe la salida, la voz será:

"En pie"

La salida de todas las carreras se efectuará normalmente mediante el accionamiento de la pistola del Juez de Salidas, sostenida en alto.

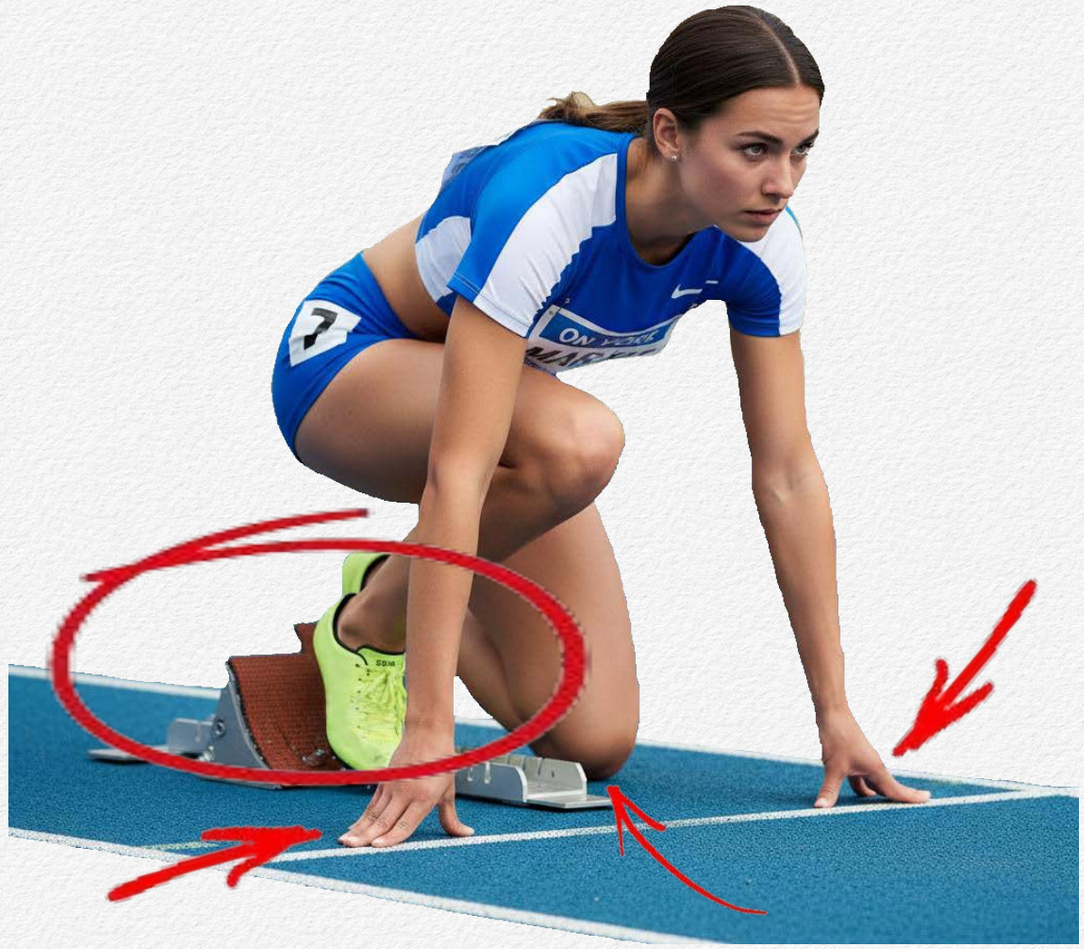
El Juez de Salidas no debe iniciar los procedimientos de salida hasta que esté seguro de que el equipo de cronometraje, los Jueces en la meta y, cuando proceda, el Operador del Anemómetro están listos.

En todas las **carreras hasta 400 m. y 4x400 m.** inclusive es obligatoria la salida desde una posición de agachado y hay que usar tacos de salida.

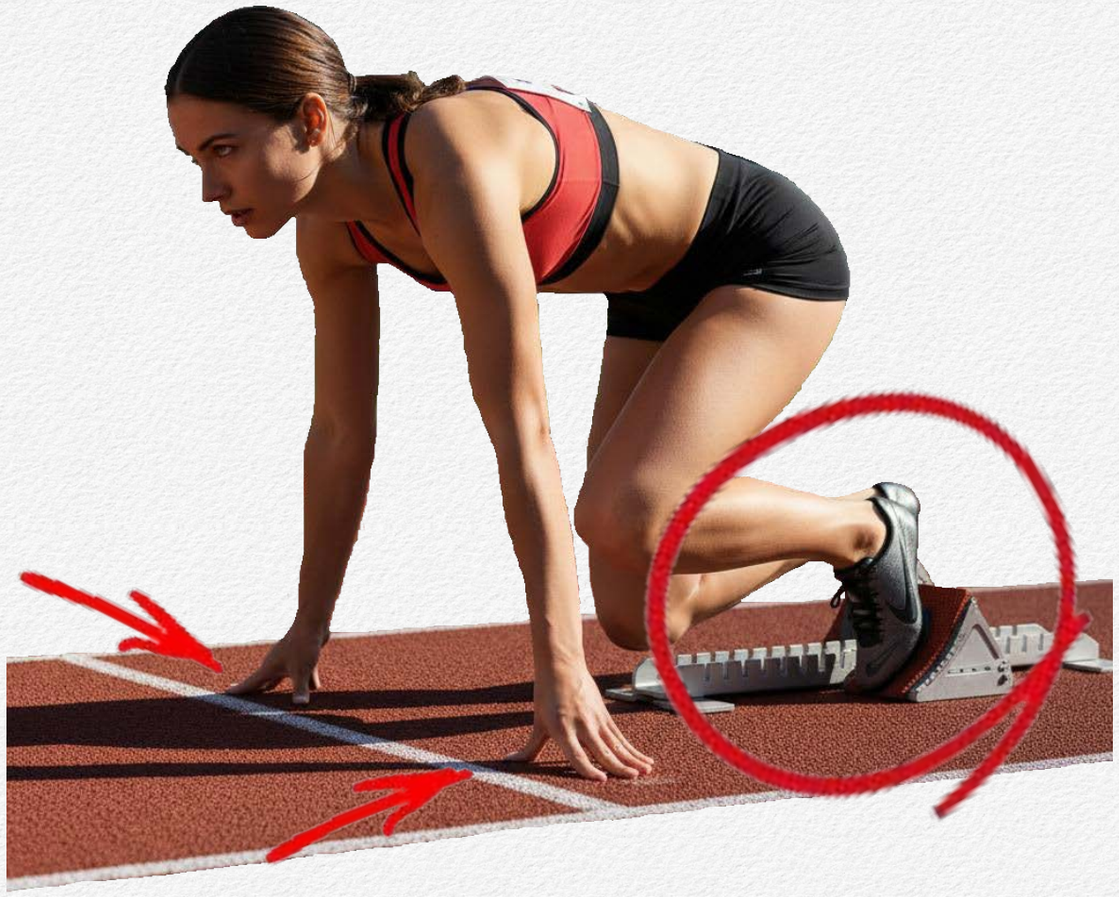
Después de la voz de **"¡A sus puestos!"**, el atleta se acercará a la línea de salida, tomará una posición completamente en el interior de la calle asignada y detrás de la línea de salida.

El atleta no tocará ni la línea de salida ni el suelo delante de dicha línea, con las manos o con los pies, cuando esté en la posición de "A sus puestos".

Las dos manos y al menos una rodilla estarán en contacto con el suelo y los dos pies deben estar en contacto con las planchas para los pies de los tacos de salida.



A la voz de **“¡Listos!”**, el atleta se alzará inmediatamente hasta su posición definitiva de salida, manteniendo el contacto de sus manos con el suelo y el de sus pies con las planchas para los pies de los tacos de salida.



En todas las carreras con salida agachada, tan pronto como estén estables en los tacos, el Juez de Salidas levantará el brazo con el que sostiene la pistola, entonces dirá “Listos(as)”. Esperará a que todos los atletas estén estables y entonces disparará la pistola.

No hay una norma que permita determinar el tiempo que pasa entre las voces “A sus puestos” y “Listos” por una parte, y, por otra parte, entre la voz de “Listos” y el disparo de la pistola. El Juez de Salidas dejará salir a los atletas una vez que están todos sin movimiento en la correcta posición de salida. Lo que significa que puede tener que, para algunas salidas, disparar la pistola rápidamente, pero, por otra parte, puede que también tenga que esperar más para asegurarse de que todos están estables en la posición de salida.

En **carreras de más de 400 m.** todas las salidas se realizarán desde una posición de pie.

Después de la voz de **“¡A sus puestos!”**, el atleta se acercará a la línea de salida y tomará una posición de salida detrás de la línea de salida (completamente en el interior de la calle asignada en carreras cuya salida sea por calles).

Ningún atleta tocará el suelo con su(s) mano(s), ni tampoco la línea de salida ni el suelo delante de dicha línea con sus pies cuando esté en la posición de “A sus puestos”.

Después que el Juez de Salidas haya constatado que todos los atletas están estables y en la posición correcta de salida, se disparará la pistola.



A la voz de “A sus puestos” o de “Listos(as)”, según sea el caso, todos los atletas tomarán, de inmediato y sin dilación alguna, su plena y definitiva posición de salida. Si, por cualquier motivo, el Juez de Salidas considera que no está todo conforme para proceder a la salida después que los atletas están en la posición de “A sus puestos”, ordenará a los atletas retirarse de sus puestos y los Ayudantes del Juez de Salidas los colocarán nuevamente.

Salida Falsa

Un atleta, después de haber tomado la plena y definitiva posición de salida, no iniciará su salida hasta después del disparo de pistola. Si, a juicio del Juez de Salidas, lo hace antes, será una salida falsa.

Se define el inicio de la salida como:

- En el caso de una **salida agachada,** como cualquier movimiento de un atleta que incluya o conlleve una pérdida de contacto de uno o de los dos pies del atleta con las planchas de los tacos de salida o de una o las dos manos con el suelo.
- En el caso de una **salida en pie**, como cualquier movimiento que conlleve la pérdida de contacto de uno o los dos pies del atleta con el suelo.

Nota

Cualquier otro movimiento de un atleta no deberá ser considerado como el inicio de su salida. Estos casos pueden, si es aplicable, ser objeto de una advertencia o una descalificación disciplinaria.

Excepto en las Pruebas Combinadas, cualquier atleta responsable de una salida falsa será descalificado, por el Juez de Salidas.

En el caso de una salida falsa, los **Ayudantes del Juez de Salidas** procederán como sigue:

- Excepto en Pruebas Combinadas, el(los) atleta(s) responsable(s) de la salida falsa será(n) descalificado(s) y una tarjeta roja y negra (dividida diagonalmente por la mitad) será levantada frente a él(ellos).
- En Pruebas Combinadas, en el caso de una primera salida falsa, el(los) atleta(s) responsable(s) de la salida falsa serán advertido(s) con una tarjeta amarilla y negra (dividida diagonalmente por la mitad) levantada frente a él(ellos). Al mismo tiempo, todos los demás atletas participantes en la carrera serán advertidos con la tarjeta amarilla y negra levantada frente a ellos. En caso de posteriores salidas falsas el(los) atleta(s) responsable(s) de la salida falsa será(n) descalificado(s) y una tarjeta roja y negra será levantada frente a él(ellos).
- Si están siendo utilizados señalizadores de calle que lo posibiliten, entonces, cuando quiera que se enseñe la tarjeta al(los) atleta(s) responsable(s) de la salida falsa, la indicación correspondiente se mostrará en el(los) señalizador(es) de calle.

Se recomienda que el tamaño de las tarjetas divididas diagonalmente sea A5 y que sean a doble cara. Obsérvese que el correspondiente indicador en el(los) prisma(s) de calle puede permanecer amarillo y rojo como anteriormente, para evitar gastos innecesarios en modificar el equipamiento existente.



El Juez de Salidas, o cualquier Adjunto del Juez de Salidas, en cuya opinión la salida no fue justa, hará volver a los atletas disparando una pistola o activando una señal audible adecuada.

La referencia a una salida justa no se refiere únicamente a casos de salida falsa. Esta Regla debería asimismo interpretarse como aplicable a otras situaciones tales como el deslizamiento de los tacos, un objeto externo que interfiera con uno o más atletas durante la salida, etc.



Indica que no ha sido cometida una salida falsa por ningún atleta.



Indica que ha sido cometida una salida falsa por un atleta y su descalificación.



Indica que ha sido cometida una salida falsa por un atleta en pruebas combinadas y su advertencia.

RT 17

La Carrera

La Carrera

Obstrucción

Si un atleta es empujado u obstruido durante una prueba, de tal manera que se impida su progresión, entonces:

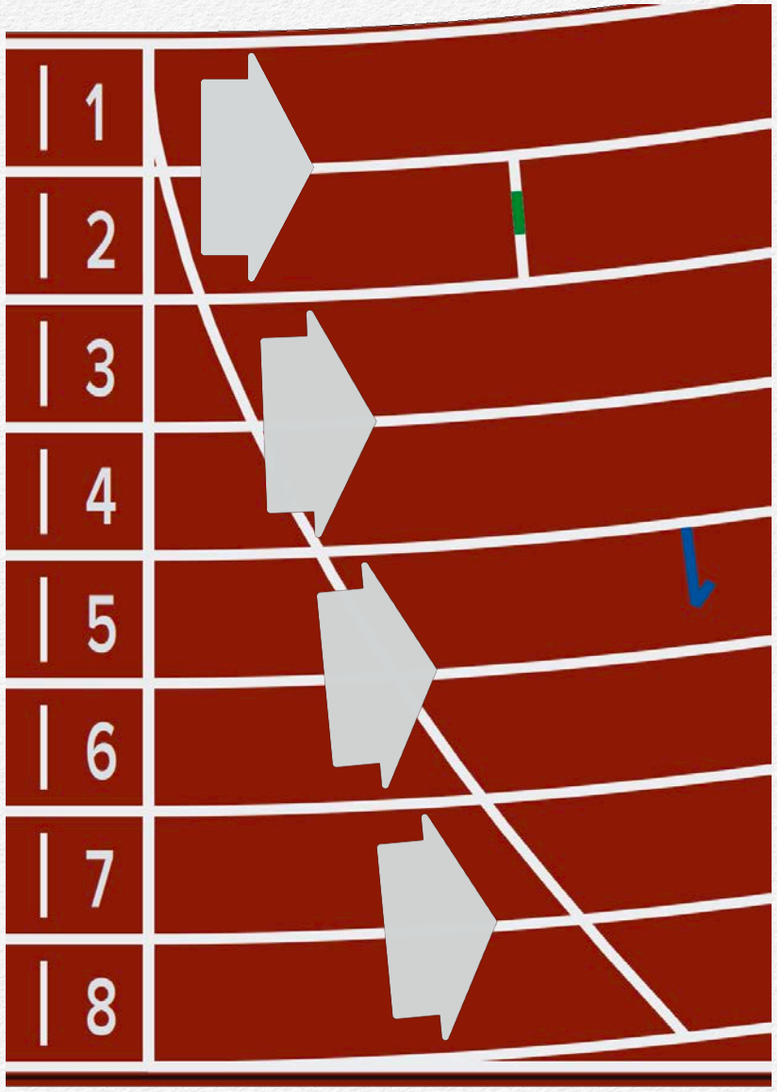
- Si es considerada como involuntaria o no ha sido causada por un atleta, el Juez Árbitro podrá, si estima que un atleta (o su equipo) ha sido seriamente perjudicado, ordenar que la carrera (para uno, algunos o todos los atletas) se corra de nuevo o que el atleta perjudicado (o el equipo) participen en una ronda siguiente de la prueba.
- Si otro atleta es considerado responsable del empujón o de la obstrucción por el Juez Árbitro, dicho atleta (o su equipo) estará sujeto a descalificación de esta prueba.

En ambos casos, el atleta (o equipo) normalmente debería haber finalizado la prueba con un esfuerzo de buena fe.

Empujar debería entenderse como el contacto físico en una o más ocasiones con otro atleta o atletas que resulte en una ventaja injusta o que les cause lesión o daño o, en consecuencia, a otro u otros atletas.

Desarrollo

Todas las carreras que incluyan al menos una curva, la dirección de la carrera será con el interior a mano izquierda. Las calles estarán numeradas con la calle interior a mano izquierda numerada como la 1.



Las carreras corridas enteramente en la recta, la dirección de la carrera puede ser con el interior a mano izquierda o a mano derecha, dependiendo de las condiciones disponibles. Esta Regla

deja, donde las condiciones lo permitan y la pista esté adecuadamente medida, que las pruebas en recta se lleven a cabo en dirección opuesta, es decir, con la calle interior a mano derecha.

Las carreras corridas por calles (o cualquier parte de una carrera corrida por calles), cada atleta debe mantenerse en la calle que le fue asignada desde la salida hasta la meta y, cuando corra en una curva, no podrá pisar o correr sobre o al interior de la línea de calle a su izquierda o en el caso de la calle interior, del bordillo o de la línea marcando el límite del interior de la pista.

Las carreras no corridas por calles (o cualquier parte de una carrera no corrida por calles), cuando un atleta corra en una curva, en la mitad exterior de la curva, o sobre la parte curvada de la pista donde los atletas dejan la pista principal para pasar la ría de los obstáculos, no podrá pisar o correr sobre o al interior del bordillo o de la línea marcando el límite aplicable (del interior de la pista, de la mitad exterior de la pista, o de cualquier parte curvada de la sección de pista hacia la ría de los obstáculos).

Infracciones en calles

En todas las carreras:

- **Por calles**, cada atleta debe mantenerse desde la salida hasta la meta en la calle que le fue asignada. Esto se aplicará también a cualquier parte de una carrera que se corra por calles, como por ejemplo, el 800 m.
- **No corrida por calles** (toda o parte de ella), cuando un atleta corra en una curva, no podrá pisar o correr sobre o al interior del bordillo o de la línea.

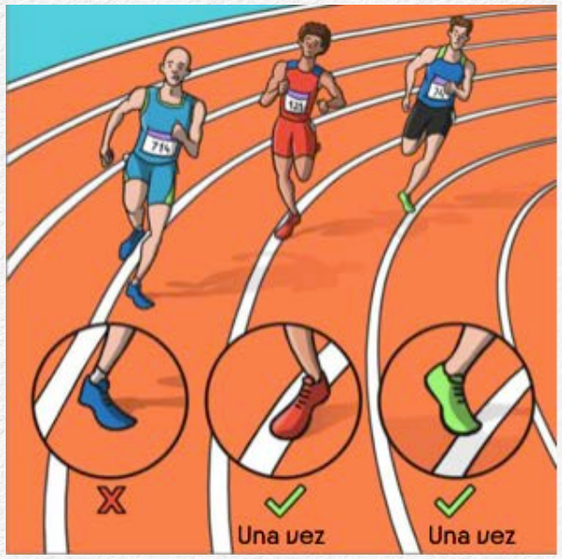
Si el Juez Árbitro se muestra conforme con el Informe de un Juez o Auxiliar o de otro modo, de que un atleta ha infringido esta Regla, él, o en caso de una prueba de relevos, su equipo, será descalificado.

Un atleta, o en caso de una prueba de relevos su equipo, no será descalificado si el atleta:

- Es empujado o forzado por otra persona a correr o pisar fuera de su calle o sobre o al interior del bordillo o línea delimitadora.
- Pisa o corre fuera de su calle en la recta, en cualquier parte recta en la sección en que los participantes dejan la pista principal hacia la ría o fuera de la línea externa de su calle en la curva,
- En todas las carreras corridas por calles, toca **una vez** la línea a su izquierda, o el bordillo o la línea marcando el límite aplicable en una curva.
- En todas las carreras (o cualquier parte de las carreras) no corridas por calles, pisa **una vez** encima o completamente al otro lado del bordillo o la línea marcando el límite aplicable en una curva.

y **NO** se ha obtenido ventaja material, y **NO** ha sido empujado ni obstruido otro atleta de tal manera que se ha impedido la progresión del otro atleta.

Si se obtiene ventaja material, el atleta (o equipo) será descalificado.

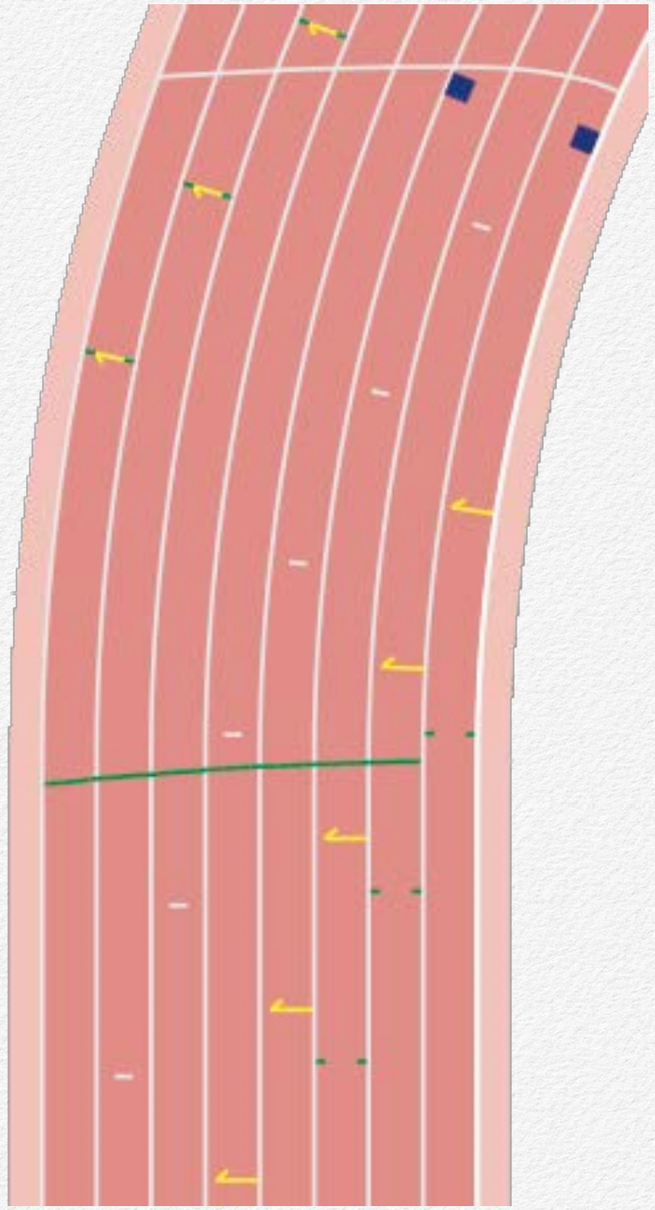




Prueba de 800 m.

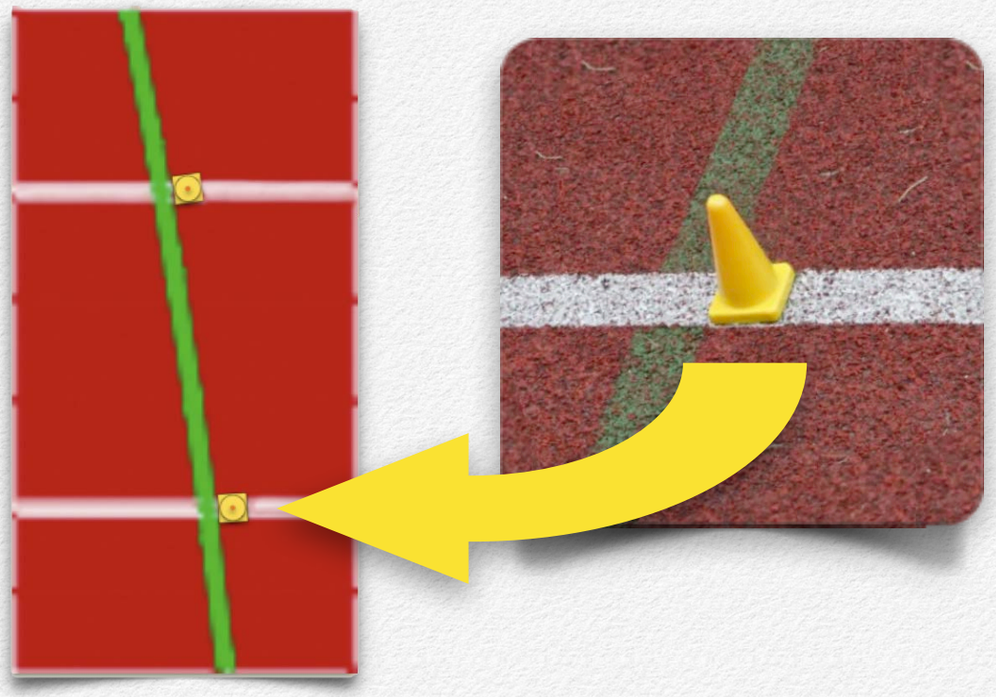
La prueba de 800 m. se correrá por calles hasta el borde más próximo de la línea de calle libre, lugar donde los atletas pueden dejar sus respectivas calles.

La línea de calle libre será una línea curvada de color verde, marcada después de la primera curva, de 50 mm. de ancho a través de todas las calles excepto la calle 1.



Para ayudar a los atletas a identificar la calle libre, pequeños conos, prismas u otros marcadores adecuados, preferiblemente de otro color que el de la línea de calle libre y el de las líneas de las calles, serán colocados sobre la línea de las calles inmediatamente antes

de la intersección de las líneas de cada calle y la línea de calle libre.

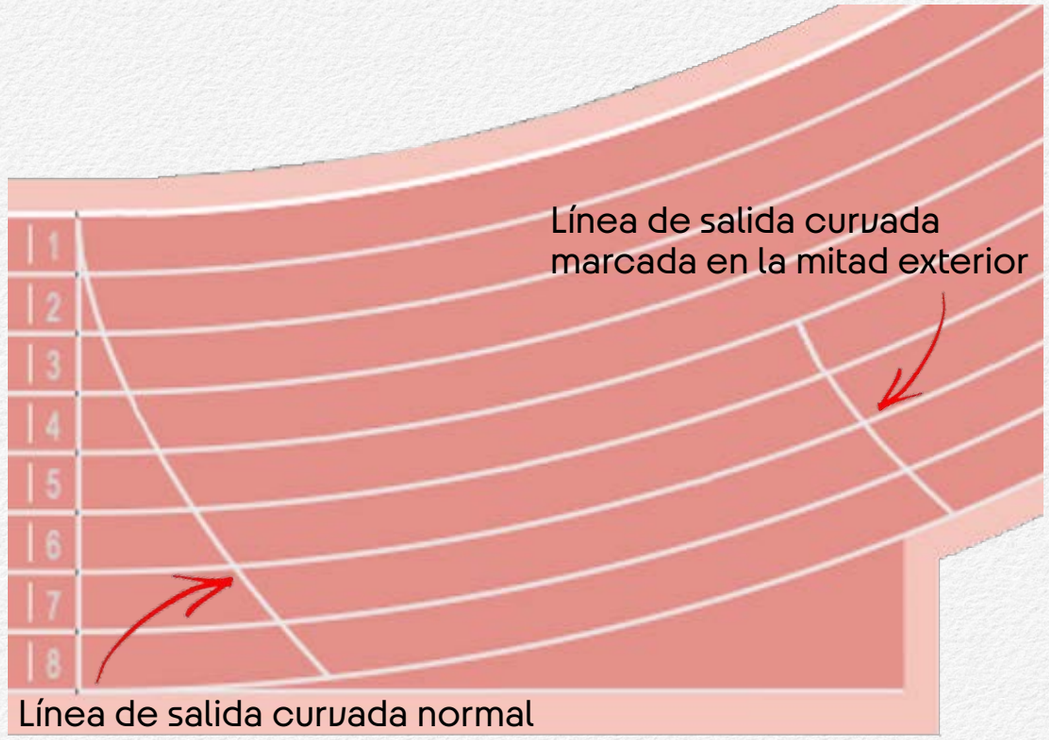


Salida en grupos (salida partida)

Cuando hay más de 12 atletas en una carrera de:

- 1.000 m.
- 2.000 m.
- 3.000 m.
- Opcionalmente, 3.000 m. obstáculos con ría interior.
- 5.000 m.
- 10.000 m.

se les puede dividir en dos grupos, estando un grupo con aproximadamente dos tercios (2/3) de los atletas en la línea curvada normal de salida y el otro grupo (1/3) en otra línea curvada de salida diferente, marcada a través de la mitad exterior de la pista.

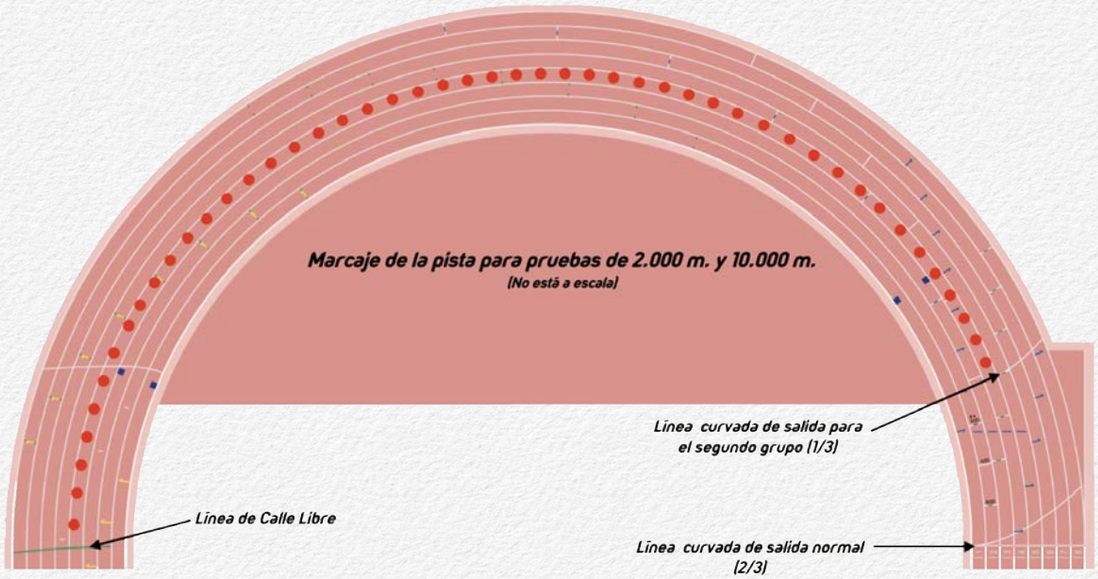


Línea de salida curvada normal

El otro grupo correrá hasta el final de la primera curva de la carrera por la mitad exterior de la pista que estará marcada con conos, banderas o un bordillo temporal.

La línea curvada de salida separada estará situada de tal manera que todos los atletas corran la misma distancia.

La línea de calle libre para los 800 m. indica el lugar en que los atletas del grupo exterior en 2.000 m. y 10.000 m. pueden juntarse con los atletas que utilizan la línea de salida normal.



Para el resto de salidas en grupo la pista se marcará al comienzo de la recta de llegada para indicar dónde los atletas que salgan en el grupo exterior pueden juntarse con los atletas que utilizan la línea de salida normal.

Abandono de la pista

A un atleta, después de abandonar voluntariamente la pista, no se le permitirá continuar en la carrera y será registrado como que no ha acabado la carrera.

Marcas

Excepto en pruebas de relevos, los atletas no pueden hacer marcas o colocar objetos en la pista o en sus costados para que les sirvan de ayuda.

Los Jueces le indicarán al correspondiente atleta que adapte o retire cualquier marca u objeto que no cumpla con esta Regla. Si no lo hace, los Jueces las retirarán.

Bebidas/Esponjas

En Carreras en Pista de 5.000 m. o más, los Organizadores pueden proporcionar agua y esponjas a los atletas si las condiciones climatológicas lo aconsejan.

En Carreras en Pista de más de 10.000 m., se dispondrán puestos de avituallamiento, agua y esponjas.



Un atleta puede, en cualquier momento, llevar agua o avituallamiento en la mano o unido a su cuerpo siempre que lo lleve desde la salida o lo haya recogido o recibido en un puesto oficial.

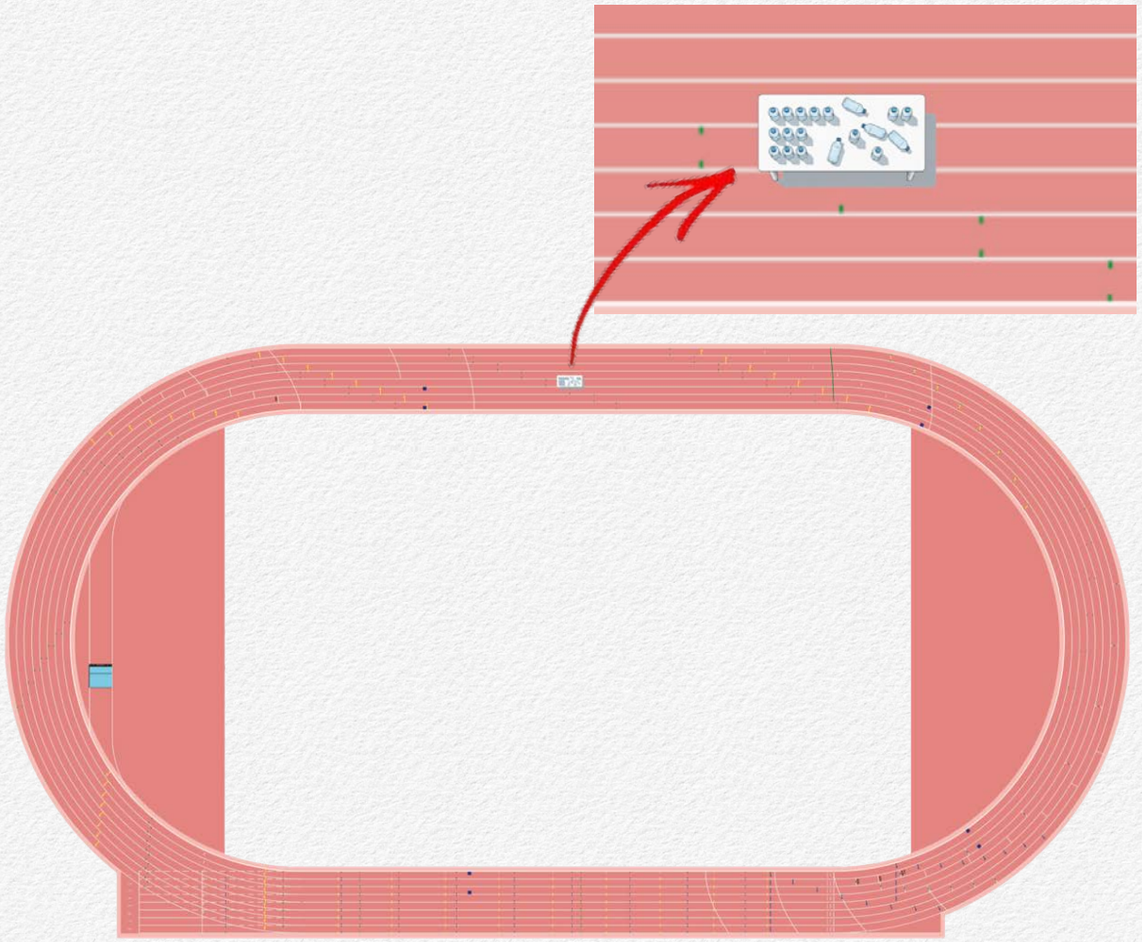
Un atleta que reciba o recoja avituallamiento o agua en cualquier otro lugar que no sean los puestos oficiales, excepto cuando se suministren por razones médicas por o bajo la dirección de los oficiales de la prueba, o que coja el avituallamiento que sea de otro atleta, debería, por una primera infracción de esta naturaleza, ser advertido por el Juez Árbitro normalmente mostrándole una tarjeta amarilla.

Por una segunda infracción, el Juez Árbitro deberá descalificar al atleta, normalmente mostrando una tarjeta roja. El atleta deberá entonces abandonar la pista inmediatamente.

N **Nota**

Un atleta puede recibir de o pasar a otro atleta avituallamiento, agua o esponjas siempre que fueran llevados desde la salida o recogidos o recibidos en un puesto oficial. Sin embargo, cualquier apoyo continuo de un atleta a otro u otros de esa forma puede ser considerado como asistencia injusta y puede ser aplicada una advertencia y/o descalificación como se expone arriba.

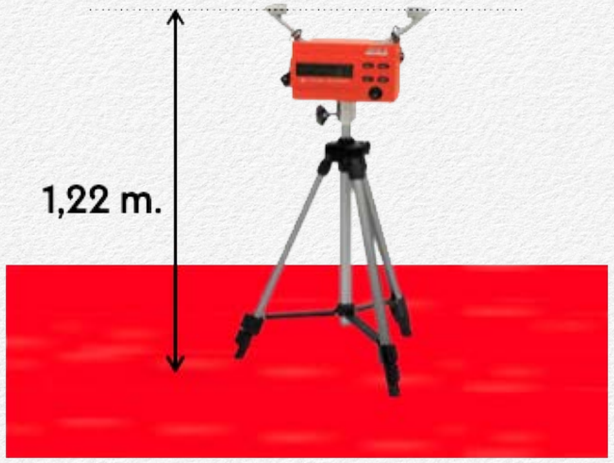
Si los Organizadores deciden la utilización de puestos, se colocará un solo puesto siempre que sea posible en el centro de la recta opuesta a la de meta y el atleta podrá recoger las bebidas y esponjas del mismo en cada vuelta. Los puestos de avituallamiento en pista estarán lo más cerca posible de la calle 1.



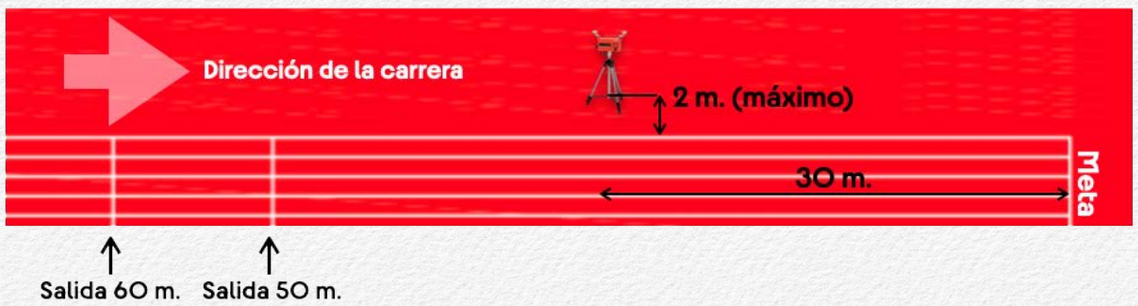
Medición del viento

El anemómetro para Carreras está situado:

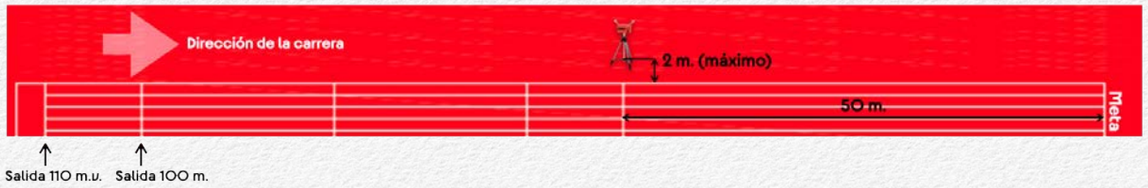
- Junto a la recta de llegada, adyacente a la calle 1 y a no más de 2 m. de la pista.
- El plano de medición estará colocado a 1,22 m. de altura.



- A 30 metros de la línea de llegada para carreras de 50 m., 60 m., 50 m.v. y 60 m.v.



- A 50 metros de la línea de llegada para carreras de 100 m., 200 m., 100 m.v. y 110 m.v.



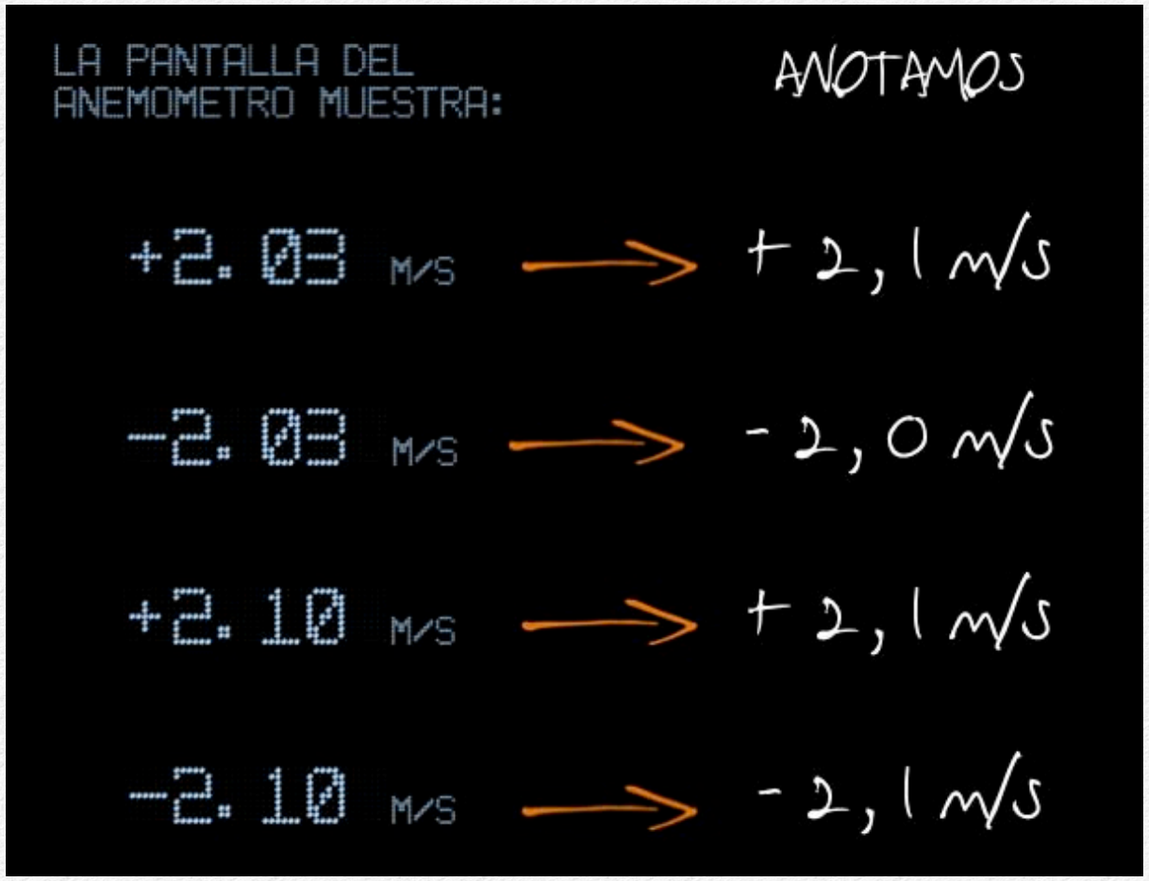
Los periodos en los cuales deberá medirse la velocidad del viento, desde el fogonazo/humo de la pistola del Juez de Salidas serán como sigue:

PERIODOS MEDICIÓN DEL VIENTO

DESDE EL FOGONAZO / HUMO DE LA PISTOLA DEL JUEZ/JUEZA DE SALIDAS

50 m.	50 m.v.	60 m.	60 m.v.	100 m.	100 m.v.	110 m.v.	200 m.
5 segundos	5 segundos	5 segundos	5 segundos	10 segundos	13 segundos	13 segundos	10 segundos
							Desde que el primer atleta entra en recta de meta

El registro del anemómetro se leerá en metros por segundo y se redondeará hasta el siguiente decímetro superior, excepto si el segundo decimal es cero, en sentido positivo (es decir, un registro de +2,03 metros por segundo se anotará como +2,1; un registro de -2,03 metros por segundo se anotará como -2,0).

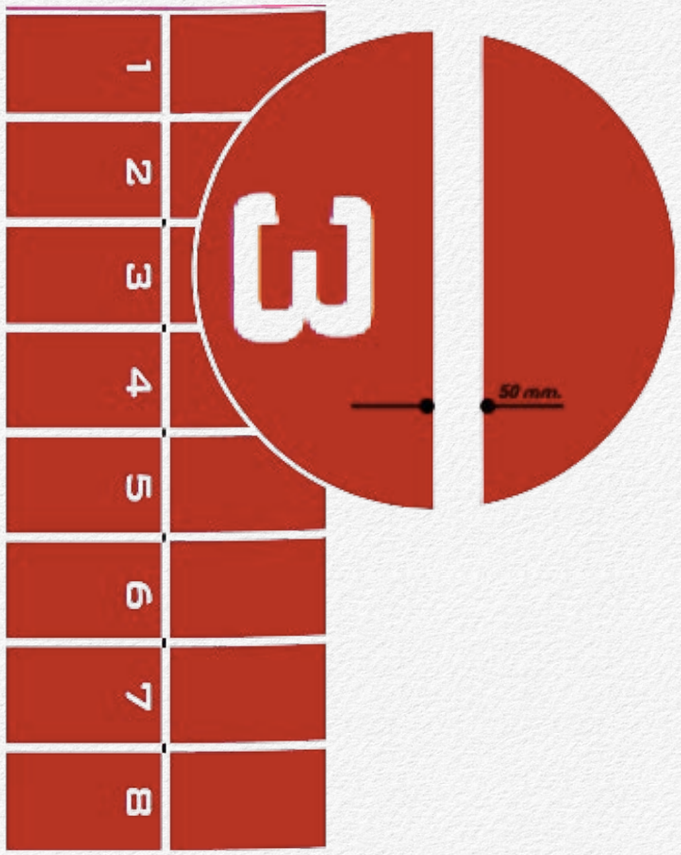

LA PANTALLA DEL ANEMOMETRO MUESTRA:
ANOTAMOS
+2.03 M/S
+2,1 m/s
-2.03 M/S
-2,0 m/s
+2.10 M/S
+2,1 m/s
-2.10 M/S
-2,1 m/s

RT 18

La Llegada

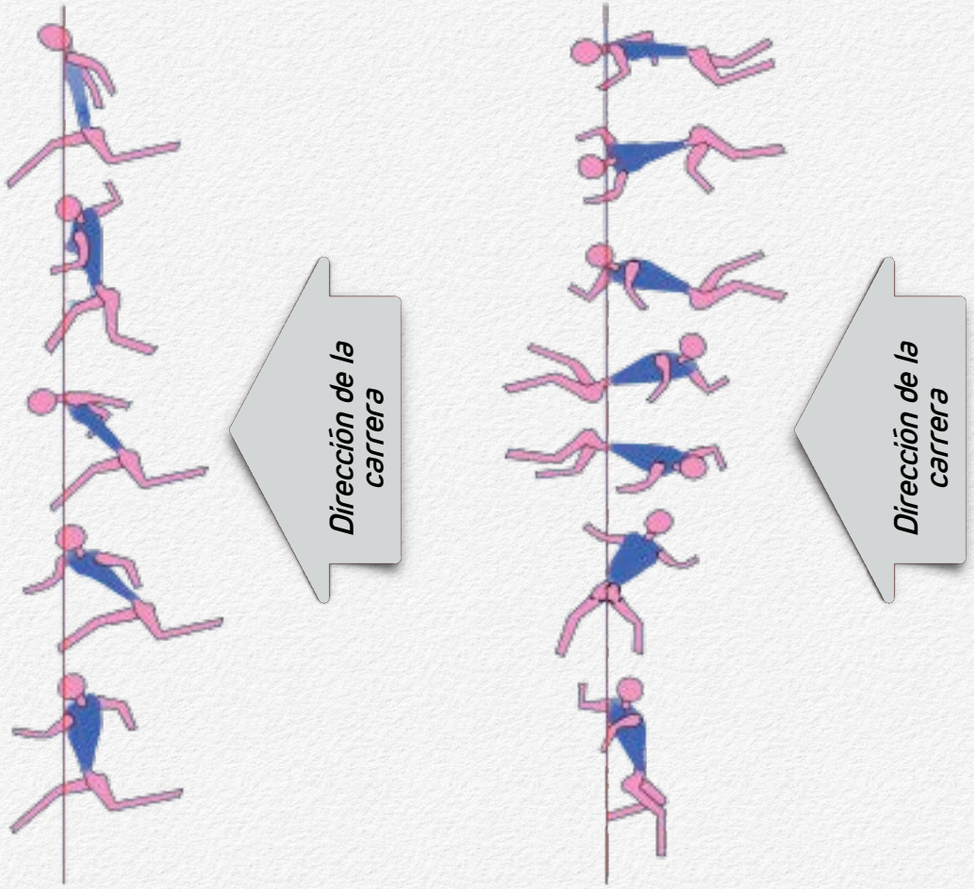
La Llegada

La llegada de una carrera estará señalada por una línea blanca de 50 mm. de anchura.



Los atletas serán clasificados en el orden en que cualquier parte de su cuerpo (esto es, el tronco, pero no la cabeza, el cuello, los brazos, las piernas, las manos o los pies) alcance el plano vertical del borde más próximo de la línea de llegada.





RT 19

Cronometraje

Cronometraje

Tres métodos de cronometraje serán reconocidos como oficiales:

1. Cronometraje Manual.
2. Cronometraje Totalmente Automático obtenido de un Sistema de Foto Finish.
3. Cronometraje proporcionado por un Sistema de Transpondedores, solamente para las Pruebas de Marcha no desarrolladas completamente en el Estadio, Carreras en Carretera, Carreras de Campo a Través y Carreras de Montaña y de Trail.



El tiempo se medirá hasta el momento en que cualquier parte del cuerpo de un atleta (es decir el tronco, pero no la cabeza, el cuello, brazos, piernas, manos o pies) alcance el plano vertical del borde más próximo de la línea de llegada.

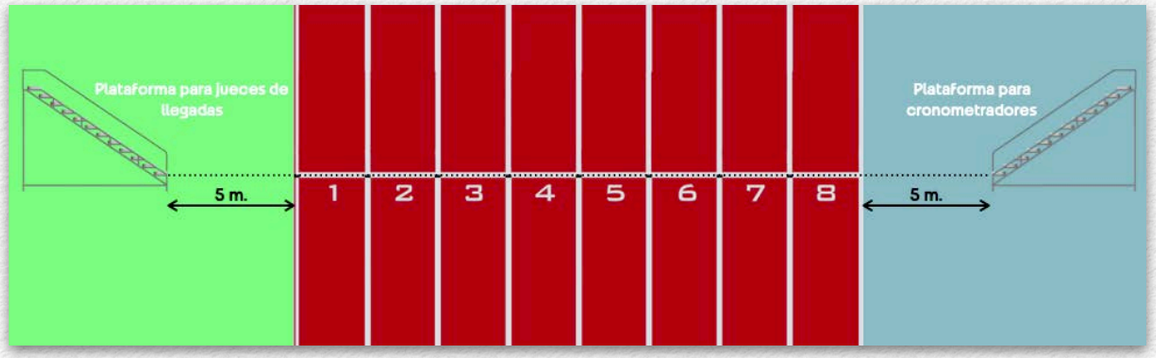
Se registrarán los tiempos de todos los que alcancen la meta.

Adicionalmente, siempre que sea posible, se registrarán los tiempos parciales de cada vuelta en carreras de 800 m. y superiores y tiempos intermedios cada 1.000 m. en carreras de 3.000 m. o más.



CRONOMETRAJE MANUAL

Los Cronometradores estarán en línea con la meta y, donde sea posible, deberían situarse, por lo menos, a 5 m. de la calle externa de la pista.



A fin de que todos puedan tener una buena visibilidad de la línea de llegada debería contarse con una plataforma elevada.

Los Cronometradores usarán cronómetros eléctricos con lectura digital operados manualmente. Todos esos aparatos de cronometraje se denominan “relojes” por lo que respecta al Reglamento.



Relojes de las marcas Casio y Seiko

Los tiempos parciales e intermedios se registrarán, bien sea por miembros del equipo de cronometraje, usando relojes capaces de registrar más de un tiempo, o por Cronometradores suplentes, o por transpondedores.

El tiempo se medirá desde el fogonazo/humo de la pistola.

Tres Cronometradores oficiales (uno de los cuales será el Jefe de Cronometradores) y uno o dos Cronometradores suplentes tomarán el tiempo del vencedor de cada prueba.

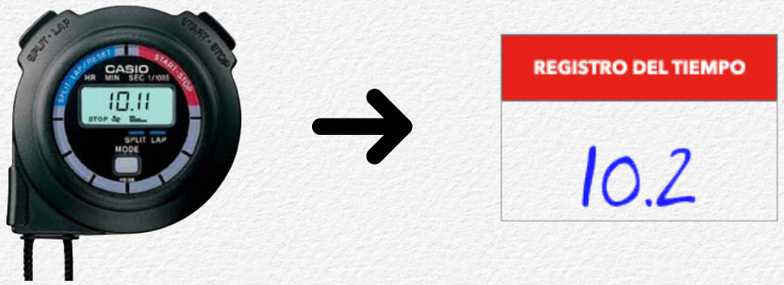
Los tiempos registrados por los relojes de los Cronometradores suplentes no serán tenidos en cuenta a menos que uno o más relojes de los Cronometradores oficiales no consigan registrar los tiempos de forma correcta, en cuyo caso se acudirá a los Cronometradores suplentes de modo que, en todas las carreras, tres relojes deberían haber registrado el tiempo oficial del vencedor.

Cada Cronometrador actuará independientemente y, sin enseñar su cronómetro ni hablar del tiempo tomado por él con cualquier otra persona, anotará su tiempo en el impreso oficial que, después de haberlo firmado, entregará al Jefe de Cronometradores que puede examinar los relojes para comprobar los tiempos dados.

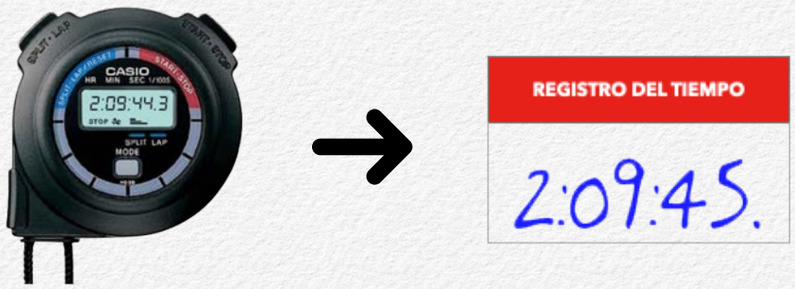
En todas las carreras, cronometradas manualmente, los tiempos se leerán y registrarán como sigue:

1. Para carreras en pista, a menos que el registro sea 0.1 de segundo exacto, el tiempo se convertirá y registrará a la

próxima décima de segundo mayor, por ejemplo, 10.11 será registrado como 10.2.



2. Para carreras parciales o enteramente fuera del estadio, a menos que el registro sea un segundo entero exacto, el tiempo se convertirá y registrará en el próximo segundo entero mayor; por ejemplo, 2:09:44.3 será registrado como 2:09:45.



Nota

Para la Milla en Ruta, la conversión se hará a la próxima décima de segundo mayor.

Si, después de convertir como arriba se indica, dos de los tres cronómetros coinciden y el tercero difiere, el tiempo registrado por aquellos dos será el oficial.



Si los tres están en desacuerdo, el tiempo intermedio será el oficial.



Si sólo se dispusiera de dos tiempos y ambos fueran distintos, el oficial será el mayor de los dos.



El **Jefe de Cronometradores** decidirá cuál es el tiempo oficial de cada atleta y entregará los resultados al Secretario de Competición para su publicación.





SISTEMA DE CRONOMETRAJE TOTALMENTE AUTOMÁTICO Y FOTO FINISH

El Sistema de Cronometraje Totalmente Automático y Foto Finish debe registrar la llegada por medio de una cámara, posicionada en la prolongación de la línea de meta, que produzca un fotograma constituido por imágenes compuestas.

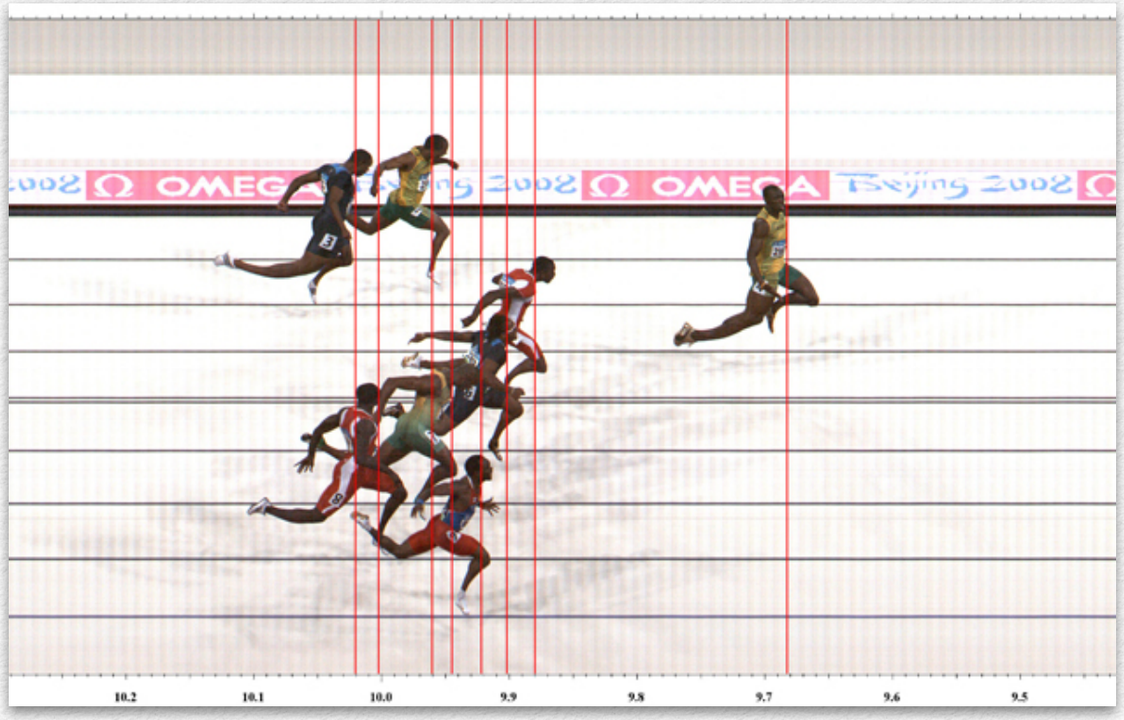
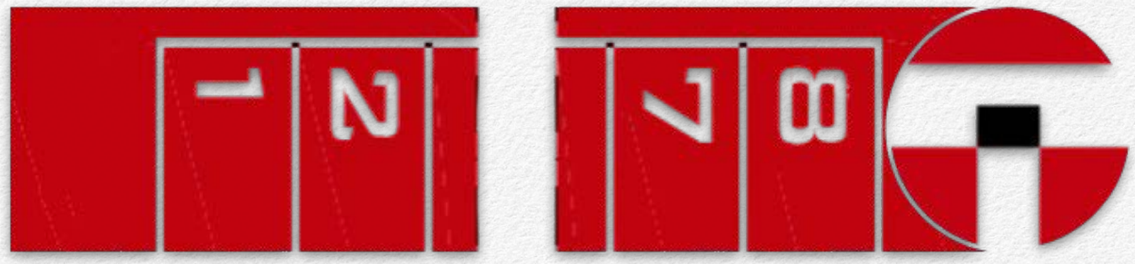


Imagen Fotofinish de la final de los 100 m. de los JJ.OO. Beijing 2008

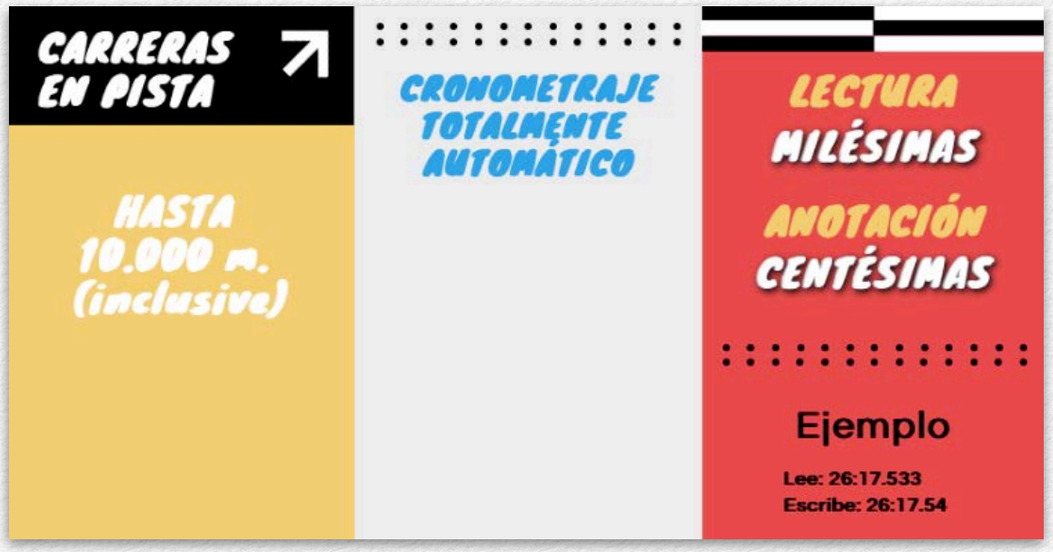
El Sistema se pondrá en marcha automáticamente por la señal del Juez de Salidas.

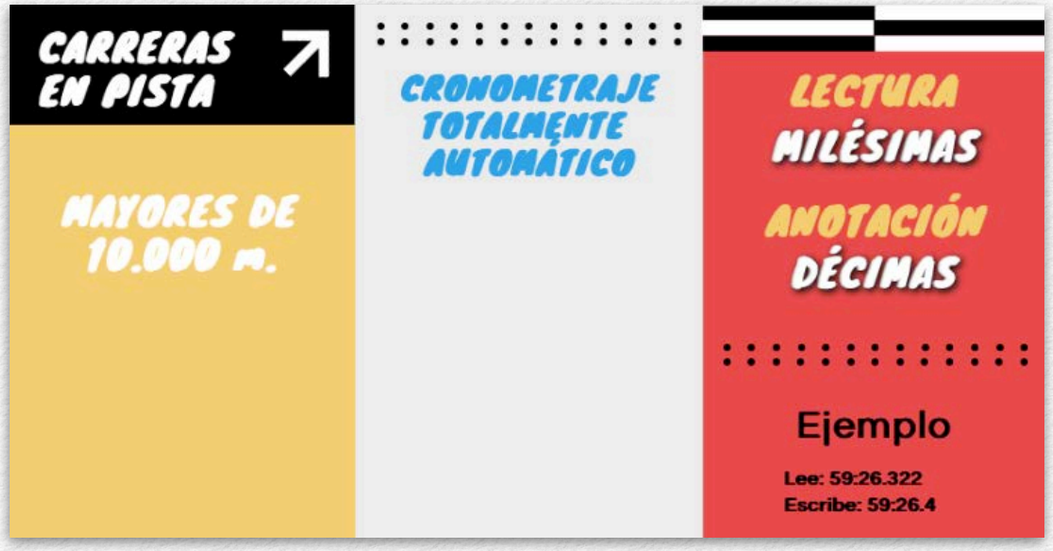
Para confirmar la correcta alineación de la cámara y facilitar la lectura de la imagen de Foto Finish, las intersecciones de las líneas de las calles con la línea de meta estarán pintadas en color negro, con un diseño adecuado.



Un sistema que opere automáticamente en la llegada pero no en la salida, se considerará que consigue Tiempos Manuales.

Un sistema que opere automáticamente en la salida pero no en la llegada, se considerará que no consigue ni Tiempos Manuales ni Totalmente Automáticos y, por consiguiente, no será usado para obtener tiempos oficiales.




CARRERAS EN PISTA
MAYORES DE 10.000 m.
CRONOMETRAJE TOTALMENTE AUTOMÁTICO
LECTURA
MILÉSIMAS
ANOTACIÓN
DÉCIMAS
Ejemplo
Lee: 59:26.322
Escribe: 59:26.4


CARRERAS PARCIAL O TOTALMENTE FUERA DEL ESTADIO
CRONOMETRAJE TOTALMENTE AUTOMÁTICO
LECTURA
MILÉSIMAS
ANOTACIÓN
SEGUNDOS
Ejemplo
Lee: 2:09:44.322
Escribe: 2:09:45
Milla en Ruta:
La conversión se hará a la centésima de segundo mayor.
Lee: 4:18.436
Escribe: 4:18.44

SISTEMA DE CRONOMETRAJE CON TRANSPONDEDOR

La utilización de los Sistemas de Cronometraje con Transpondedor para Pruebas de Marcha no desarrolladas completamente en el Estadio, Carreras en Carretera, Carreras de Campo a Través, de Montaña y de Trail está autorizado a condición de que:

- Ningún material utilizado en la salida, a lo largo del recorrido o en la línea de llegada constituya un obstáculo significativo o una barrera en la progresión del atleta.
- El peso del transpondedor y de su carcasa llevados por el atleta sea insignificante.
- El Sistema sea puesto en marcha por la pistola del Juez de Salidas o sincronizado con la señal de salida.
- El Sistema no demande ninguna acción por parte del atleta durante la competición, en la línea de llegada o en cualquier etapa en el procesado de resultados.

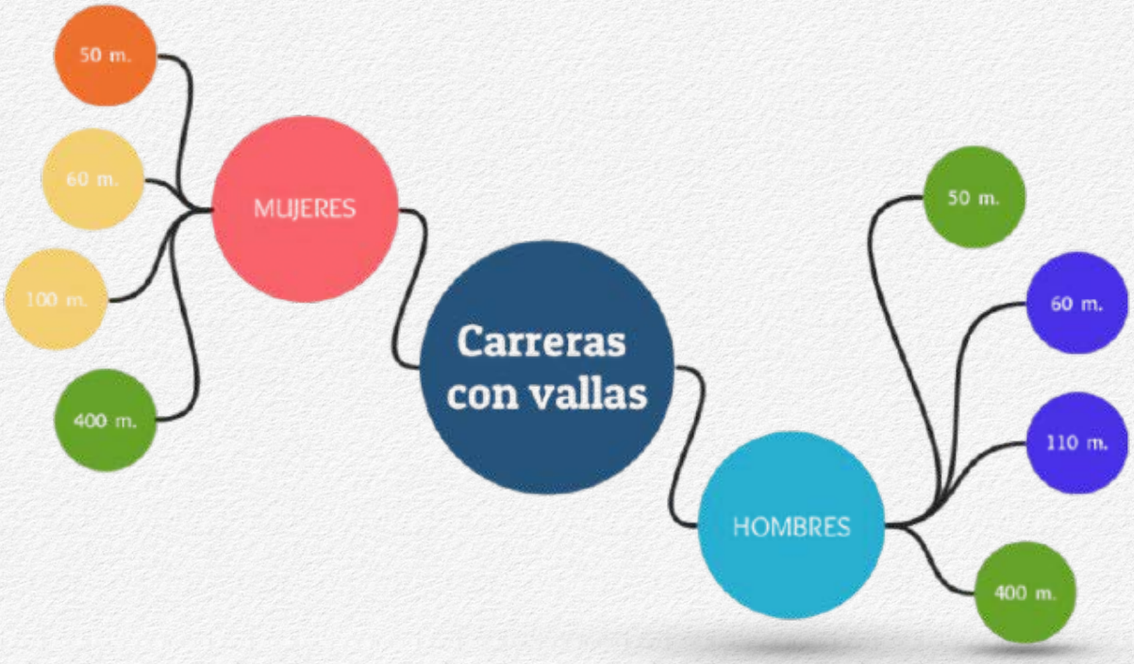


RT 22

Carreras con Vallas

Carreras con Vallas

Las distancias que vamos a estudiar son:



Disposición de las vallas para las carreras:







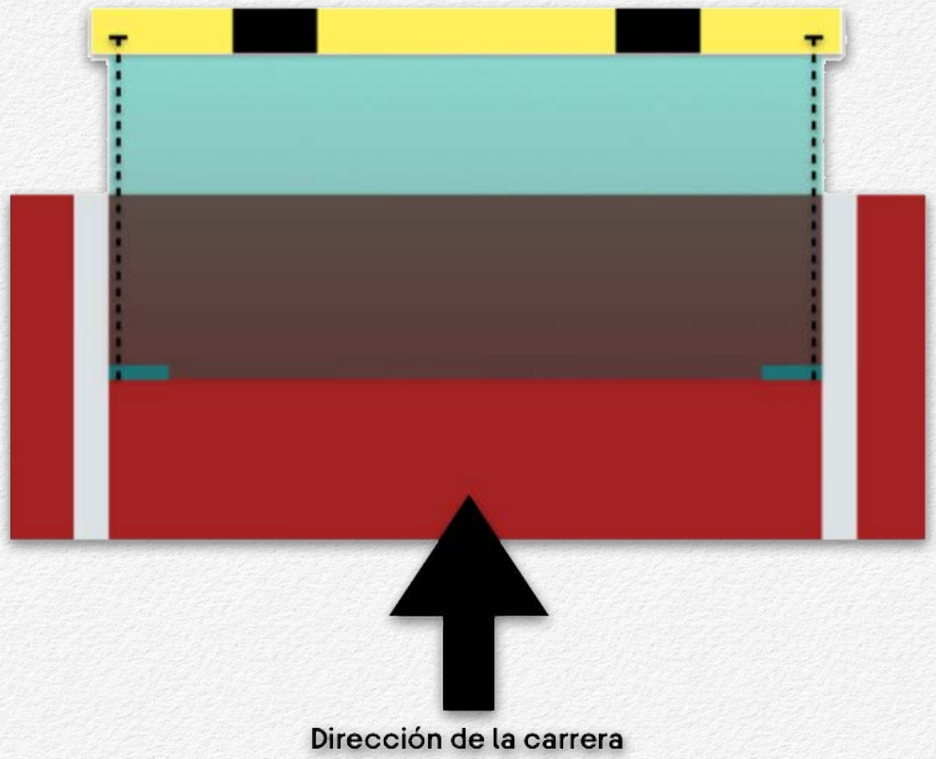


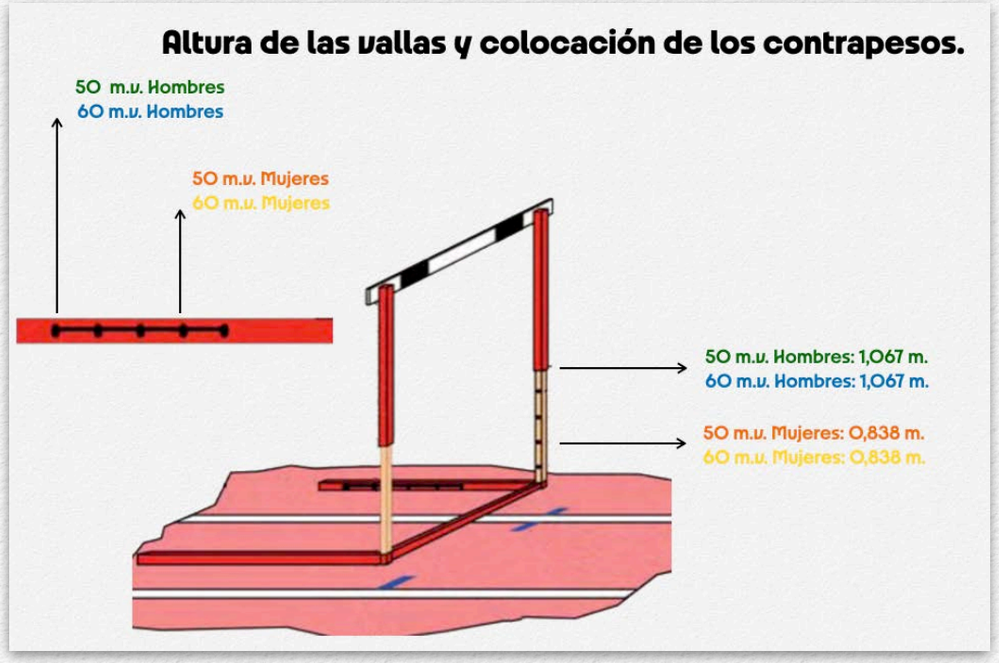
Colocación

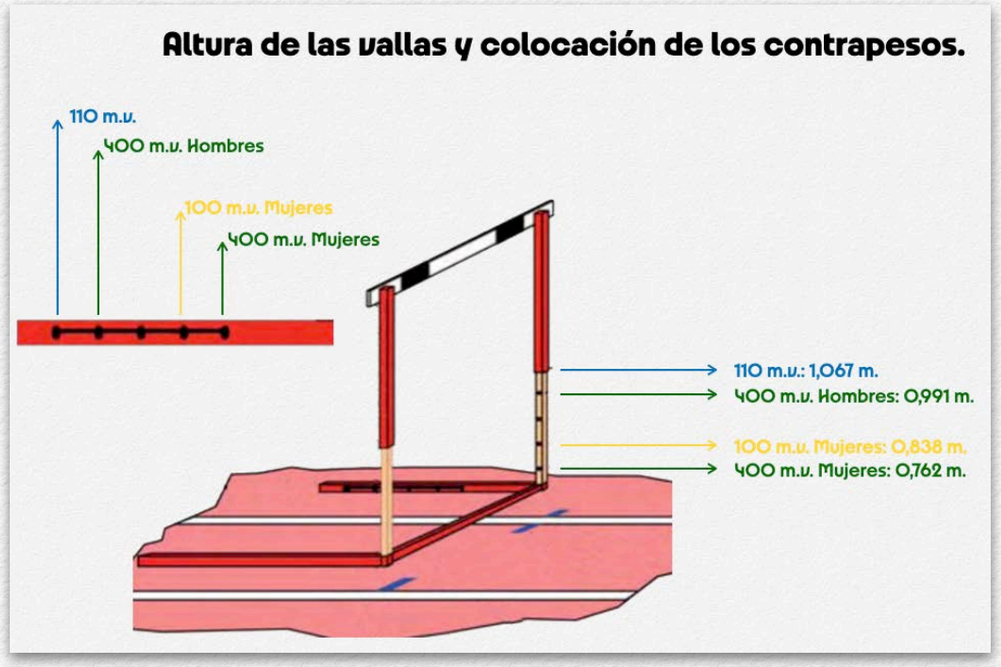
Cada valla se situará en la pista de forma que las bases se encuentren en el lado por el que se aproxima el atleta.

La valla será colocada de modo que el plano vertical de la cara de la barra más próxima al corredor que se acerca coincida con la marca sobre la pista más cercana al atleta.









Desarrollo

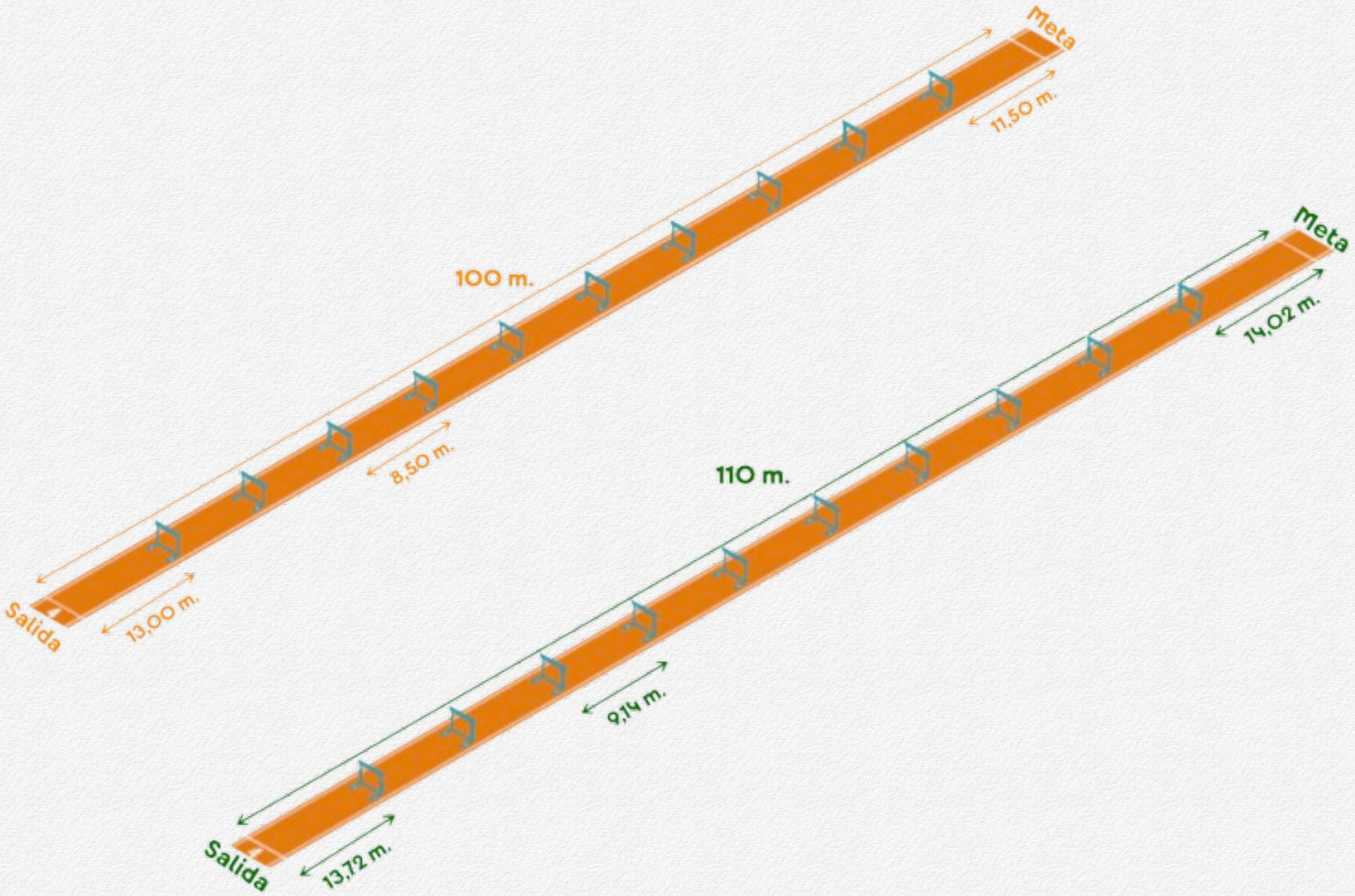
Todas las carreras se correrán por calles y cada atleta pasará por encima de cada valla y se mantendrá en su calle durante la carrera. El no hacerlo conllevará una descalificación, a menos que aplique la Regla 17.3 del Reglamento Técnico.

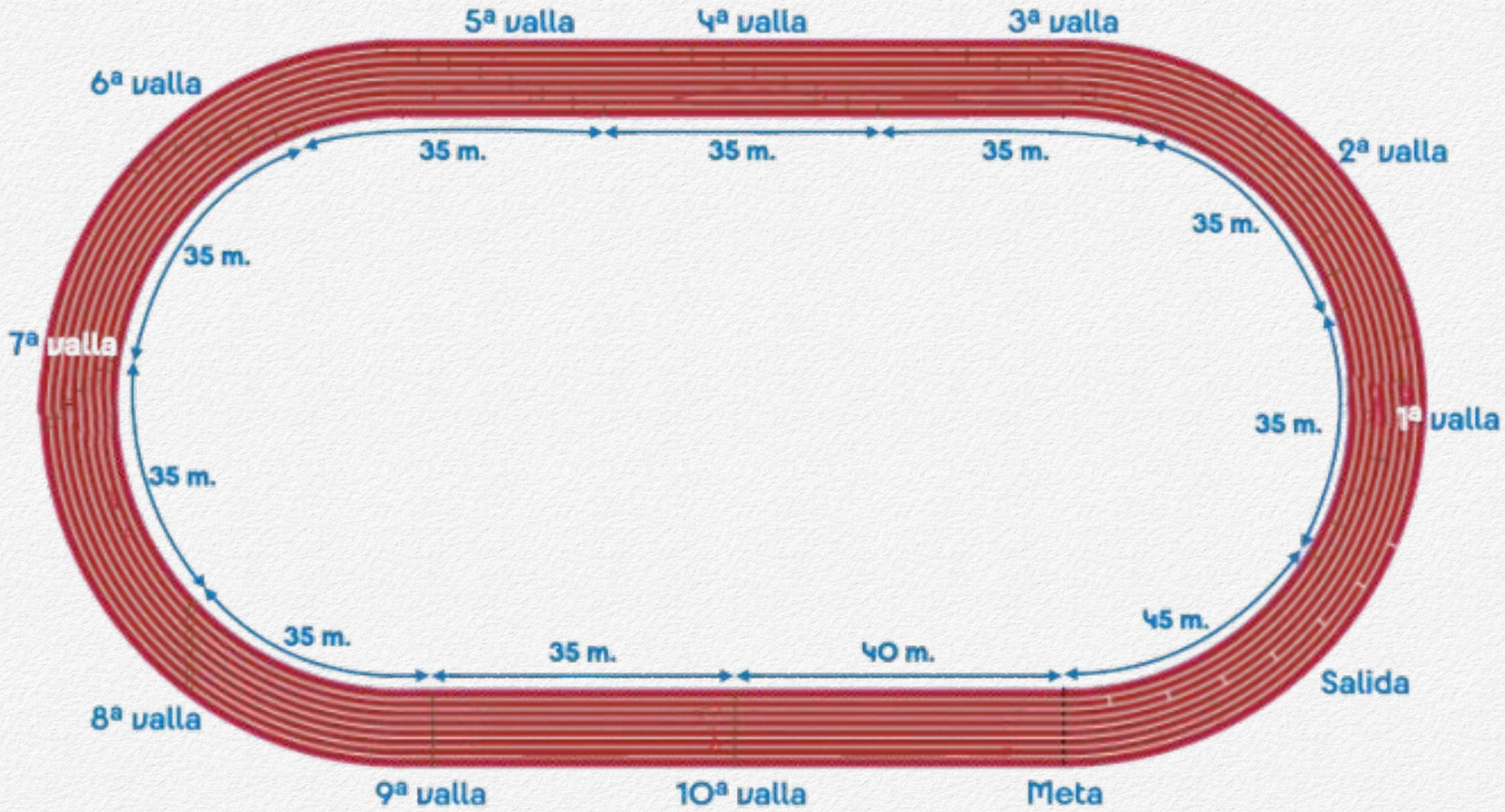
Además, un atleta será descalificado si:

1. Su pie o pierna, en el momento del franqueo, pasa junto a la valla (por cualquiera de ambos lados), por debajo del plano horizontal de la parte superior de cualquier valla.
2. Derriba o desplaza cualquier valla con la mano, cuerpo o parte frontal de la extremidad inferior de ataque.
3. Directa o indirectamente, derriba una valla en su calle o en otra calle de tal modo que hay consecuencias u obstrucción a cualquier (cualesquiera) otro(s) atleta(s) en la carrera y/u otra Regla también es infringida.
4. Directa o indirectamente, desplaza una valla en su calle o en otra calle de tal modo que hay consecuencias significativas u obstrucción a cualquier (cualesquiera) otro(s) atleta(s) en la carrera y/u otra Regla también es infringida.

Siempre que se cumpla esta Regla y la valla no sea desplazada o su altura disminuida de cualquier forma incluyendo la inclinación en cualquier dirección, un atleta puede pasar por encima de la valla de cualquier forma.

El derribar vallas no conllevará la descalificación ni impedirá establecer un Récord.


Meta
11,50 m.
100 m.
8,50 m.
13,00 m.
Salida
Meta
14,02 m.
110 m.
9,14 m.
13,72 m.
Salida


5ª valla
4ª valla
3ª valla
6ª valla
2ª valla
35 m.
35 m.
35 m.
35 m.
35 m.
7ª valla
1ª valla
35 m.
35 m.
45 m.
35 m.
40 m.
8ª valla
Salida
9ª valla
10ª valla
Meta

RT 23

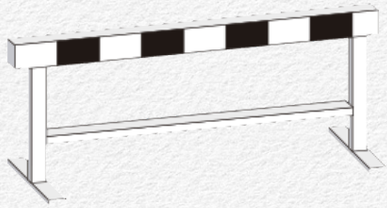
Carreras de Obstáculos

Carreras con Obstáculos

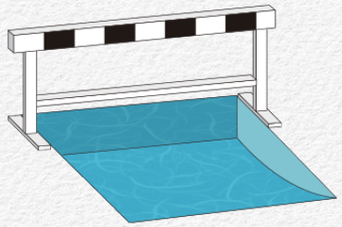
La distancia que vamos a estudiar es la de 3.000 metros, en categoría absoluta..

Prueba de 3.000 m. Obstáculos

Para la prueba de 3.000 m habrá:

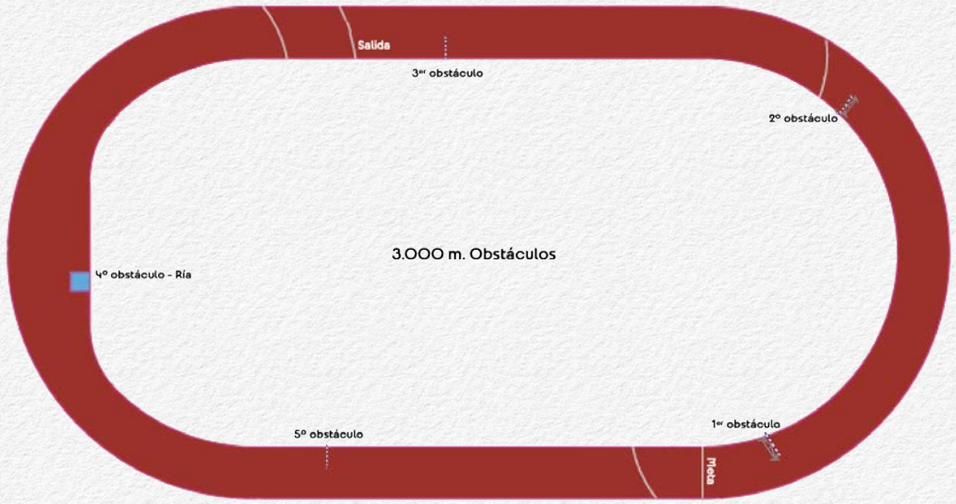


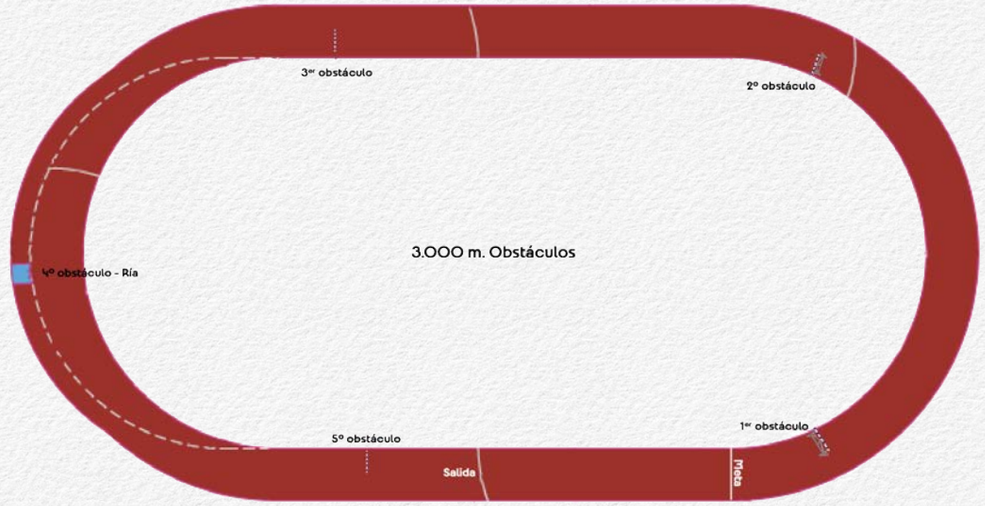
28 saltos de vallas.



7 saltos de ría

La distancia desde la salida al comienzo de la primera vuelta no incluirá ningún obstáculo, no siendo colocados esos obstáculos hasta que los atletas han comenzado la primera vuelta.





En las pruebas con obstáculos habrá cinco saltos en una vuelta completa, siendo el salto de la ría el cuarto.

Los obstáculos deberían estar distribuidos de forma regular, de modo que la distancia entre los obstáculos será aproximadamente la quinta parte de la longitud nominal de la vuelta.

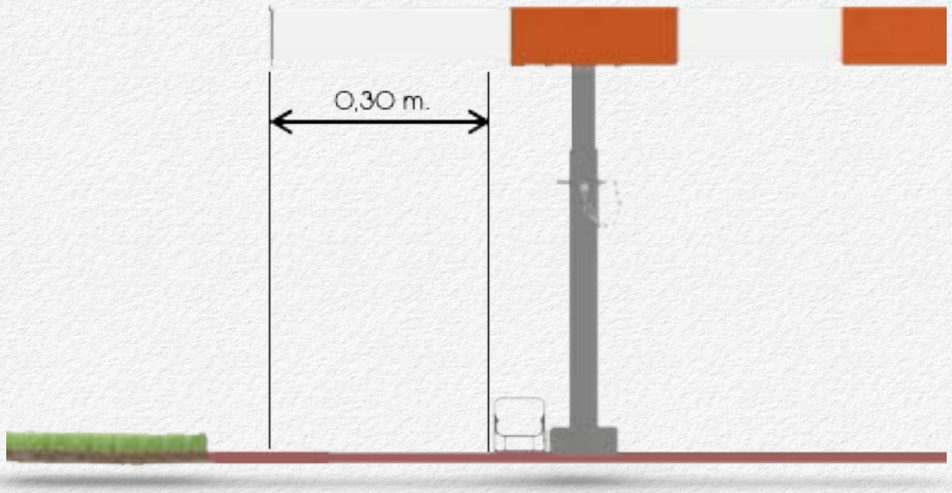
Obstáculos

Tendrán las siguientes alturas:



Colocación del obstáculo

Se situará sobre la pista de modo que al menos 0,30 m. de la barra superior queden dentro del borde interno de la pista.



Franqueo de las vallas / ría

Cada atleta pasará por encima o a través del agua y franqueará cada valla. No hacerlo conllevará la descalificación.

Además, un atleta será descalificado si:

1. Pasa a uno u otro costado de la ría, o
2. Su pie o pierna, en el momento del franqueo, pasa junto a la valla (por cualquiera de ambos lados), por debajo del plano horizontal de la parte superior de la valla.

A condición de que se cumpla lo determinado en esta Regla, el atleta puede pasar por encima de cada valla de cualquier forma.

RT 24

Carreras de Relevos

Carreras de Relevos

Distancias

Las distancias que nosotros vamos a desarrollar son:

4x100 m. 4x400 m.

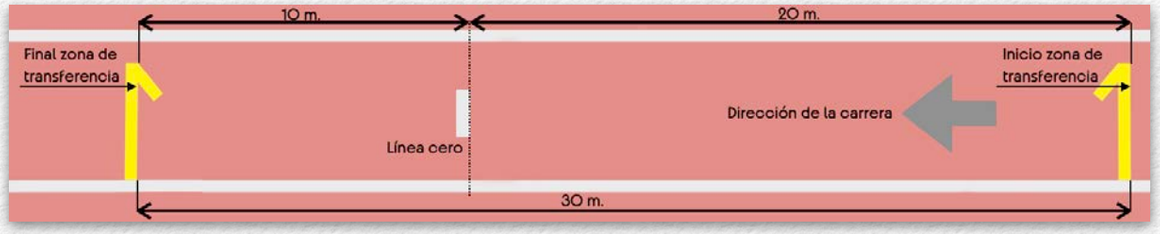
A título informativo os presentamos el resto de distancias:



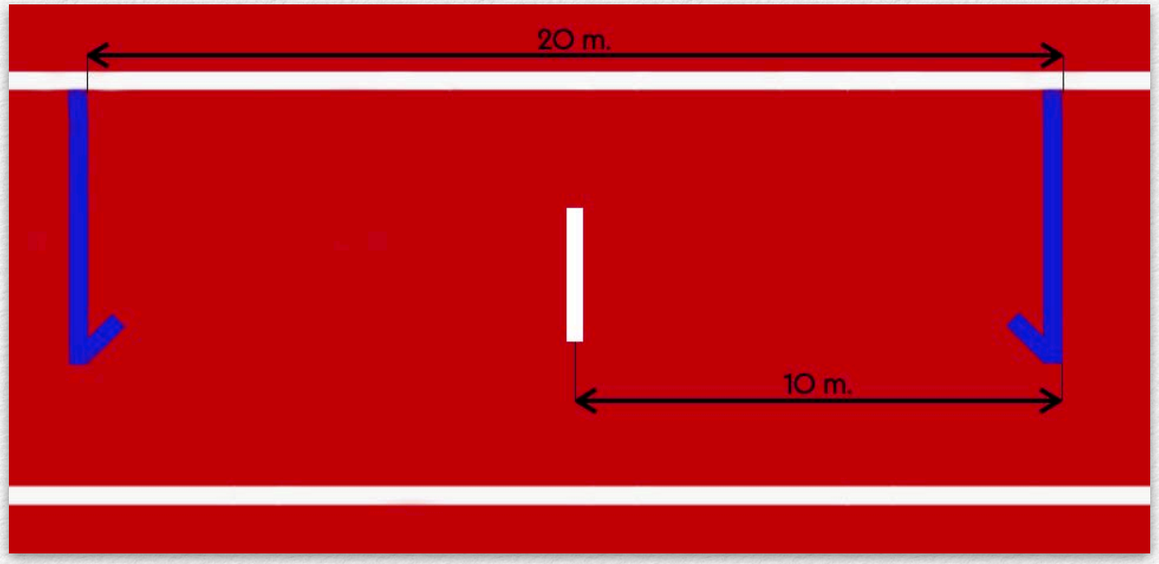
Marcaje

Se trazarán líneas de 50 mm. de anchura a través de la pista para marcar el comienzo de las distancias de cada posta (línea cero).

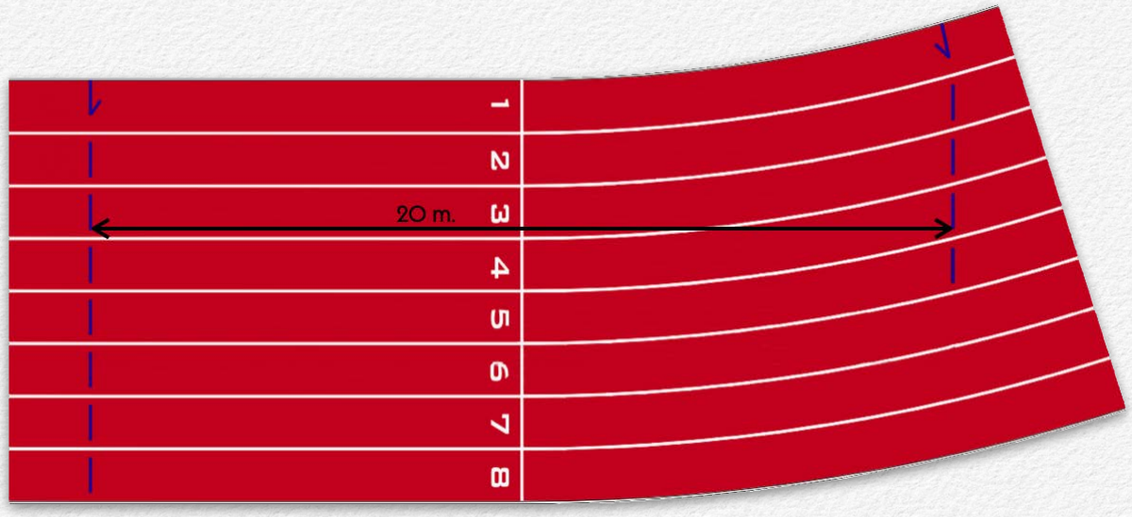
En los relevos 4x100 m., cada zona de transferencia será de 30 m. de longitud, en la cual la línea cero está a 20 m. del inicio de la zona.

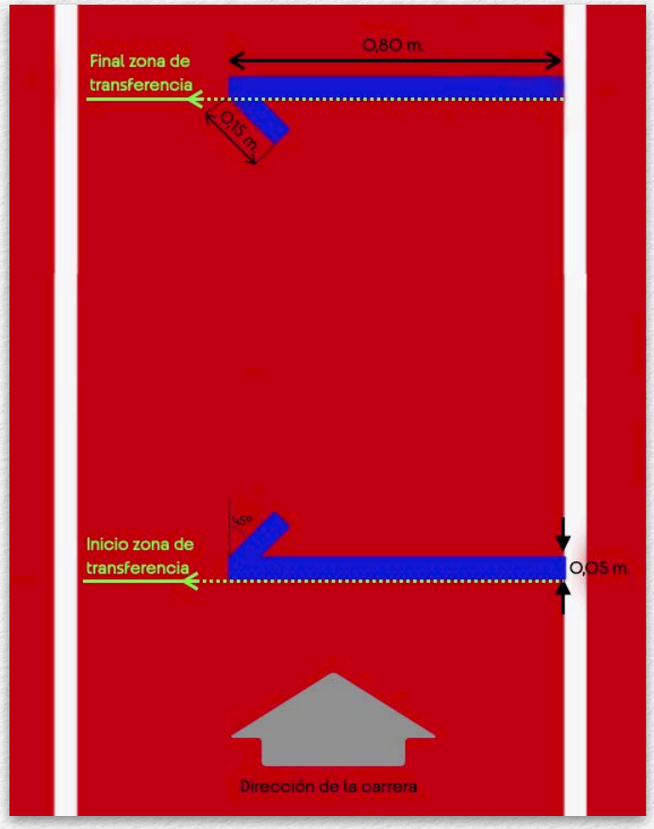


Para el relevo 4x400 m. y relevos más largos, cada zona de transferencia será de 20 m. de longitud en la cual la línea cero es el centro.



Las zonas de transferencia empezarán y terminarán en los bordes de las líneas de zona más cercanas a la línea de salida en el sentido de la carrera.





Los Jueces Auxiliares deben asegurarse de que cada atleta de cada equipo toma su posición en la calle o posición correcta.

Los Ayudantes del Juez de Salidas serán responsables del posicionamiento de los primeros corredores y de asegurar que cada uno es provisto de un testigo. También pueden ser asignados a ayudar en cualquier zona de transferencia que esté situada después en la línea de salida.

Los Jueces Jefe de Auxiliares de cada zona de transferencia y los Jueces Auxiliares puestos a su disposición serán responsables de posicionar a los siguientes corredores.

Cuando todos los atletas estén correctamente posicionados el Juez Jefe de Auxiliares de zona debería informar a los otros oficiales pertinentes por el medio de comunicación acordado, que para grandes competiciones sería habitualmente por radio.

También deben asegurarse de que para todas las transferencias los pies de los atletas receptores están completamente dentro de la zona antes de comenzar el movimiento que resulta en la recogida del testigo. Este movimiento no puede comenzar en ningún punto fuera de la zona de transferencia.

Cuando una Carrera de Relevos se corra enteramente o la primera parte de la misma por calles, un atleta puede colocar una marca sobre la pista dentro de su propia calle, usando una cinta adhesiva (de medidas máximas: 40 cm. de largo por 5 cm. de ancho) de un color que no se confunda con otras marcas permanentes.

Testigos

Se utilizará un testigo para todas las Carreras de Relevos que se celebren en el estadio y se llevará en la mano durante toda la carrera.

Cada testigo será numerado y de un color diferente.



Juego de testigos de Mondo

A los atletas NO se les permite llevar guantes o ponerse material o sustancias en las manos al objeto de obtener mejor agarre del testigo.

Si se cayera, el testigo tiene que ser recogido por el atleta al que se le cayó.

El atleta puede abandonar su calle para recuperar el testigo, siempre que, al realizar esto, la distancia a cubrir no sea disminuida y que no se obstaculice a ningún otro atleta mientras se recupera el testigo. Al cruzar la línea de meta, el testigo será portado por el atleta correspondiente.

Si un atleta no cumple con lo indicado en esta Regla, su equipo será descalificado.

El testigo tiene que pasarse dentro de la zona de transferencia. La entrega del testigo comienza cuando lo toca por primera vez el atleta receptor y se considera terminada en el momento en que el testigo se encuentre únicamente en la mano del atleta receptor. En relación a la zona de transferencia del testigo, es sólo la posición de éste la decisiva. La entrega del testigo fuera de la zona de transferencia ocasionará la descalificación.

Al determinar la posición del testigo, lo que debe tenerse en cuenta es la totalidad del testigo.

Los Jueces Auxiliares deben ser cuidadosos en asegurarse de que observan cualquier contacto con el testigo antes que el testigo entre en la zona de transferencia. Si el atleta receptor toca siquiera el testigo antes de que el testigo esté dentro de la zona, el equipo será sujeto a descalificación. También deben asegurarse de que el testigo está únicamente en la mano del atleta receptor antes de que "deje" la zona de transferencia.









Si durante la carrera un atleta toma o recoge el testigo de otro equipo, su equipo será descalificado. El otro equipo no debería ser penalizado, a menos que haya obtenido ventaja.

Cada miembro de un equipo de relevos podrá correr únicamente una posta.

La composición de los equipos y el orden de carrera del relevo tienen que comunicarse oficialmente. El equipo deberá competir con los nombres y el orden declarados. Si un equipo no cumple con esta Regla, será descalificado.

Relevos Mixtos

- **4x100 m Mixto**: Cada equipo tiene que estar compuesto por dos hombres y dos mujeres. El orden de carrera deberá ser: de

  Hombre → Mujer → Hombre → Mujer.

  Se correrá totalmente por calles.
- **4x400 m Mixto**: Cada equipo tiene que estar compuesto por dos hombres y dos mujeres. El orden de carrera deberá ser: de

  Hombre → Mujer → Hombre → Mujer.

Desarrollo

La carrera de 4x100 m. se correrá totalmente por calles.

La carrera de 4x400 m. puede correrse de las siguientes formas:

- Por calles la primera posta, así como la parte correspondiente de la segunda posta hasta el borde más próximo de la línea de calle libre de la prueba de 800 m., donde los atletas pueden dejar sus respectivas calles (tres curvas por calles).
- Por calles para la primera posta hasta el borde más próximo de la línea de calle libre de la prueba de 800 m., donde los atletas pueden dejar sus respectivas calles (una curva por calles). Cuando no compitan más de cuatro equipos, debería utilizarse esta opción.

Para todas las transferencias a los atletas no les está permitido empezar a correr fuera de su zona de transferencia, y deberán comenzar dentro de la zona. Si un atleta no cumple esta Regla, su equipo será descalificado.

En la carrera de 4x400 m., los atletas que corran la tercera y cuarta postas (o la segunda posta), se colocarán, bajo la dirección de un oficial designado, en sus posiciones de espera por el mismo orden (desde dentro hacia fuera) por el que los miembros de sus respectivos equipos entren en la última curva (paso por la salida de 200 m.).

Una vez que los atletas que llegan hayan pasado este punto, los atletas que esperan mantendrán el mismo orden, y no intercambiarán sus posiciones al inicio de la zona de transferencia. Si un atleta no cumple esta Regla, su equipo será descalificado.

Los Jefes de Auxiliares deben permanecer en la zona a la que ellos y sus Jueces Auxiliares han sido asignados. Una vez que los atletas están correctamente colocados en sus calles y la carrera ha comenzado, los Jefes de Auxiliares de zona y aquellos Jueces Auxiliares asignados a ellos son responsables de informar de cualquier infracción tanto de estas Reglas como cualquier otra infracción, especialmente las relativas a obstrucciones e infracciones en calles.

Bibliografía

Competition and Technical Rules. World Athletics. 2026

Reglamento de Competición y Técnico. World Athletics. 2026

The Referee. 14ª Edition. IAAF - International Association of Athletics Federations. 2016.

El Juez Árbitro. Edición en Español. IAAF - International Association of Athletics Federations. 2016.

Normas Nide 2 - Campos Grandes y Atletismo. Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. Gobierno de España. 2024

www.worldathletics.com

www.atletismorfea.es/competicion/cnj

www.european-athletics.com/home

CARRERAS

Elaborado por la Comisión de Formación del CNJ para las pruebas de acceso a la Categoría Nivel 1 del CNJ.

COMISIÓN DE FORMACIÓN: Gemma Castaño (Presidenta del CNJ), Maribel García, Loreto Pérez, Amaia Azkorra, Guillem Pera, Francisco Hervás y Jesús Martínez.

© 2026

CNJ
RFEA ATLETISMO
COMITÉ NACIONAL DE JUECES