REGLAMENTO DE COMPETICIÓN Y TÉCNICO

Manual de Acceso a Nivel 1 CNJ

Noviembre 2026

CNJ

RFEA ATLETISMO

COMITÉ NACIONAL DE JUECES

Concursos

Índice

CONCURSOS

RT 25	Condiciones Generales - Concursos	5
RT 26	Condiciones Generales - Saltos Verticales	11
RT 27	Salto de Altura	16
RT 28	Salto con Pértiga	19
RT 29	Condiciones Generales - Saltos Horizontales	23
RT 30	Salto de Longitud	28
RT 31	Triple Salto	33
RT 32	Condiciones Generales - Lanzamientos	35
RT 32	Círculos, Pasillo y sectores de caídas de Lanzamient	42
RT 33	Lanzamiento de Peso	45
RT 34	Lanzamiento de Disco	47
RT 36	Lanzamiento de Martillo	49
RT 35 y RT 37	Jaulas para Disco y para Martillo	52
RT 38	Lanzamiento de Jabalina	56

RT 25

Condiciones Generales Concursos

Condiciones Generales - Concursos

Intentos de Prueba en el Área de Competición

En el Área de Competición, y antes del inicio de la prueba, cada atleta puede tener intentos de prueba.

En el caso de las pruebas de lanzamientos, los intentos se efectuarán por el orden del sorteo y siempre bajo la supervisión de los Jueces.

Mientras que en el pasado el Reglamento especificaba que debería haber dos intentos de prueba en lanzamientos para cada atleta, actualmente no hay tal especificación.

Una vez que ha comenzado una competición no se permite a los atletas que utilicen para entrenamiento:

1. El pasillo o zona de batida.
2. Las pértigas.
3. Los artefactos.
4. Los círculos o el terreno dentro del sector, con o sin artefactos.

Sin embargo, el uso de artefactos fuera del círculo o pasillo está prohibido en cualquier momento.

La aplicación de esta Regla no debería evitar que un atleta toque, prepare o encinte su pértiga o su artefacto elegido para estar listo para su intento siempre que no ponga en peligro, retrase u obstruya a otro atleta u otra persona. Es especialmente importante que los Jueces interpretemos esta Regla razonablemente para asegurar que la competición se desarrolla de un modo eficiente y que el atleta puede comenzar su intento, si así lo decide, tan pronto como comienza su tiempo.

Señalizadores

En los Concursos donde se utilice un pasillo los señalizadores se colocarán a los lados del pasillo de toma de impulso, excepto en el Salto de Altura, donde los señalizadores pueden ser colocados en la zona de carrera.

Un atleta puede utilizar uno o dos señalizadores (proporcionados o aprobados por los Organizadores) para auxiliarle en la carrera de impulso y en la batida.

Si no se le facilitan dichos señalizadores, el atleta puede usar cinta adhesiva, pero no tiza o sustancia similar, ni nada que deje marcas permanentes.

Para los lanzamientos realizados desde un círculo un atleta puede usar solo un señalizador. Este señalizador puede colocarse únicamente sobre el suelo, detrás o adyacente al círculo pero no sobre ninguna línea o en la zona de caída.

Debe ser temporal, colocado sólo durante la duración del intento de cada atleta y no impedirá la visión de los jueces. Ningún señalizador personal puede ser colocado dentro o al lado del área

de caída.

Los Jueces indicarán al atleta pertinente que modifique o retire cualesquiera marcas que no cumplan con esta Regla. Si no lo hace, los Jueces las retirarán.



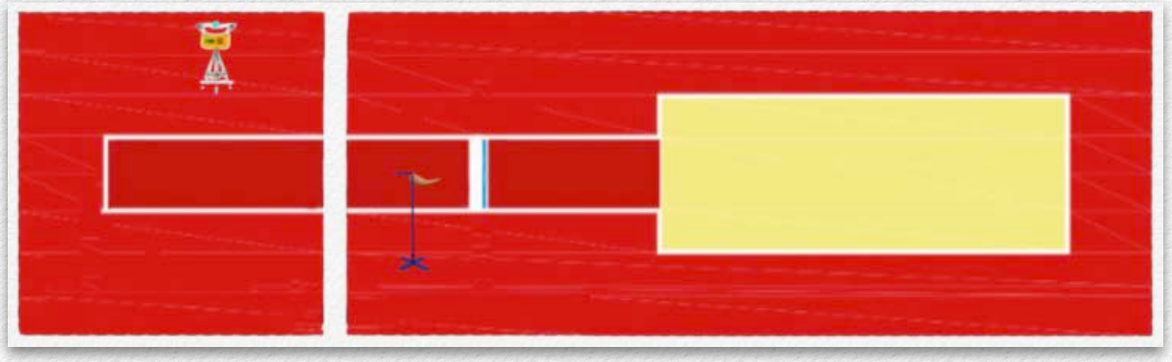
Señalizadores de Marcas

Un bandera o señalizador especial puede usarse para marcar el actual Récord del Mundo y, en su caso, el Récord de Europa, el Récord de España o la marca de calificación.



Indicadores de Viento

Debería colocarse uno o más indicadores de viento en un lugar apropiado en todas las pruebas de Saltos, Lanzamiento de Disco y Lanzamiento de Jabalina, para mostrar a los atletas el sentido y fuerza aproximados del viento.



Indicador de viento situado cerca de la zona de batida de Salto de Longitud.
¡¡¡No confundir con el anemómetro!!!

Orden de Competición

Los atletas competirán en un orden sorteado.

Intentos

- **Ronda**: Es la fase en la que todos los atletas, ordenadamente realizan un intento.
- **Intento**: Es la ejecución individual por cada atleta en su turno, regulada por tiempo y orden establecido.

Ningún atleta tendrá más de un intento registrado en cualquiera de las rondas de intentos de la competición (excepto en Salto de Altura y Salto con Pértiga).

Donde haya **más de ocho atletas**, se les permitirán tres intentos a cada uno, y a los ocho atletas con la mejor marca válida se les permitirán tres intentos adicionales, a menos que la normativa de la competición lo estipulen de otra forma.

Cuando haya **ocho atletas o menos** se permitirán seis intentos a cada uno, a menos que la normativa de la competición lo estipule de otra forma. En este caso, si uno o más de un atleta no ha logrado un intento válido durante las tres primeras rondas de intentos, en las rondas siguientes estos atletas participarán antes de los que han realizado intentos válidos, en el mismo orden que el del sorteo inicial.

En ambos casos, el orden de competición para cualquier ronda de intentos siguiente será en orden inverso al de la clasificación lograda tras las tres primeras rondas de intentos a menos que las normas aplicables lo estipulen de otra forma.

N **Notas**

La normativa de la competición puede especificar:

- El número de intentos (siempre que no sean más de seis) y el número de atletas que pueden progresar a cada ronda adicional de intentos después de la tercera.
- Que se cambie de nuevo el orden de competición después de cualquier ronda adicional después de la tercera.

Cuando se tenga que cambiar el orden de competición y exista un empate para cualquier posición, los empatados competirán en el mismo orden que el del sorteo inicial.

Registro de Intentos

Un intento válido será indicado con la medición tomada.

Finalización de los Intentos

El Juez no levantará la bandera blanca para indicar un intento válido hasta que el intento haya finalizado.

El Juez puede reconsiderar una decisión si cree que ha levantado la bandera incorrecta

La finalización de un intento válido se determinará como sigue:

1. **Saltos Verticales**, una vez que el Juez determine que no ha existido falta de acuerdo con las Reglas del Reglamento Técnico.
2. **Saltos Horizontales**, una vez que el atleta abandona la zona de caída de manera Reglamentaria.
3. **Lanzamientos**, una vez que el atleta abandona el círculo o pasillo de manera Reglamentaria.

Tiempo permitido para los intentos

El Juez responsable indicará al atleta que todo está dispuesto para que pueda iniciar su intento, y el periodo permitido para efectuarlo comienza desde ese momento.

Si el tiempo permitido finaliza después de que el atleta haya iniciado su intento, no se le impedirá efectuarlo.

Si después de que el tiempo para un intento ha comenzado un atleta decide no realizar ese intento, este será considerado como nulo una vez que el periodo de tiempo permitido para el intento haya transcurrido.

Si se sobrepasa el tiempo permitido para el intento, éste será registrado como nulo.

Los tiempos permitidos son:

	Salto de Altura	Salto con Pértiga	Resto de Concursos
Hay más de TRES atletas en competición. PRIMER INTENTO en la competición de cada atleta.	1 minuto	1 minuto	1 minuto
Quedan DOS o TRES atletas en competición.	1,5 minutos	2 minutos	1 minuto
Queda UN atleta en competición.	3 minutos	5 minutos	-
Intentos consecutivos (del mismo atleta).	2 minutos	3 minutos	2 minutos

N Nota

Un reloj que muestre el tiempo permitido que falta para un intento debería estar visible para el atleta. Además, normalmente un oficial levantará y mantendrá levantada una bandera amarilla o lo indicará de otro modo durante los 15 últimos segundos del tiempo permitido. También se puede aprobar una indicación visual alternativa.



Intentos de sustitución

Si, por cualquier razón fuera de su control, un atleta se ve obstaculizado en un intento y no puede realizarlo, o el intento no puede ser registrado correctamente, el Juez Árbitro tendrá la autoridad para concederle un intento de sustitución o reiniciar el tiempo parcialmente o al completo.

No se permitirá ningún cambio de orden.

Se concederá un tiempo razonable para realizar cualquier intento de sustitución según las circunstancias particulares del caso.

En aquellos casos en que la competición haya continuado antes de que se haya concedido el intento de sustitución, este debería hacerse antes de que se realicen otros intentos posteriores.

Ausencia durante la Competición

Un atleta no puede abandonar la zona inmediata de la prueba durante el desarrollo de la competición, a menos que tenga el permiso de y sea acompañado por un oficial.

Si es posible, debería darse primero una advertencia, pero para siguientes ocasiones o en casos serios el atleta será descalificado.

Si posteriormente un atleta no está presente para un determinado intento, se considerará como nulo una vez que el tiempo permitido para el intento haya transcurrido.

Cambio de lugar o de horario de la Competición

El Delegado Técnico o el correspondiente Juez Árbitro tendrán la autoridad para cambiar el lugar de la competición o de horario de competición si, en su opinión, lo justifican las condiciones.

Este cambio debería hacerse sólo después de completada una ronda de intentos.

Nota

Ni la fuerza del viento ni sus cambios de sentido son factores suficientes para variar ni el lugar ni el horario de la competición.

Resultado

A cada atleta se le acreditará con el mejor de todos sus intentos, incluidos, en el caso de Salto de Altura y Salto con Pértiga, aquellos logrados al resolver un empate para el primer puesto.

Empates

Excepto en Salto de Altura y Salto con Pértiga, la segunda mejor marca de los atletas que tengan la misma mejor marca determinará si ha habido un empate. Luego, si fuera necesario, la tercera mejor marca y así sucesivamente. Si los atletas siguen igualados, después de la aplicación de esta Regla, se decidirá que es un empate.

Excepto en Saltos Verticales, en caso de empate para cualquier puesto, incluyendo el primer puesto, el empate se mantendrá.

RT 26

Condiciones Generales Saltos Verticales

Condiciones Generales

Antes de comenzar la competición el Juez Árbitro o el Juez Jefe comunicarán a los atletas la altura inicial y las posteriores alturas a las que será elevado el listón al final de cada ronda de intentos hasta que solamente quede un atleta ganador de la competición o haya un empate para el primer puesto.

Intentos

Un atleta puede comenzar a saltar en cualquier altura de las previamente anunciadas por el Juez Árbitro o el Juez Jefe de la prueba y puede continuar saltando a su discreción a cualquier altura posterior.

Después de tres nulos consecutivos, cualquiera que fuera la altura en que cualquiera de ellos se hubiese producido, el atleta no puede seguir efectuando más saltos, excepto en el caso de un empate para el primer puesto.

El efecto de esta Regla es que un atleta puede pasar de su segundo o tercer intento a una altura determinada (después de haber fallado la primera o segunda vez) y, no obstante, continuar saltando a una altura superior.

Si un atleta pasa de un intento a cierta altura, no puede efectuar ningún intento posterior a esa altura, excepto en el caso de un desempate para el primer puesto.

Si un atleta no está presente cuando todos los demás que están presentes han acabado la competición, el Juez Árbitro considerará que tal(es) atleta(s) ha(n) abandonado la competición una vez que el tiempo para un intento más haya transcurrido.

Incluso después de que todos los demás atletas hayan fallado, un atleta podrá seguir saltando hasta que pierda el derecho a continuar compitiendo.

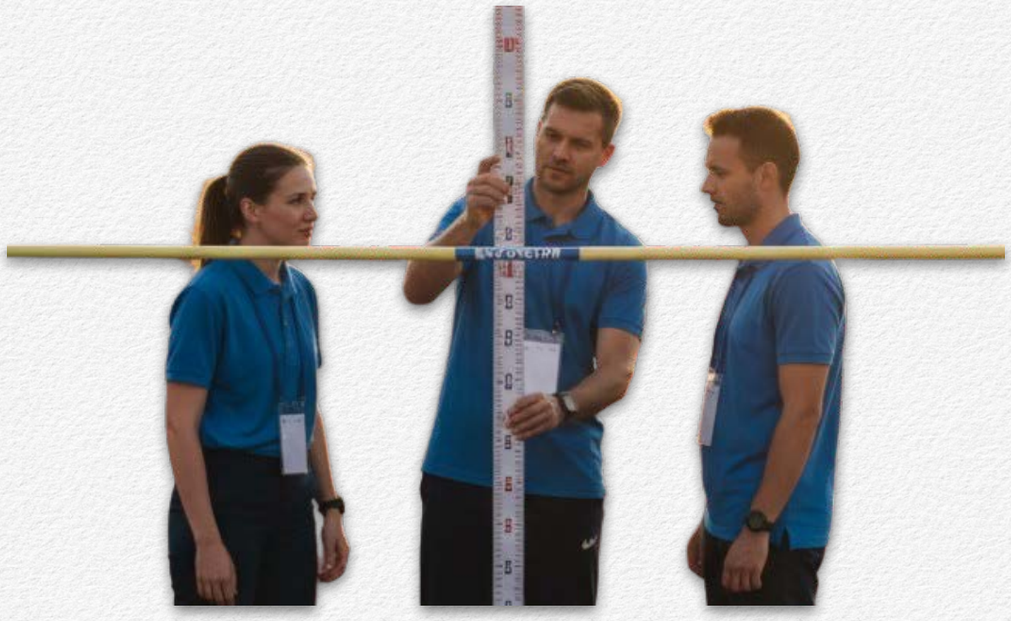
A no ser que quede un solo atleta y haya ganado la competición:

1. El listón nunca será elevado en menos de 2 cm. en el Salto de Altura y 5 cm. en el Salto con Pértiga después de cada ronda de intentos.
2. Nunca se incrementará la cadencia con la que se eleva el listón.

Después de que el atleta haya ganado la competición, la altura o alturas a que se elevará el listón las decidirá el atleta, tras la consulta con el Juez o Juez Árbitro respectivo.

Medición de alturas

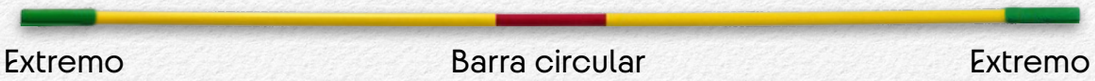
En todas las pruebas de saltos verticales, las mediciones se harán en centímetros enteros, perpendicularmente desde el suelo hasta la parte más baja de la parte superior del listón.



Cualquier medición de una nueva altura se hará antes de que los atletas intenten dicha altura.

Listón

- Estará hecho de fibra de vidrio, u otro material apropiado, pero no de metal.
- De sección transversal circular, con excepción de los extremos.
- Será de color de modo que sea visible para todos los atletas videntes.
- Para el salto de altura tendrá una longitud de 4,00 m.
- Para el salto con pértiga tendrá una longitud de 4,50 m.
- Consta de tres partes: una barra circular y dos extremos. La función de los extremos es poder colocar la barra circular en los soportes de los saltómetros.



Clasificación

Si dos o más atletas franquean la misma altura final, el procedimiento para decidir los puestos en la clasificación será el siguiente:

1. El atleta con menor número de saltos a la última altura franqueada será clasificado en el puesto más alto.
2. Si los atletas siguen igualados, el atleta con menor número total de intentos nulos en el conjunto de la competición hasta, e incluida, la última altura franqueada, será clasificado en el puesto más alto.
3. Si los atletas siguen igualados, a los atletas en cuestión se les asignará el mismo puesto, a menos que se trate del primer puesto.
4. Si concierne al primer puesto, se llevará a cabo un salto de desempate. Si no se lleva a cabo un salto de desempate, incluso cuando en cualquier punto los atletas implicados

deciden no continuar saltando, el empate para el primer puesto se mantendrá.

Salto de desempate

El salto de desempate se realiza con el siguiente procedimiento:

1. El salto de desempate comenzará en la siguiente altura programada tras la última altura franqueada por los atletas implicados.
2. Si no se consigue una resolución el listón será elevado, si más de un atleta lo franquea, o bajado si todos fallan, 2 cm. para Salto de Altura y 5 cm. para Salto con Pértiga.
3. Si un atleta no salta en una altura, pierde automáticamente todo derecho a un puesto más alto. Si entonces quedase solamente un atleta, será declarado vencedor, intente saltar o no esa altura.

Ejemplo:

Alturas anunciadas por el Juez Jefe antes del inicio de la Competición: 1.75 m., 1.80 m., 1.84 m., 1.88 m., 1.91 m., 1.94 m., 1.97 m., 1.99 m...

	Alturas									Desempate			
Atleta	1.75	1.80	1.84	1.88	1.91	1.94	1.97	Marca	Nulos	1.91	1.89	1.91	Clasificación
A	O	X O	O	X O	X -	X X		1.88	2	X	O	X	2°
B	-	X O	-	X O	-	-	X X X	1.88	2	X	O	O	1°
C	-	O	X O	X O	-	X X X		1.88	2	X	X		3°
D	-	X O	X O	X O	X X X			1.88	3				4°

Todos los atletas han franqueado 1.88 m.

Se aplican ahora las Reglas de la clasificación:

- Los cuatro atletas tienen el mismo número de saltos en la última altura superada.
- Ahora, los se suman el número total de nulos, hasta e incluidos los de la última altura franqueada (1.88 m.). El atleta "D" tiene más nulos que "A", "B" y "C" y, por tanto, es clasificado en cuarto lugar.
- "A", "B" y "C" están todavía igualados y, como está en juego el primer puesto saltarán sobre 1.91 m que es la siguiente altura después de la última franqueada por los atletas afectados.
- Como todos los atletas fallaron, el listón se baja a 1.89 m. (dos centímetros) para otro salto de desempate.
- Al fallar sólo "C" sobre 1.89 m, es clasificado en tercer lugar.
- Los otros dos atletas "A" y "B" tienen un nuevo salto de desempate sobre 1.91 m. (dos centímetros más). Como sólo lo franquea "B", es declarado vencedor.

Factores externos

Cuando está claro que el listón ha sido desplazado por una fuerza no relacionada con el atleta (por ejemplo, una ráfaga de viento):

1. Si dicho desplazamiento se produce después de que el atleta ha franqueado el listón sin tocarlo, entonces el intento será considerado válido.

2. Si dicho desplazamiento se produce bajo cualquier otra circunstancia, se concederá un nuevo intento.

RT 27

Salto de Altura

Salto de Altura

Competición

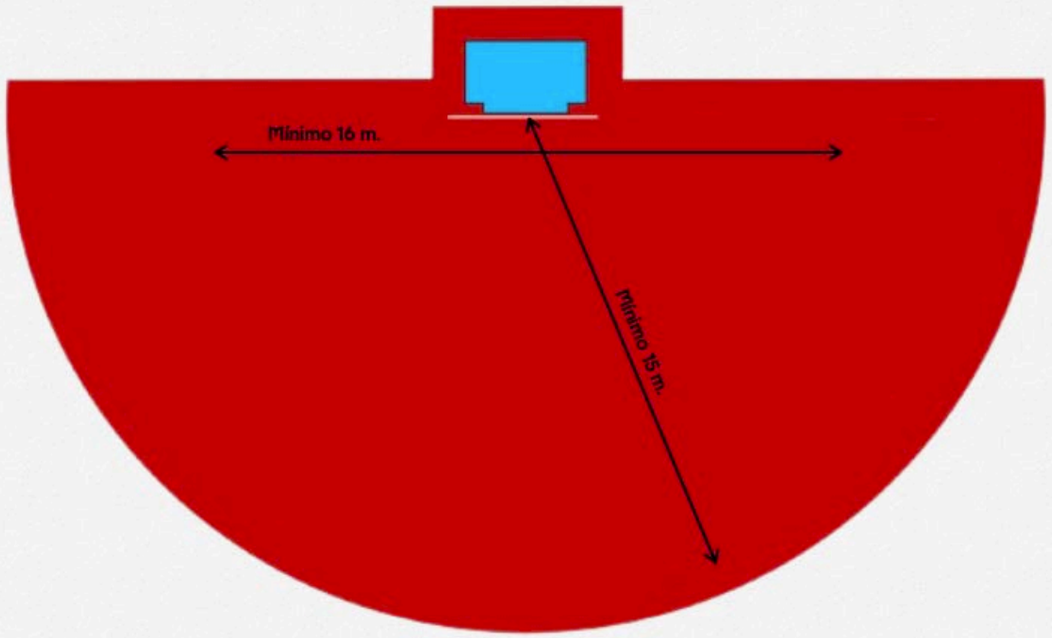
El atleta despegará con un solo pie.

Un atleta realiza un intento nulo si:

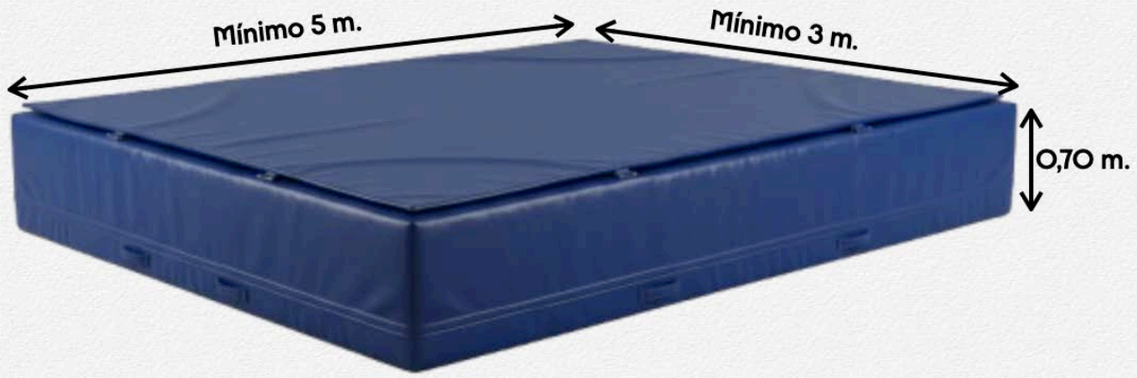
1. Después del salto, el listón no se queda sobre los soportes por causa de la acción del atleta durante el salto.
2. Toca el suelo, incluyendo la zona de caída, con cualquier parte del cuerpo, más allá del plano vertical del borde más cercano del listón, tanto entre los saltómetros como al exterior, sin franquear primero el listón.

   Sin embargo, si un atleta cuando salta, toca la zona de caída con el pie y, a juicio del Juez, no obtuvo ventaja alguna, el salto no será, por este motivo, considerado nulo.
3. Toca el listón o la sección vertical de los saltómetros cuando se está aproximando durante la carrera sin saltar.

Zona de toma de impulso y de batida



Zona de caída



Saltómetros

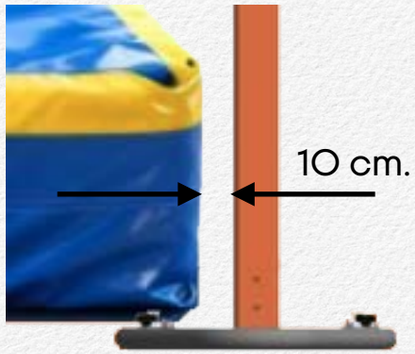
Puede utilizarse cualquier tipo de saltómetros o postes con tal de que sean rígidos.



Vista de un saltómetro. MONDO

N **Nota**

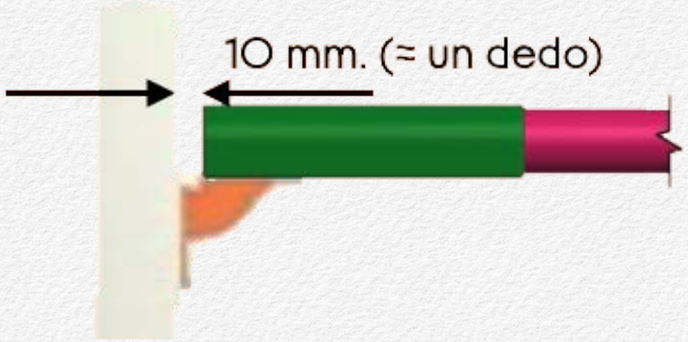
Los saltómetros y la zona de caída deberían estar diseñados de modo que cuando se estén utilizando haya entre ellos un espacio libre de por lo menos 10 cm. para evitar el desplazamiento del listón por un movimiento de la zona de caída que produzca un contacto con los saltómetros.



Soportes del listón

Los saltómetros tendrán sólidamente fijos a ellos los soportes para el listón, que serán planos, rectangulares y de superficie lisa.

Habrá una separación de al menos 10 mm. entre los extremos del listón y los saltómetros.



Los soportes del listón no serán ni estarán cubiertos con goma o con cualquier otro material que cause el efecto de aumentar la adherencia entre ellos y la superficie del listón

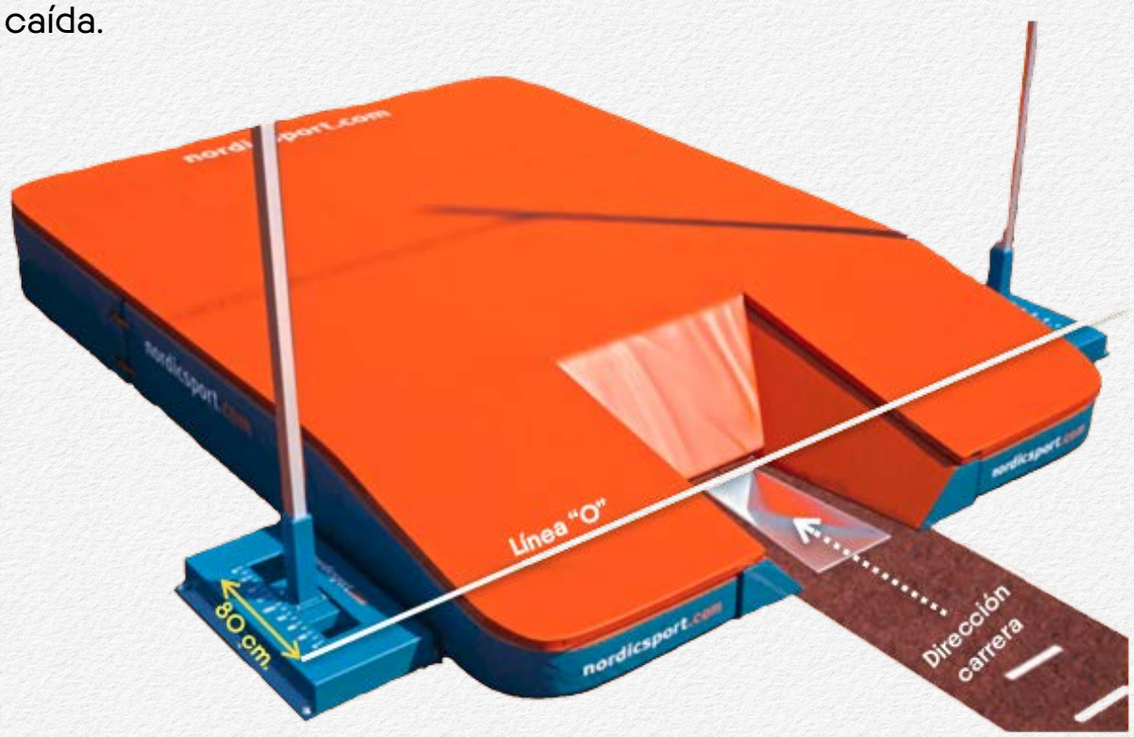
RT 28

Salto con Pértiga

Salto con Pértiga

Competición

Los atletas pueden hacer desplazar el listón sólo en el sentido de la zona de caída hasta un punto a 80 cm. en el sentido de la zona de caída.



Colchoneta Nordic, disponible en nordicsport.com

Antes de que comience la competición, el atleta informará al oficial pertinente de la posición del listón que solicita para su primer intento, y dicha posición deberá registrarse.

Si posteriormente el atleta desea hacer algún cambio, debería informar inmediatamente al oficial pertinente antes de que el listón haya sido colocado de acuerdo con sus deseos iniciales. El no hacerlo así llevará al inicio de su tiempo límite.

Una vez que ha comenzado el tiempo para el intento, no se permite ningún cambio más en la posición del listón.

En el caso de intentos consecutivos, los jueces deberían consultar con el atleta si desea cambiar la posición del listón antes de que comience el tiempo para su siguiente intento.

Un atleta realiza un intento nulo si:

1. Después del salto, el listón no se queda sobre ambos tacos por causa de la acción del atleta durante el salto.
2. Toca el suelo, incluida la zona de caída, con cualquier parte de su cuerpo o con la pértiga, más allá del plano vertical de la parte posterior del cajetín, sin franquear primero el listón.
3. Después de haber despegado del suelo, coloca la mano inferior por encima de la superior o desplaza la superior hacia lo alto de la pértiga.
4. Durante el salto el atleta sujeta (estabiliza) o recoloca el listón con su mano.

Nota

No es nulo si durante el intento, la pértiga toca la colchoneta después de haber sido introducida correctamente en el cajetín.

Lo siguiente debería tenerse en cuenta al aplicar e interpretar esta Regla:

a. El listón debe ser desplazado por la acción del atleta "durante el salto". Así que, si el atleta después de recuperar la pértiga correctamente golpeara entonces el listón o los saltómetros con la pértiga de modo que lo derribe, esto no equivaldría a un nulo ya que no fue debido a la acción del atleta durante el salto, a menos que el listón todavía se estuviera moviendo y, en consecuencia, el Juez no hubiera levantado aún la bandera blanca.

b. Tener en cuenta el efecto de la Nota ya que habrá muchas ocasiones en las que la pértiga al doblarse tocará la zona de caída más allá de la línea cero.

c. Ser consciente de la posibilidad de que el atleta puede de hecho despegar de tal modo que su cuerpo o la pértiga doblada traspasen el plano vertical más allá de la línea cero pero luego volver al pasillo sin intentar superar el listón. Siempre que le quede tiempo para su intento y que no haya tocado el suelo más allá de la línea cero, puede continuar con el intento. Esto también se aplica en casos en los que el atleta durante el tiempo para su intento coloca por cualquier razón la pértiga en el cajetín o de otro modo a través del plano vertical de la línea cero y la pértiga toca el suelo más allá de la línea cero, esto es un nulo.

d. Los Jueces deben tener especial cuidado en detectar si cualquier acción prohibida del Reglamento Técnico ha ocurrido. Esto no solamente significa que el Juez pertinente debe estar atento al pertiguista durante el salto, sino que debe determinar que tal acción no fue un toque meramente fortuito cuando el atleta superaba el listón. En general, para aplicar esta Regla debería haber alguna acción directa por parte del atleta para estabilizar o recolocar el listón.

e. Hay una práctica común en la que los atletas vuelven al cajetín después de un intento (ya sea un válido o un nulo) y colocan la pértiga en el cajetín para comprobar su posición de batida.

   Siempre que esto ocurra después de que el intento sea finalizado de acuerdo con la Regla 25.8 del Reglamento Técnico y antes de que comience el tiempo para el siguiente atleta y no retrase de otro modo el desarrollo de la competición, está permitido.

Durante la competición se permite a los atletas que impregnen sus manos o la pértiga con una sustancia, a fin de obtener mejor sujeción.

El uso de guantes está permitido.

Aunque no hay prohibición sobre el uso de guantes o el uso de sustancias permitidas en los guantes, esta práctica debería ser supervisada por los Jueces Árbitros en caso de que la práctica cause preocupación y dé lugar a un posible asunto de asistencia antirreglamentaria.

Después de soltar la pértiga, a nadie, incluido el atleta, se le permitirá tocarla, a menos que esté cayendo apartándose del listón o de los saltómetros. Sin embargo, si alguien la tocara y el Juez Árbitro considerase que, si no fuera por dicha intervención, se hubiera producido el derribo del listón, el salto será registrado como nulo.

Esta es una de las pocas Reglas en las que un comportamiento de un oficial puede resultar en que se indique un nulo. Es importante por tanto que los Jueces de saltómetro sean cuidadosos en no tocar o coger la pértiga a menos que esté claramente cayendo alejándose del listón y/o los saltómetros.

Si a un atleta se le rompe la pértiga al hacer un intento no se le contará como nulo y se le concederá un intento de sustitución.

Pértigas

Los atletas pueden utilizar sus propias pértigas. Ningún atleta podrá usar la pértiga de otro atleta, si no es con el consentimiento de su dueño.

La pértiga puede ser de cualquier material o combinación de materiales, de cualquier longitud o diámetro, pero la superficie básica tendrá que ser lisa.

La pértiga puede tener capas de cinta adhesiva en el extremo del agarre (para proteger la mano) y de cinta adhesiva y/u otro material apropiado en el extremo inferior (para proteger la pértiga). Cualquier cinta adhesiva en el extremo del agarre debe ser uniforme exceptuando el forzoso solapamiento de capas y no debe provocar una modificación súbita del diámetro, tal como la creación de un “anillo” en la pértiga.

RT 29

Condiciones Generales Saltos Horizontales

Condiciones Generales

Pasillo

La longitud mínima del pasillo, medida desde la pertinente línea de batida, será de 40 m. y donde las condiciones lo permitan, 45 m.

Tendrá una anchura de 1,22 m. y estará delimitado por líneas blancas de 50 mm. de ancho.

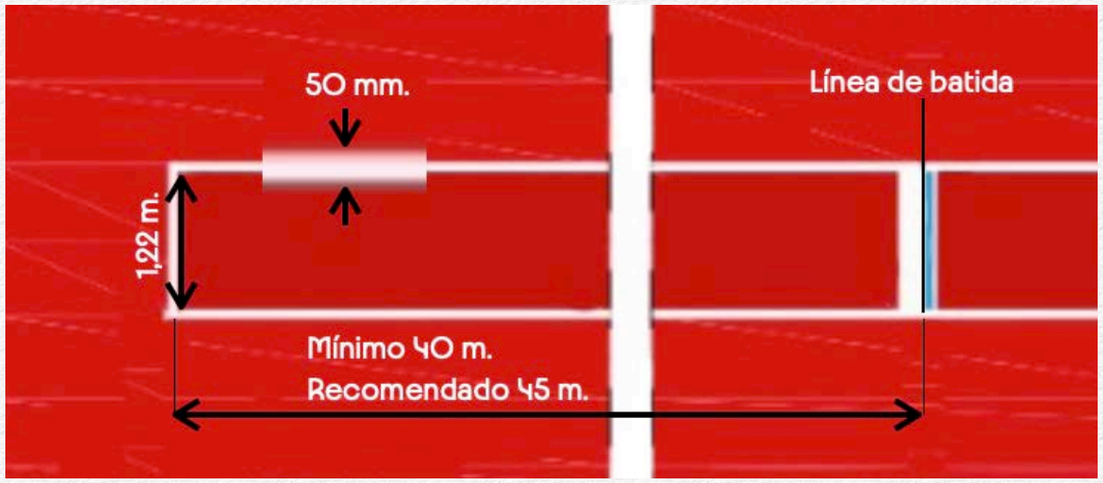


Tabla de Batida

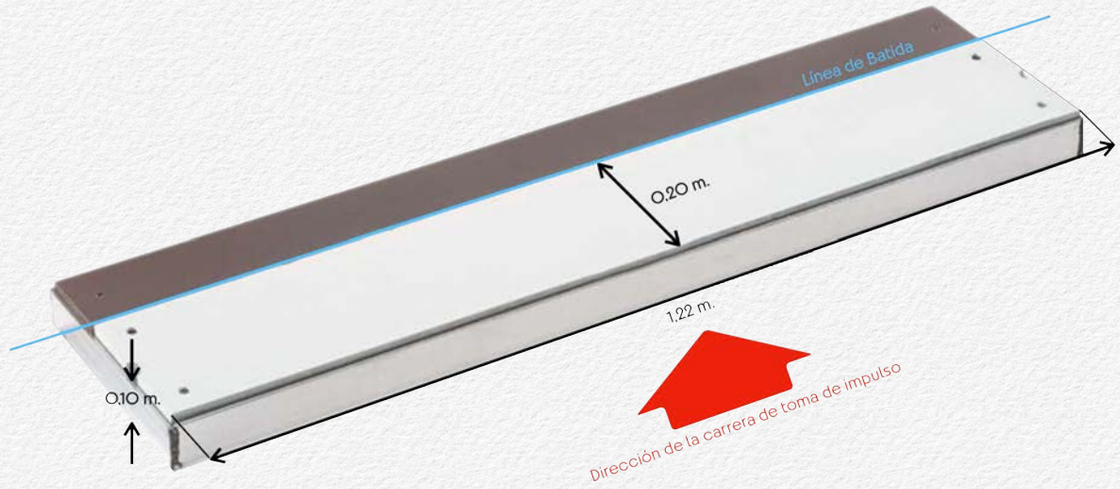
La zona de batida estará señalada por una tabla enterrada al mismo nivel que el pasillo y que la superficie del foso de caída.

El borde de la tabla más próximo a la zona de caída será la línea de batida.

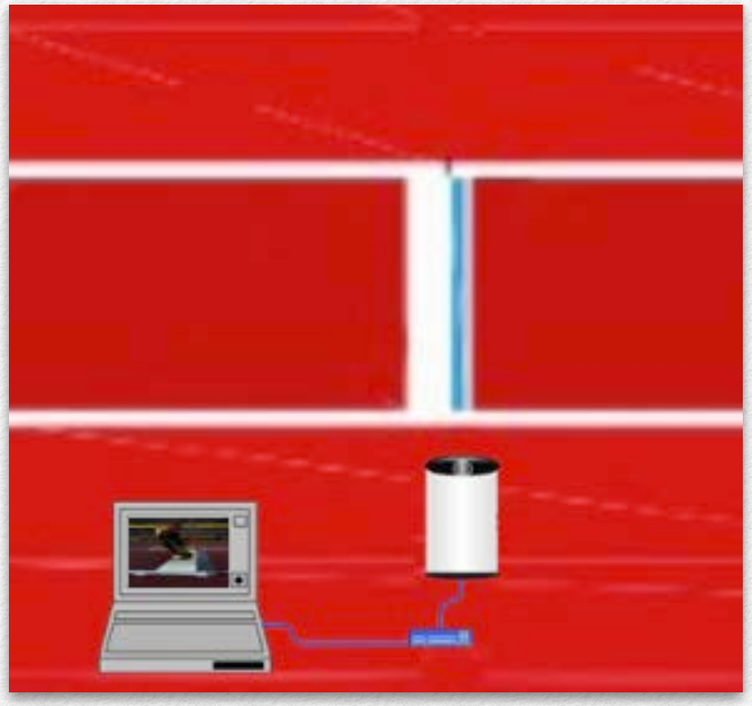
La tabla de batida:

- Será rectangular.
- Estará hecha de madera o de algún otro material rígido apropiado en el que los clavos de la zapatilla de un atleta agarren y no patinen.
- Será blanca.

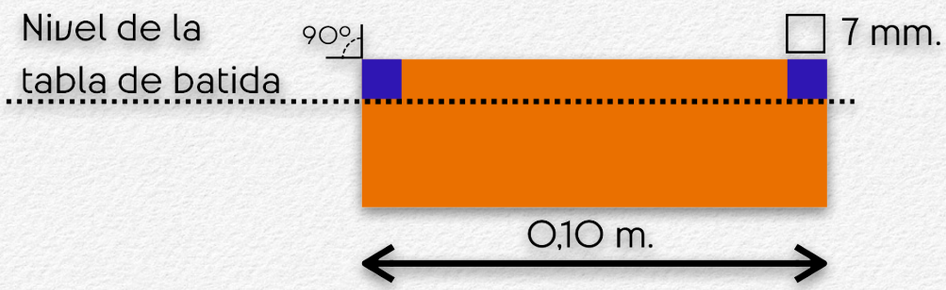
Para asegurar que la línea de batida es claramente distinguible y contrasta con la tabla de batida, el suelo inmediatamente más allá de la línea de batida o cualquier tabla ciega deberá ser de un color distinto de blanco.



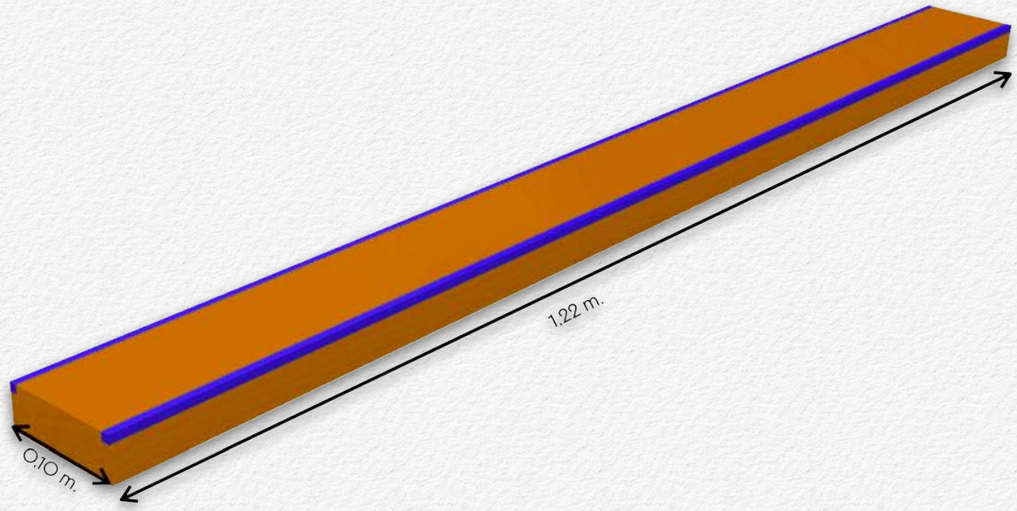
El uso de video o de otra tecnología, para ayudar a los Jueces a decidir sobre la validez o no de un intento se recomienda encarecidamente en todos los niveles de competición. Sin embargo, si no hay tecnología disponible, aún se puede usar una tabla indicadora de plastilina colocada inmediatamente después de la línea de batida.



Donde fuera posible la plastilina debería ser de un tercer color que contrastara. La tabla estará montada en un hueco o balda hecho en el pasillo, en el lado de la tabla de batida más próximo a la zona de caída.



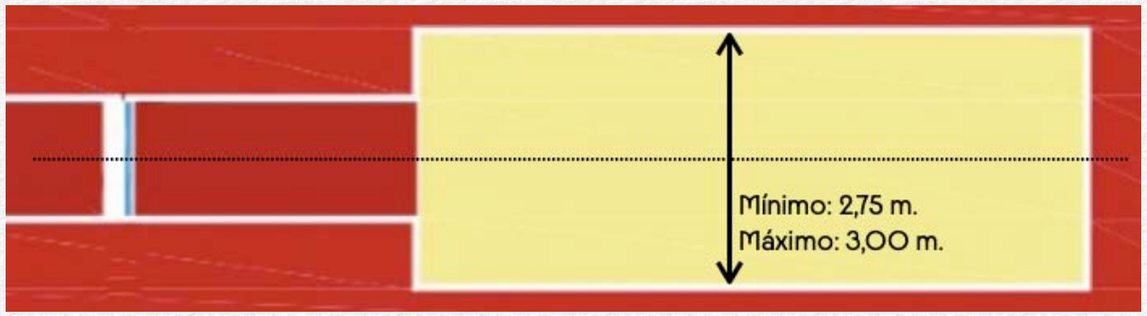
La plastilina podrá ser alisada por medio de un rodillo, raspador o espátula con la forma apropiada, a fin de borrar la pisada hecha por un atleta.



Zona de caída

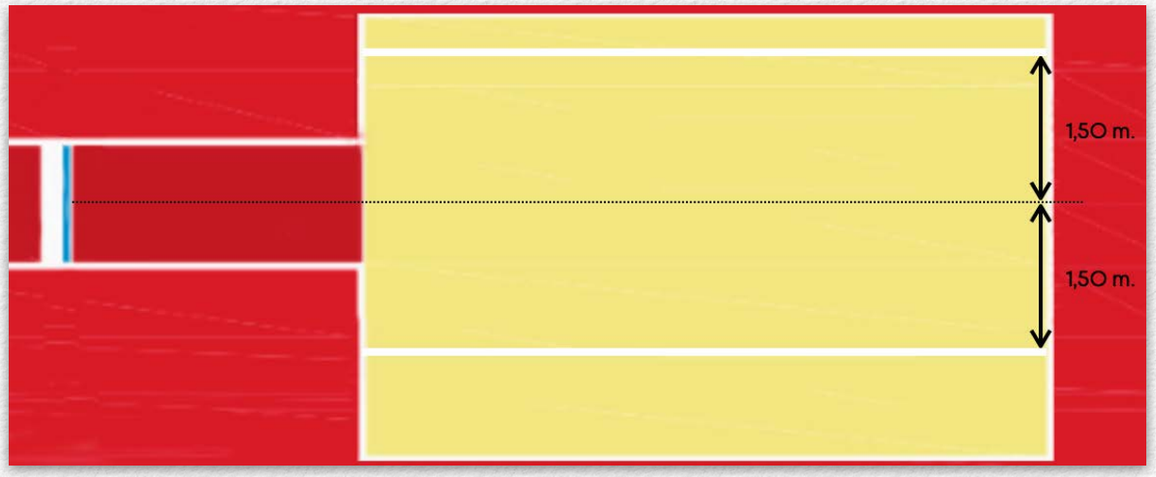
La zona de caída debería ser rellenada con arena fina humedecida y la superficie de dicha arena estará al mismo nivel que la tabla de batida.

Tendrá un mínimo de 2,75 m. y un máximo de 3 m. de anchura. Estará, si es posible, situada de tal forma que el centro del pasillo de toma de impulso, si se prolongara, coincidiría con el centro de la zona de caída.



Nota

Cuando el centro del pasillo de toma de impulso no esté en línea con el centro de la zona de caída, una cinta, o si es necesario dos, se colocarán a lo largo de la zona de caída de modo que se cumpla lo indicado anteriormente.

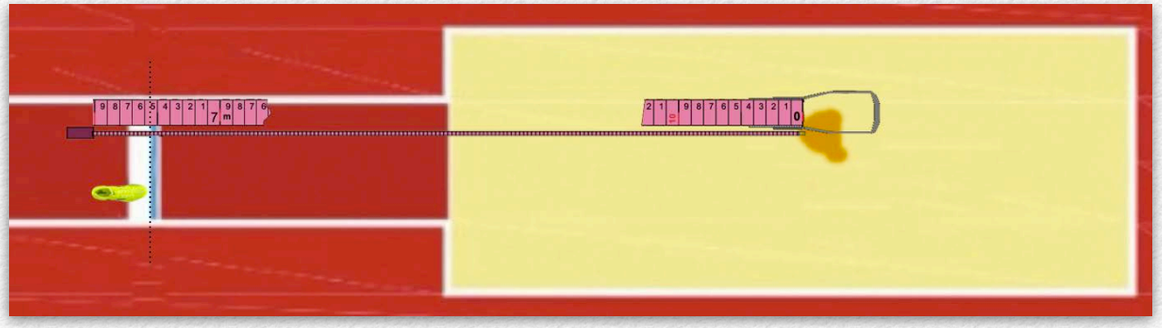


Medición de distancias

En todas las pruebas de saltos horizontales las distancias se registrarán al 0,01 m. (centímetro) inmediatamente inferior a la distancia medida, si la distancia medida no es un centímetro entero.

La medición de cada salto se hará inmediatamente después de cada intento válido desde la huella más próxima hecha en la zona de caída por cualquier parte del cuerpo, o cualquier elemento que esté unido al cuerpo en el momento en que se hace la marca, hasta la línea de batida o prolongación de la misma.

La medición se efectuará perpendicularmente hasta la línea de batida o su prolongación.



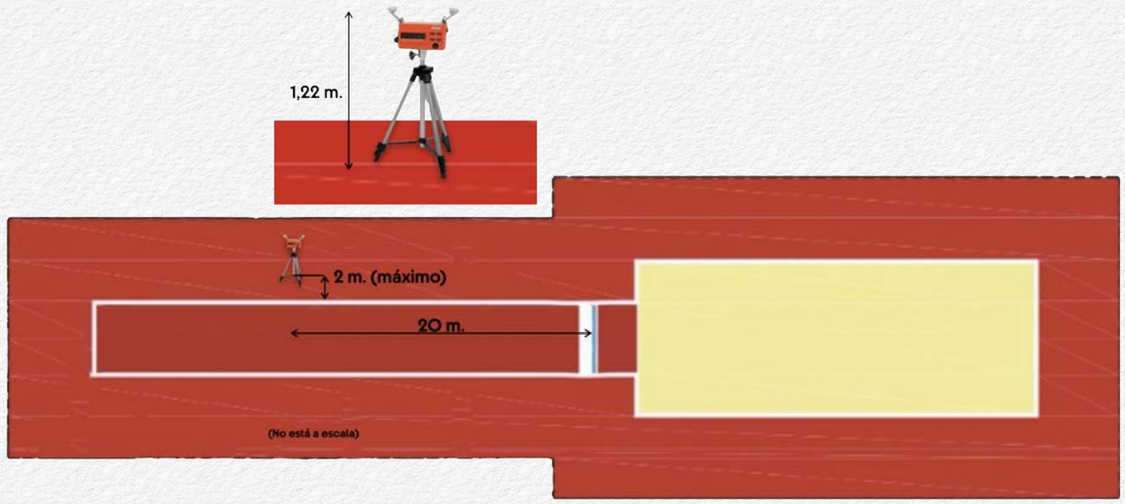
Mientras no se haya cometido ninguna irregularidad, cada intento debe ser medido, cualquiera que sea la distancia alcanzada, incluyendo debido a que la medición de otros intentos puede resultar crucial al determinar desempates o si un atleta pasará a rondas siguientes.

Excepto cuando un atleta hace una reclamación verbal inmediata contra un intento juzgado como nulo, ningún intento durante el cual se ha cometido una irregularidad debería ser medido. Los Jueces deberían usar su juicio con cuidado al aplicar cualquier práctica alternativa y habitualmente sólo en casos especiales.

Medición del viento

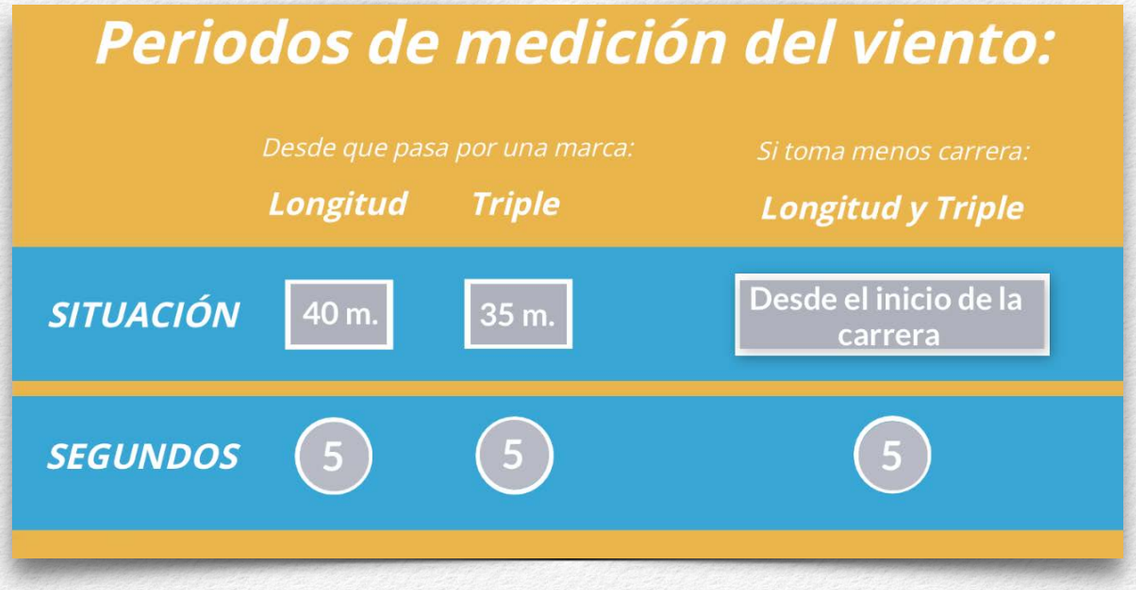
El **Juez Árbitro de Concursos** correspondiente se asegurará de que el anemómetro está situado:

- A 20 m. de la línea de batida.
- El plano de medición se colocará a 1,22 m. de altura.
- A no más de 2 m. del pasillo de toma de impulso.



La velocidad del viento se medirá durante un periodo de 5 segundos, desde el momento en que el atleta pase por una marca colocada al costado del pasillo de toma de impulso y a distancia de 40 m. de la línea de batida en el caso del Salto de Longitud y de 35 m. si se trata de Triple Salto.

Si el atleta corre menos de 40 m. o 35 m., según el caso, la velocidad del viento se medirá a partir del momento en que inicie su carrera.



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).



RT 30

Salto de Longitud

Salto de Longitud

Competición

Un atleta realiza un intento nulo si:

1. Durante la batida (en cualquier momento antes del instante en que cesa el contacto con la tabla de batida o el suelo), sobrepasa el plano vertical de la línea de batida con cualquier parte delantera de su pie/zapatilla de batida, bien sea durante la carrera de toma de impulso sin saltar, o en el acto del salto.

> **Nota**
>
> No se considerará un nulo si se sobrepasa el plano vertical con una parte suelta de la zapatilla (p.ej. cordones).

2. Bate desde el exterior de cualquiera de los extremos de la tabla, tanto si es delante como si es detrás de la prolongación de la línea de batida.
3. Realiza cualquier tipo de salto con voltereta (salto mortal) durante la carrera de toma de impulso o en el acto del salto.
4. Después de la batida, pero antes de su primer contacto con la zona de caída, toca el pasillo o el suelo al exterior del pasillo o el suelo al exterior de la zona de caída.
5. En el transcurso de la caída (incluyendo cualquier desequilibrio), toca el borde de, o el suelo fuera de, la zona de caída más cerca de la línea de batida que la marca más próxima hecha en la arena.
6. Abandona la zona de caída de una forma diferente a la descrita a continuación.

Dado que la se centra en la posición de la parte delantera del pie/ zapatilla de batida, no es relevante si el plano vertical es sobrepasado de otra forma, por ejemplo con sus manos o brazo o una gorra o pieza de joyería que se desprenda del cuerpo del atleta durante la batida. De modo similar, un cordón flojo o algo similar no es relevante para la adjudicación de un nulo incluso si sobrepasa el plano.

Cuando abandona la zona de caída el primer contacto del pie de un atleta con el borde o el suelo al exterior deberá producirse más lejos de la línea de batida que la marca más próxima hecha en la arena (que podrá ser cualquier marca hecha al perder el equilibrio enteramente dentro de la zona de caída, o al caminar hacia atrás, más próxima a la línea de batida que la marca inicial hecha en la caída).

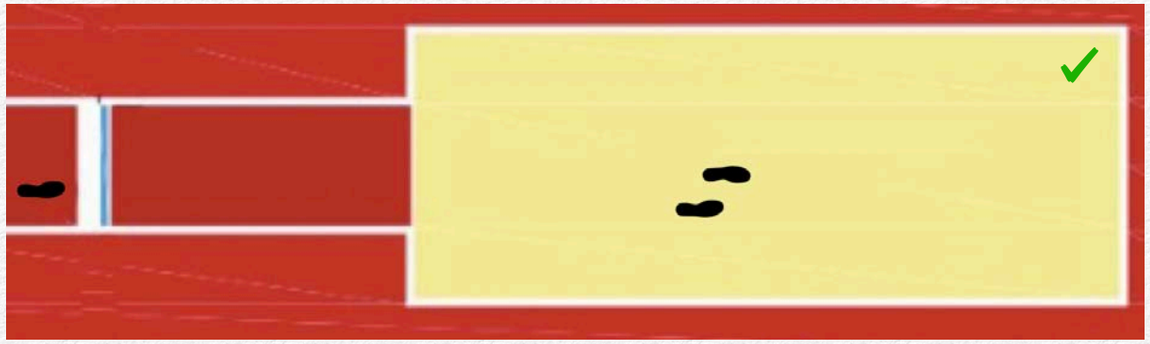
Nota

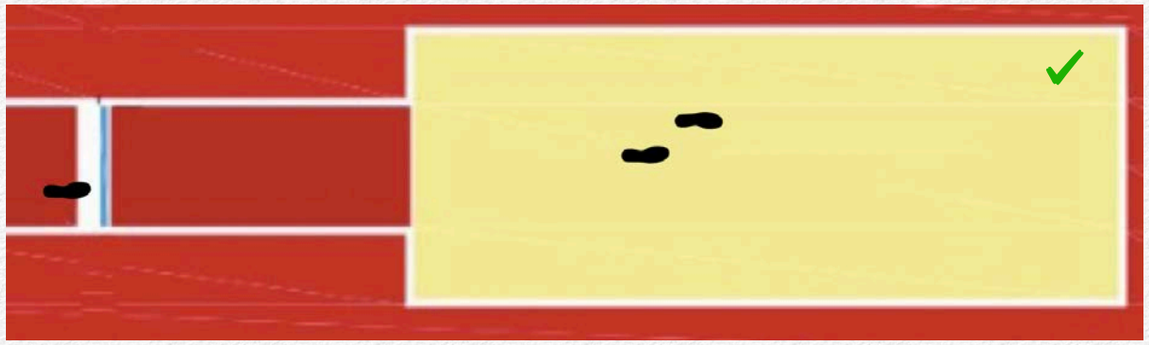
Este primer contacto se considera abandonar la zona de caída.

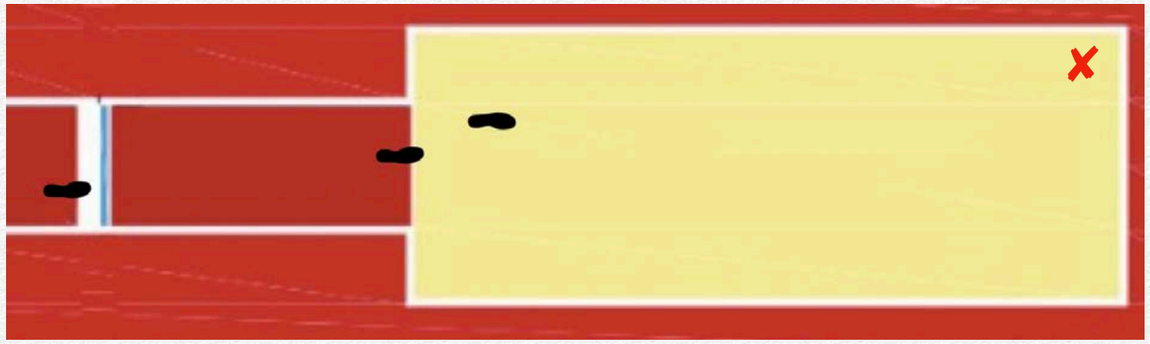
No se considerará que un atleta ha realizado un intento nulo si:

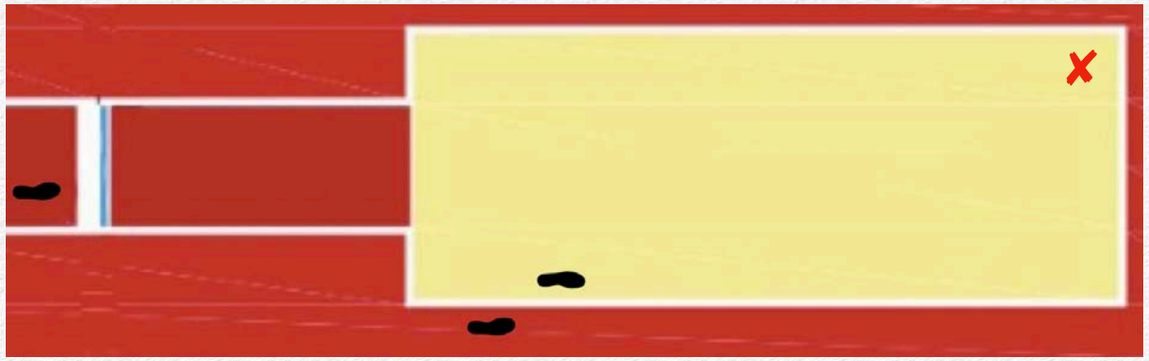
1. Corre al exterior de las líneas blancas que delimitan el pasillo de salto no importa en qué punto.
2. Bate antes de alcanzar la tabla de batida.
3. Una parte de su pie/zapatilla está tocando el suelo fuera de cualquier extremo de la tabla de batida, antes de la línea de batida.
4. Durante la caída, toca, con cualquier parte de su cuerpo, o cualquier elemento unido a su cuerpo en ese momento, el borde de, o el suelo fuera de, la zona de caída, a menos que este contacto sea salto nulo.
5. Regresa andando por la zona de caída después de haber salido de ésta.

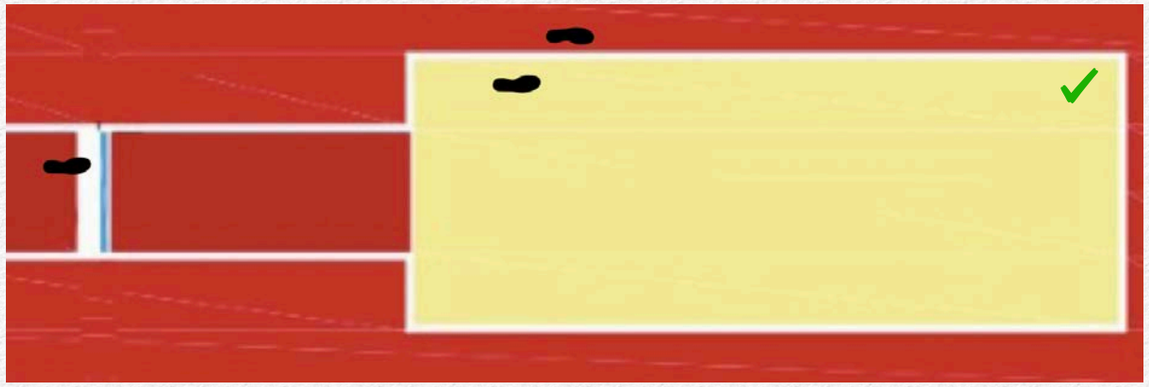
En los siguientes esquemas, el primer apoyo del atleta corresponde a la pierna derecha.

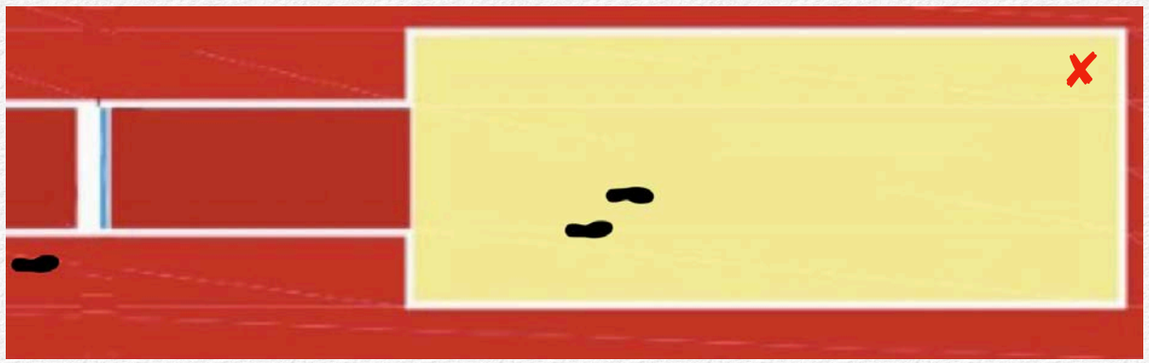


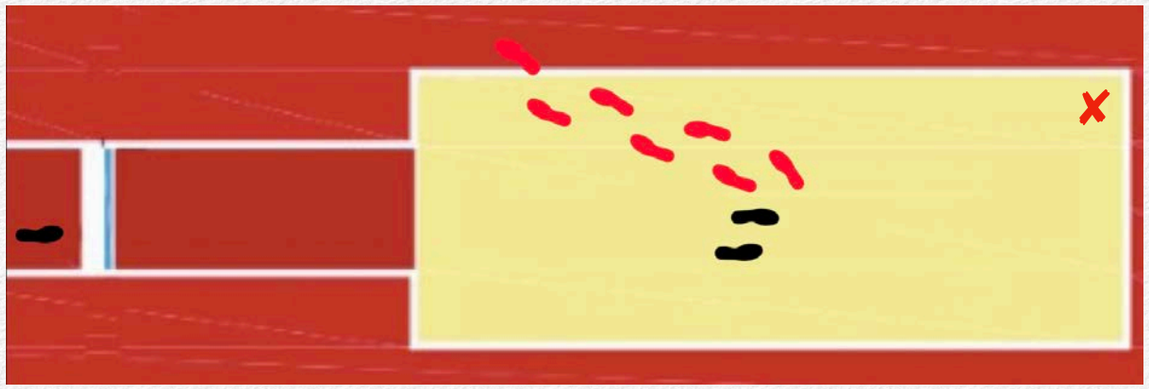


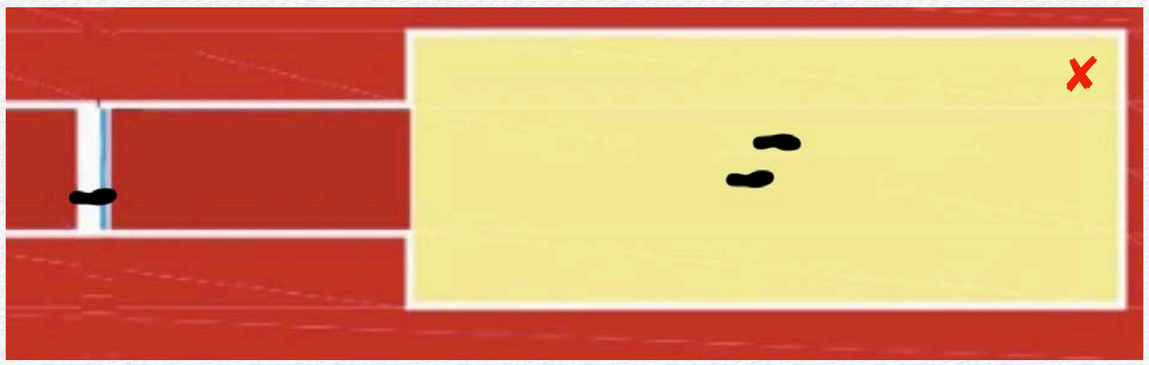








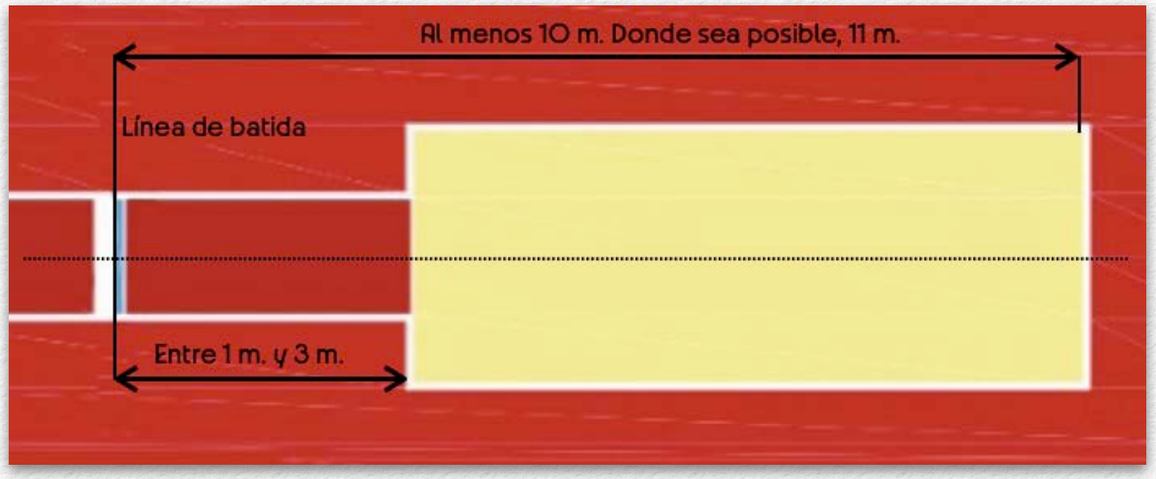




Línea de Batida

La distancia entre la línea de batida y el extremo más lejano de la zona de caída será al menos de 10 m. y, donde sea posible, 11 m.

La línea de batida estará situada entre 1 m. y 3 m. del borde más próximo de la zona de caída.



RT 31

Triple Salto

Triple Salto

Se aplican al Triple Salto las Reglas relativas al Salto de Longitud, con las siguientes variaciones:

Competición

El Triple Salto consistirá en un salto a la pata coja, un paso y un salto en este orden.

El salto a la pata coja deberá efectuarse de manera que un atleta caiga primeramente con el mismo pie con el que ha efectuado su batida; en el paso, caerá sobre el otro pie, con el que, posteriormente, efectuará el salto final.

POSIBLES SECUENCIAS DE APOYOS

Primer Salto	Segundo Salto	Tercer Salto
Izquierda	Izquierda	Derecha

Primer Salto	Segundo Salto	Tercer Salto
Derecha	Derecha	Izquierda

No se considerará nulo si, durante un intento, un atleta toca el suelo con su pierna "pasiva".

Es salto nulo si la caída del salto no está dentro de la zona de caída.

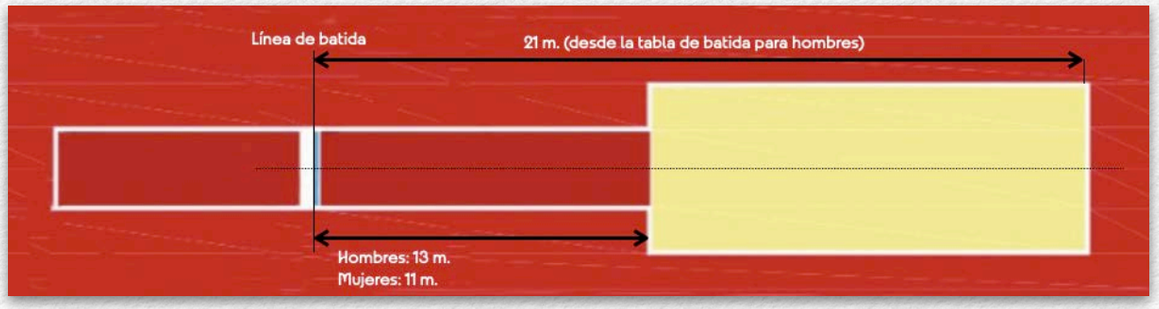


Línea de Batida / Zona de batida

La distancia entre la línea de batida para hombres y el extremo más lejano de la zona de caída será al menos de 21 m.

Cuando sea necesario para el nivel de la competición, debería haber una tabla de batida distinta para hombres y para mujeres. La línea de batida no estará a menos de 13 m. para hombres y 11 m. para mujeres del extremo más próximo de la zona de caída.

En las demás competiciones, dicha distancia será la adecuada para el nivel de la competición.



RT 32

Condiciones Generales Lanzamientos

Condiciones Generales

Artefactos Oficiales

En las Competiciones, los artefactos utilizados deben cumplir una serie de especificaciones relativas a pesos y dimensiones que certifica World Athletics. Estas especificaciones varían en función de la categoría de edad, masculina o femenina. Nosotros estudiaremos el peso correspondiente a la categoría Sénior (hombres y mujeres).

ARTEFACTO	MUJERES SÉNIORS	HOMBRES SÉNIORS
PESO	4,000 Kg.	7,260 Kg.
DISCO	1,000 Kg.	2,000 Kg.
MARTILLO	4,000 Kg.	7,260 Kg.
JABALINA	600 g.	800 g.

Los artefactos pueden ser suministrados por los Organizadores o se puede autorizar a los atletas el uso de sus artefactos personales, siempre que todos sean certificados, controlados y marcados como aprobados por los Organizadores, antes de la competición y puestos a disposición de todos los atletas.

No se podrá hacer ninguna modificación a los artefactos durante la competición.

No está permitido escupir o la aplicación por otros medios de fluidos corporales humanos en cualquier artefacto.

Asistencia

Lo siguiente debe considerarse asistencia y, por lo tanto, **NO** está permitido:

1. El vendaje de dos o más dedos juntos.



Si el vendaje se utiliza sobre manos y dedos, este vendaje puede ser continuo con la condición de que dos o más dedos no se venden juntos de modo que no puedan moverse individualmente.



El vendaje debe mostrarse al Juez Jefe antes del comienzo de la prueba.

2. El uso de guantes en los Lanzamientos de Peso, Disco y Jabalina.
3. La pulverización o la difusión por parte de un atleta de cualquier sustancia en el círculo o en sus zapatillas, ni poner rugosa la superficie del círculo.

Nota

Si los Jueces se dan cuenta, le indicarán al atleta que no esté cumpliendo con esta Regla que corrija la situación. Si el atleta no lo hace, tal intento será nulo. También será juzgado como nulo si un intento es completado antes de que se perciba el incumplimiento.

Lo siguiente no deberá ser considerado asistencia y, por lo tanto, **estará permitido**:

1. El empleo por un atleta, para obtener un mejor agarre, de una sustancia apropiada solamente en sus manos o en el caso de un lanzador de martillo en sus guantes. Un lanzador de peso puede usar dichas sustancias en su cuello.
2. La colocación por un atleta de tiza o sustancia similar sobre el artefacto en los Lanzamientos de Peso y Disco. Todas las sustancias utilizadas en las manos, guantes y en los artefactos se podrán eliminar fácilmente del artefacto con la ayuda de una bayeta húmeda y no dejarán ninguna clase de residuo.
3. El uso de esparadrapo sobre las manos y los dedos que no contravenga lo dispuesto anteriormente.
4. Para el Lanzamiento de Martillo se permite el uso de guantes, siempre que sean lisos por las dos caras y las puntas de los dedos de los guantes, salvo el pulgar, estén abiertas.



Intentos

En el caso de los intentos hechos desde un círculo, el atleta tiene que comenzar desde una posición estacionaria dentro del círculo.

Se permite al atleta tocar el interior del aro y en el Lanzamiento de Peso también podrá tocar el interior del contenedor.

No hay restricción sobre cómo, o desde qué dirección, puede entrar un atleta al círculo, y tampoco hay ninguna restricción en el caso de lanzamiento de peso sobre tocar el contenedor durante este proceso. El requisito relevante es que una vez dentro tiene que adoptar una posición estacionaria antes de comenzar su intento.

Una posición estacionaria significa que habiendo un atleta entrado al círculo para realizar su intento y antes de hacer el mismo, adopta una postura en la que ambos pies están simultáneamente en contacto firme con el suelo dentro del círculo y sin contacto con la parte superior del aro o el suelo al exterior. Tal contacto debe ser suficientemente prolongado en el tiempo como para ser visible para los jueces. No se requiere que los brazos o manos u otras partes del cuerpo del atleta estén inmóviles.

Después de cada lanzamiento, el artefacto deberá llevarse a la zona próxima al círculo o pasillo y nunca se devolverá lanzándolo.

Intento Nulo

1. Suelta el peso o la jabalina de forma distinta a la reglamentada.
2. Después de haber penetrado en el interior del círculo e iniciado un lanzamiento toca con cualquier parte de su cuerpo la parte superior (o la parte superior del borde interior) del aro o el suelo del exterior del círculo.

Nota

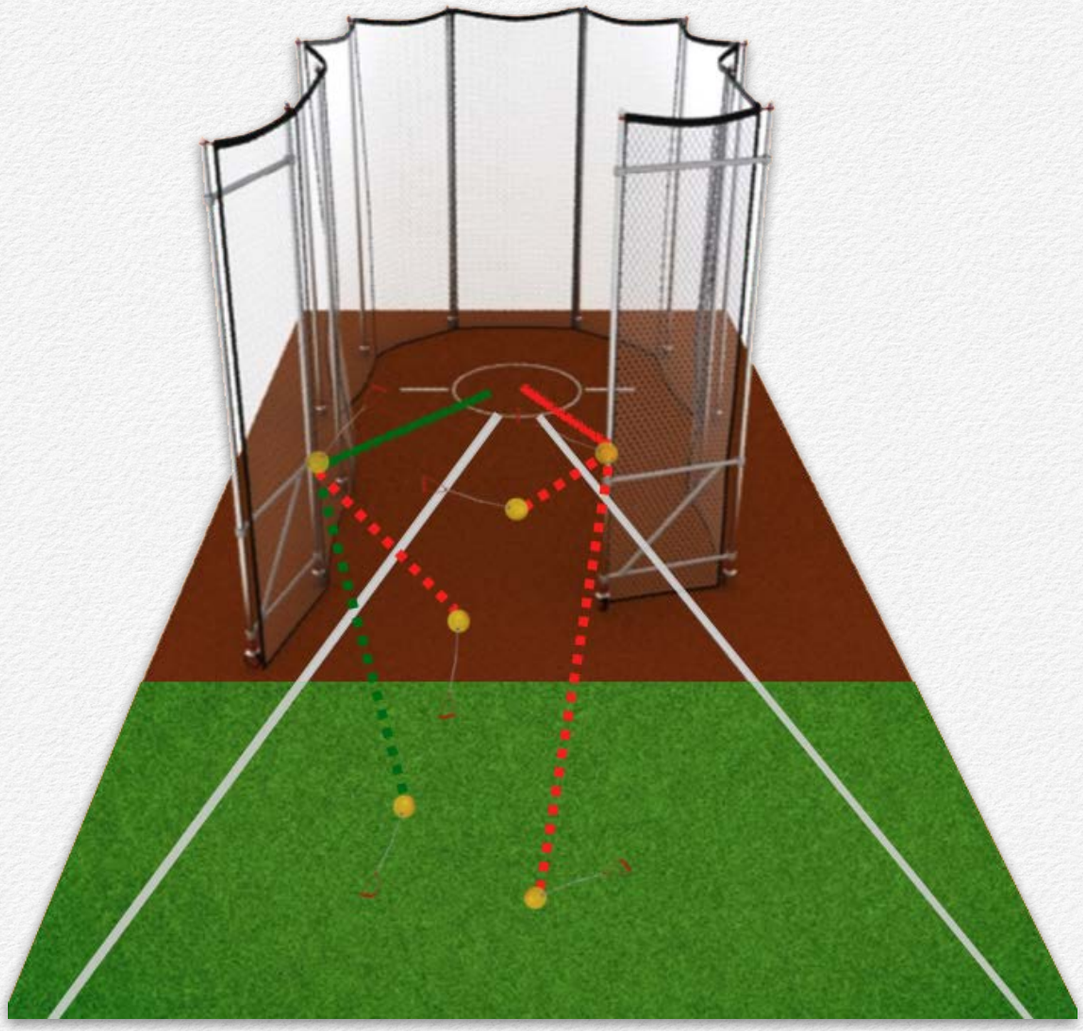
No será considerado un nulo si el contacto ocurre durante cualquier primera rotación en un punto completamente por detrás de la línea blanca que es trazada fuera del círculo pasando, teóricamente, a través del centro del círculo.

3. En el Lanzamiento de Peso, toca con cualquier parte de su cuerpo cualquier parte del contenedor que no sea su cara interior.
4. En el Lanzamiento de Jabalina, toca con cualquier parte de su cuerpo las líneas que delimitan el pasillo o el terreno exterior.

Nota

Será considerado como nulo si el disco o la cabeza del martillo golpean el lado alejado de la jaula después de soltar el artefacto.

No será considerado como nulo si el disco o cualquier parte del martillo golpea el lado próximo de la jaula después de soltar el artefacto, luego cae dentro de la zona de caída fuera de los límites de la jaula, siempre que ninguna otra Regla sea infringida.

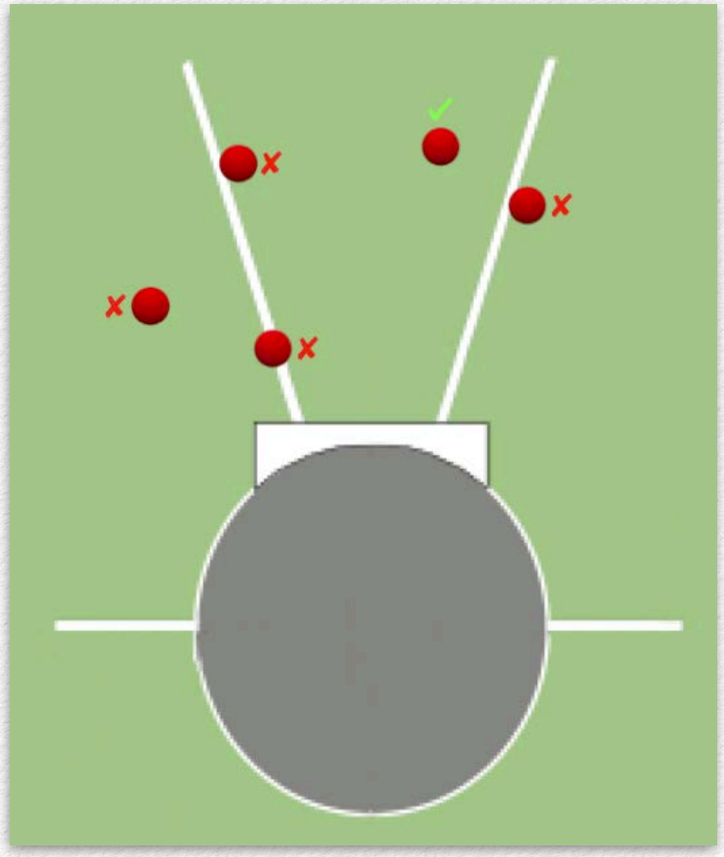


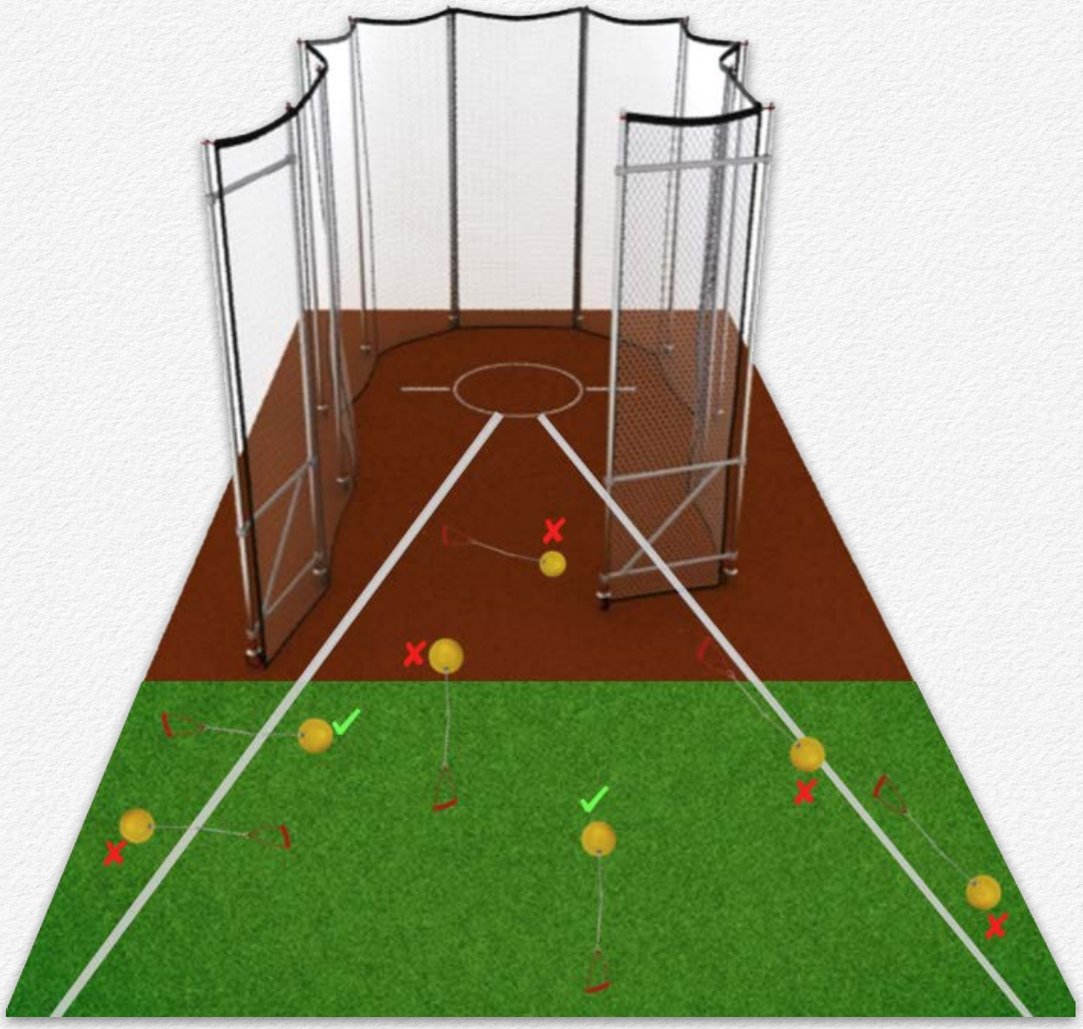
Siempre que en el curso de un intento no se hayan infringido las Reglas relativas a cada lanzamiento, un atleta puede interrumpir el intento una vez comenzado, puede poner el artefacto en el suelo dentro o fuera del círculo o pasillo y puede salir del círculo o pasillo.

N **Nota**

Todos los movimientos permitidos por esta Regla estarán incluidos en el tiempo máximo permitido para un intento.

5. Será un intento nulo si el peso, el disco, la cabeza del martillo o la cabeza de la jabalina al hacer contacto por vez primera sobre el suelo toca la línea del sector de caída o el suelo o cualquier objeto al exterior de la línea del sector.

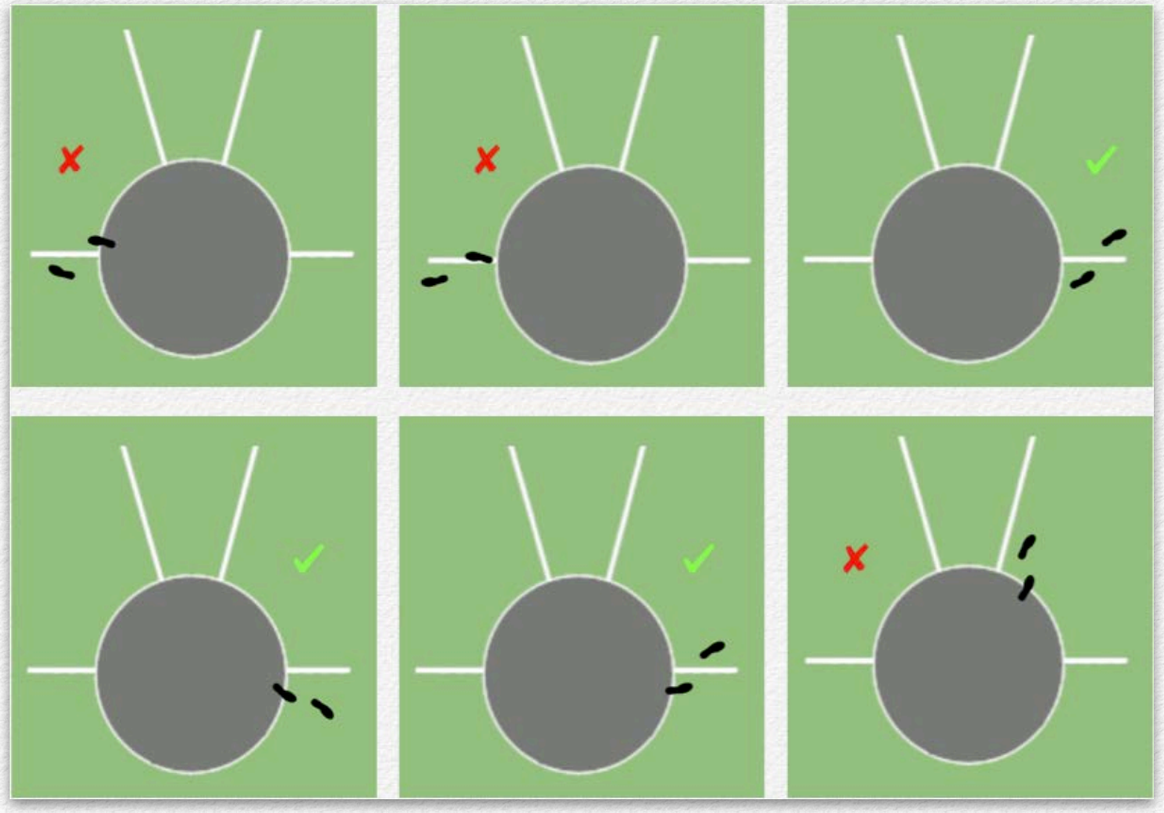




Debería tenerse en cuenta que a efectos de esta Regla, la posición del cable o asa del martillo no es relevante. Por ejemplo, el cable podría caer o estar colocado sobre o fuera de la línea del sector y no importaría, siempre que la cabeza haya caído correctamente.

6. Será un intento nulo si el atleta abandona el círculo o pasillo antes que el artefacto haya tocado el suelo.
7. Para los lanzamientos hechos desde un círculo, si, cuando el atleta abandona el círculo, el primer contacto del atleta con la parte superior del aro o con el suelo al exterior del círculo no se hace completamente detrás de la línea blanca que está trazada fuera del mismo y pasa teóricamente por el centro del círculo.
8. En el caso del Lanzamiento de Jabalina, si, cuando abandona el pasillo, el primer contacto del atleta con las líneas paralelas o el suelo al exterior del pasillo no se hace completamente detrás de la línea blanca del arco o detrás de las líneas blancas trazadas desde los extremos del arco, en ángulo recto a las líneas paralelas del pasillo.

   Una vez que el artefacto ha tocado el suelo también se considerará que el atleta ha abandonado el pasillo correctamente cuando se haya producido contacto con o detrás de una línea (pintada o teórica e indicada por señalizadores al costado del pasillo) señalada a través del pasillo, a cuatro metros por detrás de los puntos extremos del arco de lanzamiento. Se considerará que el atleta ha abandonado el pasillo correctamente si se encuentra detrás de esta línea y en el interior del pasillo en el momento en que el artefacto toca el suelo.



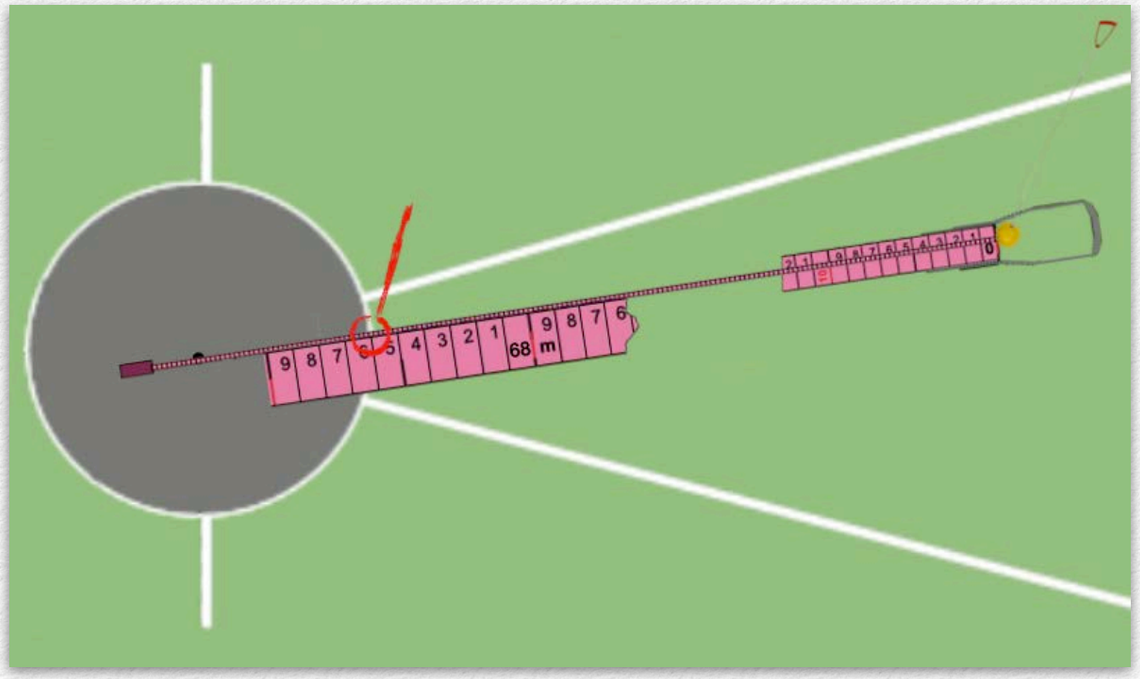
Salidas del círculo de lanzamiento.
El primer apoyo corresponde al pie derecho.

Medición de distancias

En todas las pruebas de lanzamiento las distancias se registrarán al O,O1 m. inferior a la distancia medida, si la distancia medida no es un centímetro entero.

La medición de cada lanzamiento se hará inmediatamente después de cada intento válido desde la marca más cercana producida al tocar el suelo cuando cae por primera vez por:

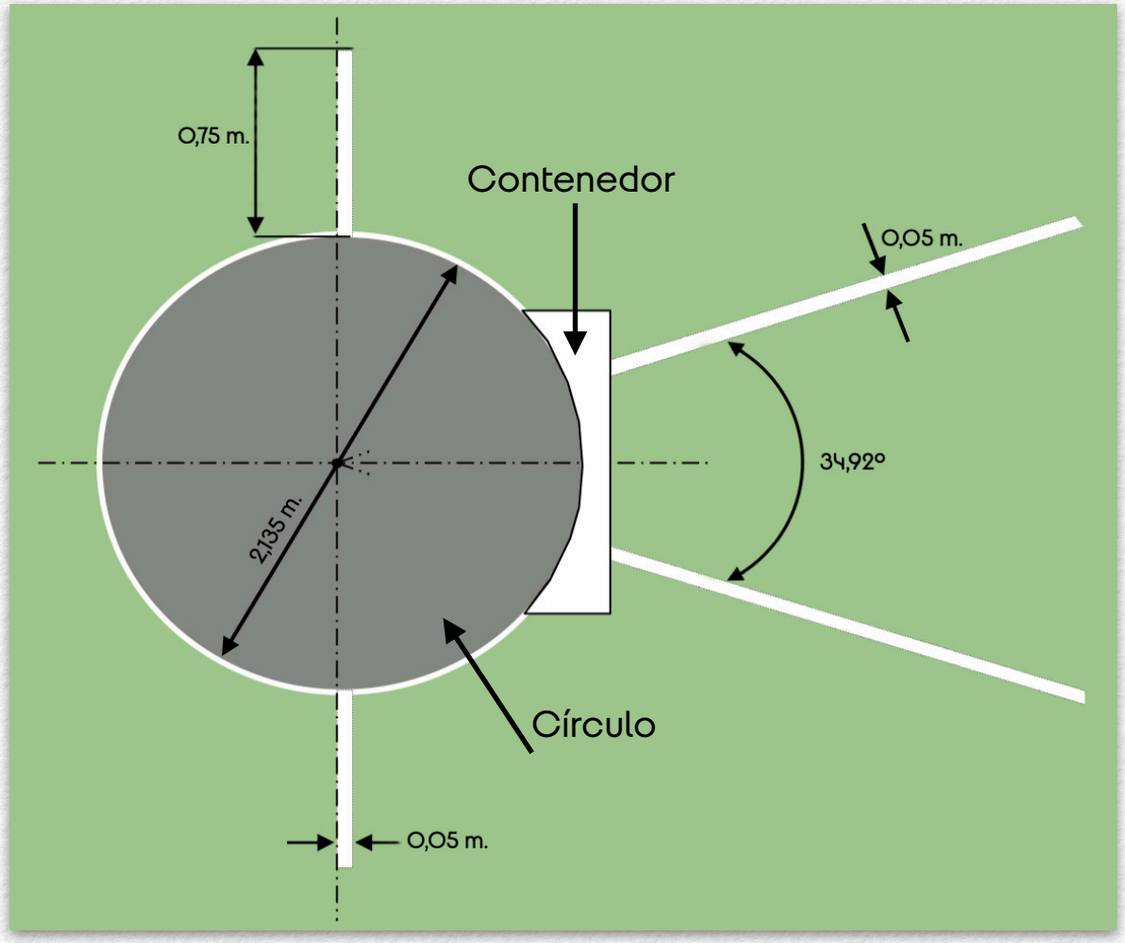
1. El peso, disco y cabeza del martillo, hasta el interior de la circunferencia del círculo a lo largo de una línea hasta el centro del círculo.
2. La cabeza de la jabalina hasta el borde interno del arco, a lo largo de una línea hasta el centro del círculo del que el arco forma parte.



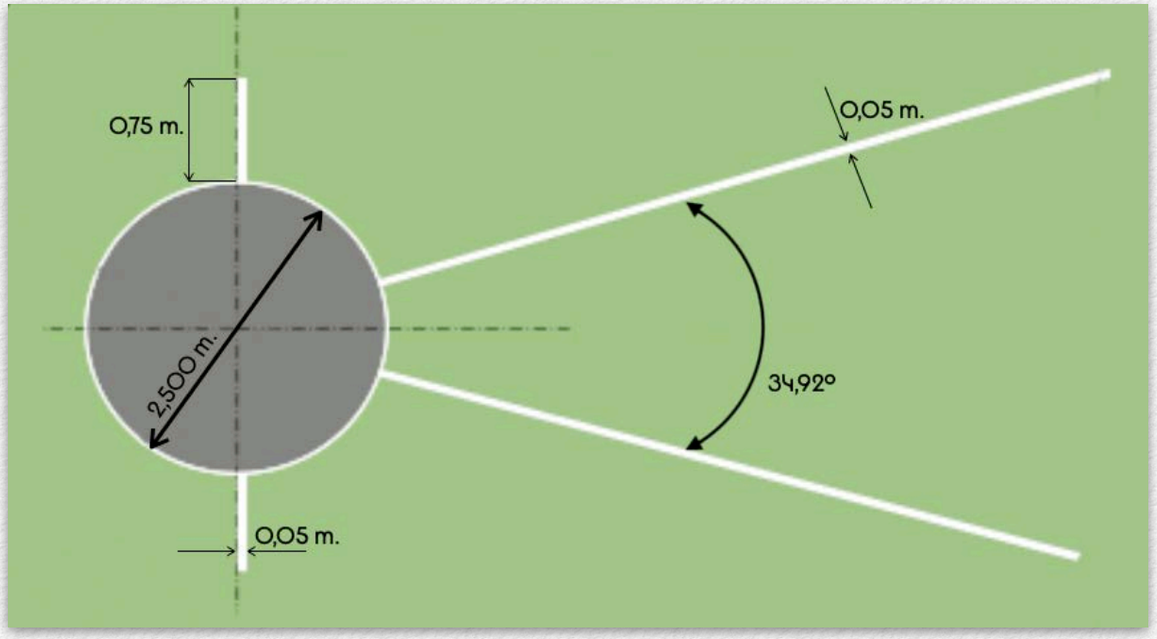
RT 32

Círculos, pasillo y sectores de caídas de Lanzamientos

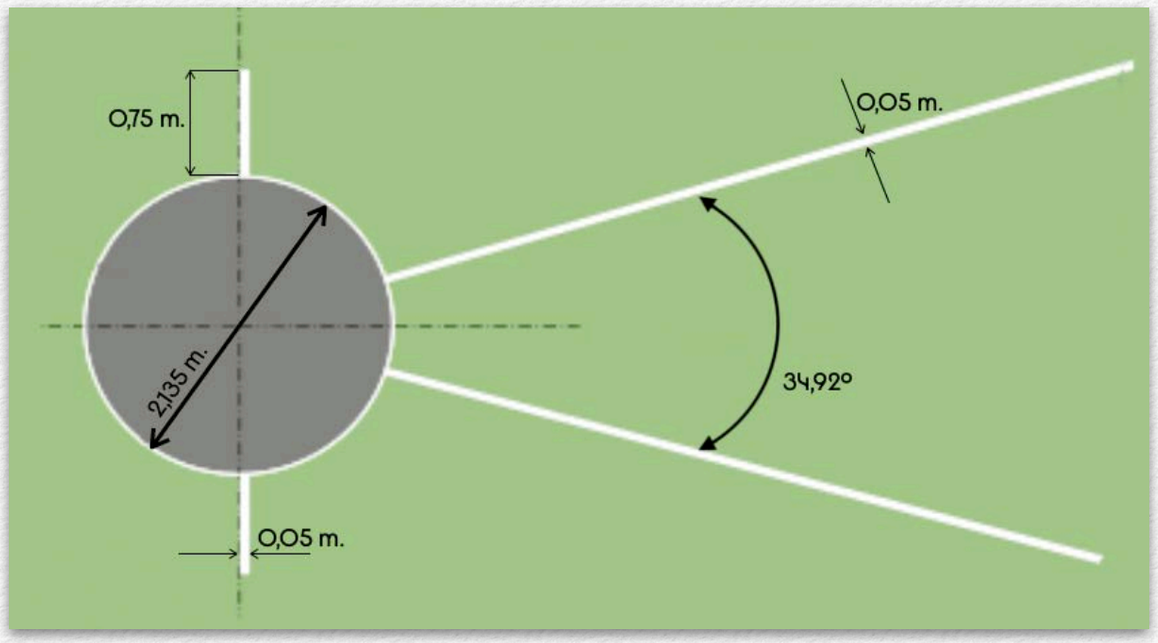
Círculo de Lanzamiento de Peso



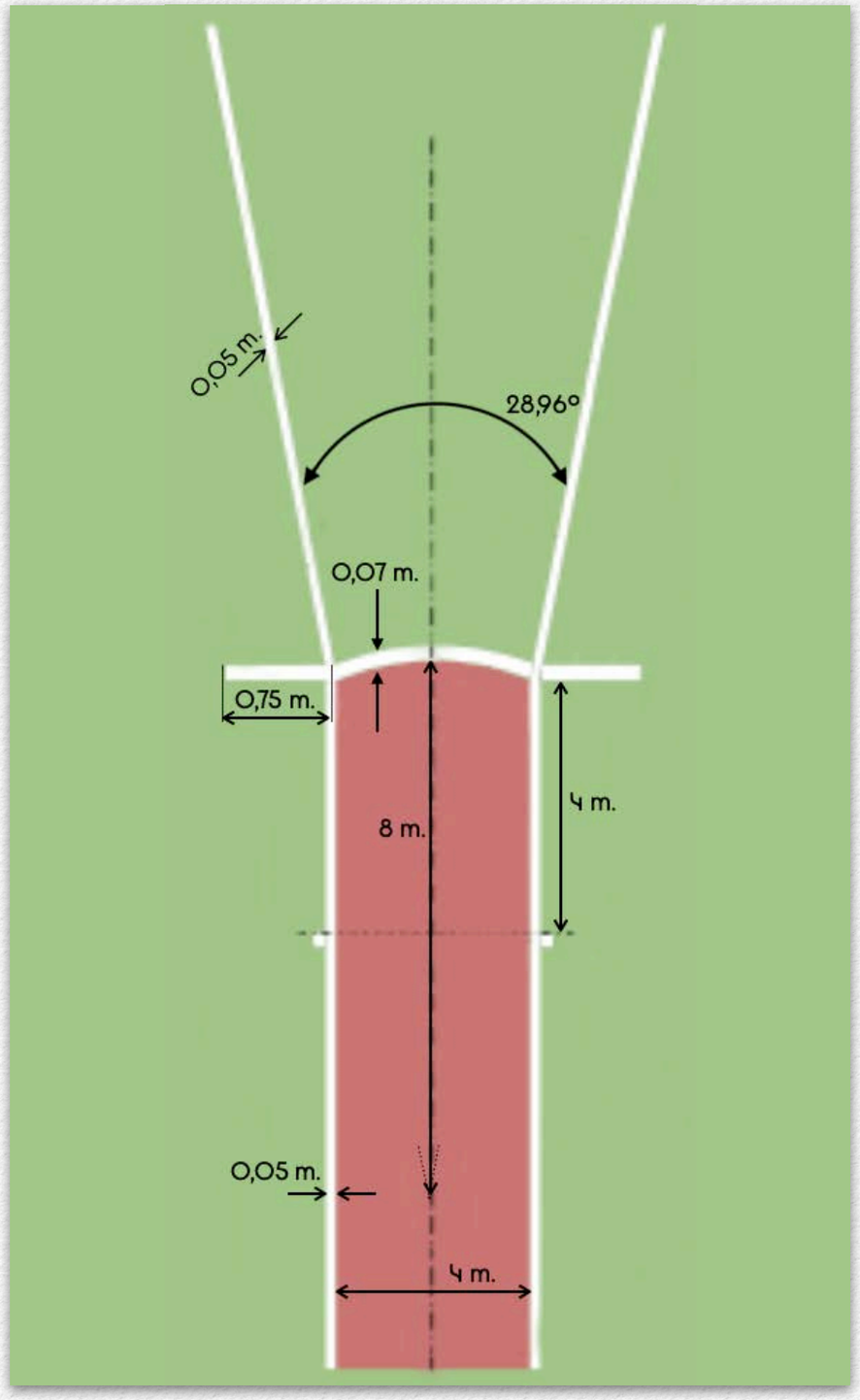
Círculo de Lanzamiento de Disco



Círculo de Lanzamiento de Martillo



Pasillo de Lanzamiento de Jabalina



RT 33

Lanzamiento de Peso

Lanzamiento de Peso

Competición

El peso será lanzado desde el hombro con una sola mano.

En el momento en que un atleta se sitúa en el círculo para comenzar el lanzamiento, el peso debe tocar o estar muy cerca del cuello o la barbilla y la mano no puede descender de esta posición durante la acción del lanzamiento.

El peso no debe llevarse detrás del plano de los hombros.

Nota

Las técnicas con voltereta no están permitidas.

El Peso

El peso será de hierro macizo, latón u otro metal que no sea más blando que el latón, o bien una envoltura de cualquiera de estos metales, relleno de plomo u otro material sólido.

Tendrá forma esférica y su acabado será liso.

ARTEFACTO	MUJERES SÉNIORS	HOMBRES SÉNIORS
PESO	4,000 Kg.	7,260 Kg.



Peso del fabricante Mondo

RT 34

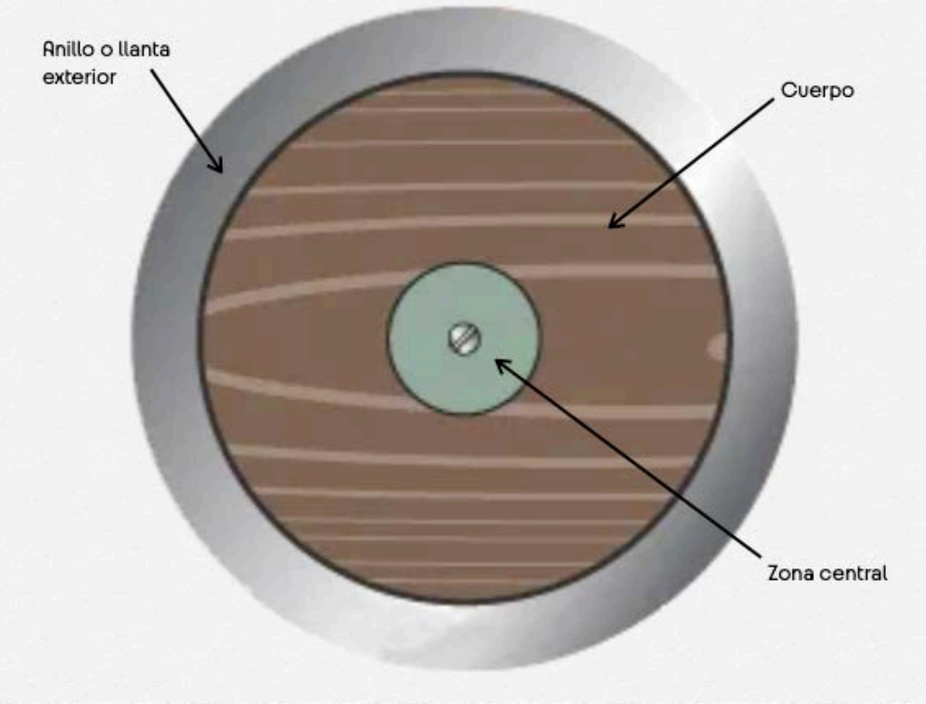
Lanzamiento de Disco

Lanzamiento de Disco

Disco

El disco consta de las siguientes partes:

- Anillo o llanta exterior.
- Cuerpo.
- Zona central.



ARTEFACTO	MUJERES SÉNIORS	HOMBRES SÉNIORS
DISCO	1,000 Kg.	2,000 Kg.

RT 36

Lanzamiento de Martillo

Lanzamiento de Martillo

Competición

Un atleta, en su posición inicial antes de efectuar los volteos o giros preliminares, puede colocar la cabeza del martillo sobre el suelo, dentro o fuera del círculo.

Intentos válidos

1. No se considerará como intento nulo si la cabeza del martillo toca el suelo dentro o fuera del círculo o la parte superior del aro del círculo.
2. El atleta puede pararse y recomenzar el lanzamiento a condición de que ninguna otra Regla haya sido infringida.

   Si el martillo se rompe durante el lanzamiento o cuando esté en el aire no se contará como un intento nulo a condición de que éste se haya efectuado reglamentariamente.

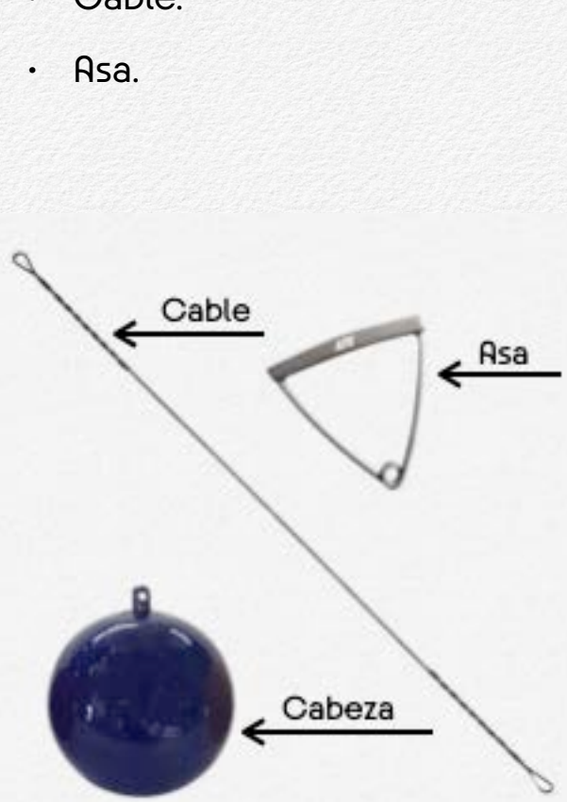
   No se considerará como un intento nulo si por lo anterior, un atleta pierde el equilibrio y como resultado de ello incumple la Regla.

   En ambos casos, al atleta se le concederá un intento de sustitución.

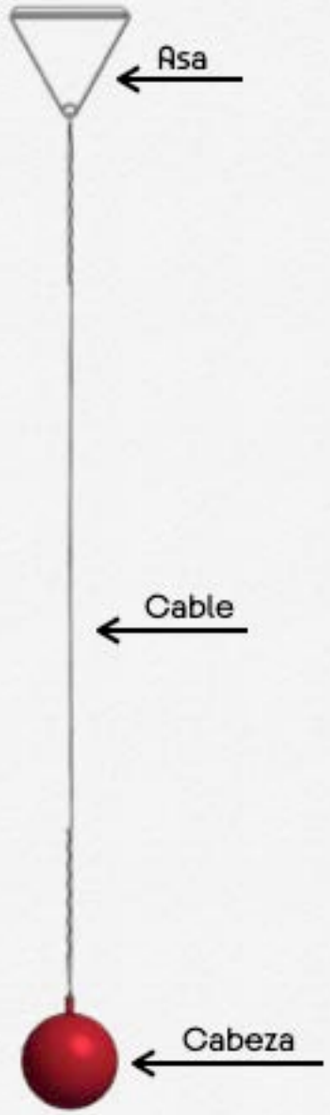
Martillo

El martillo constará de tres partes principales:

- Cabeza metálica.
- Cable.
- Asa.



Martillo Ate desmontado



Martillo Mondo montado

ARTEFACTO	MUJERES SÉNIORS	HOMBRES SÉNIORS
MARTILLO	4,000 Kg.	7,260 Kg.

RT 35 y 37

Jaulas para Disco y para Martillo

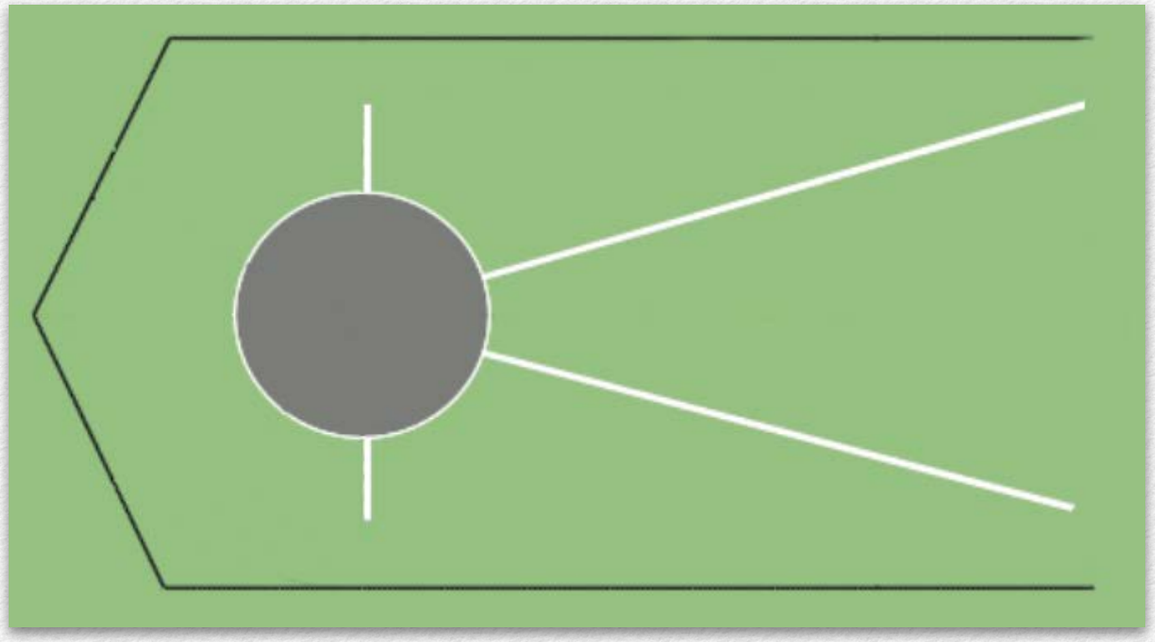
Jaula para Disco

Todos los lanzamientos de disco deberán efectuarse desde el interior de una jaula o cercado para garantizar la seguridad de los espectadores, de los oficiales y de los atletas.

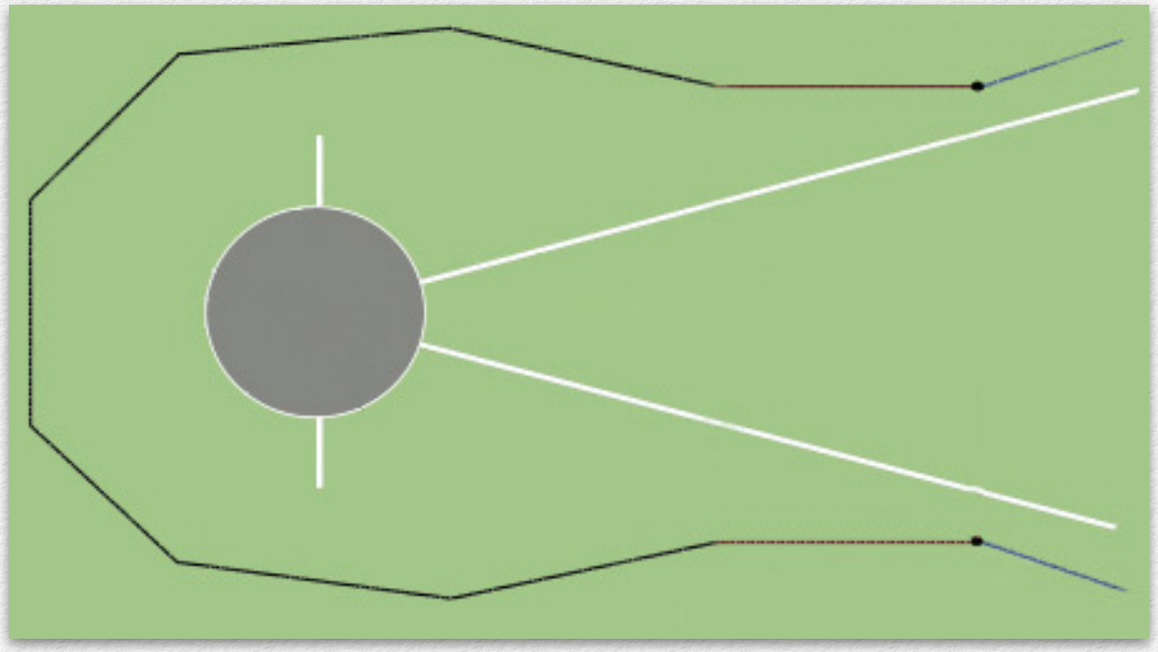
Puede emplearse cualquier forma de diseño y construcción de jaula.



Jaula para Lanzamiento de Disco. Mondo.



Jaula para Lanzamiento de Disco.



Jaula para Lanzamiento de Disco y Martillo, disposición para Lanzamiento de Disco.

Jaula para Martillo

Todos los lanzamientos de martillo deberán efectuarse desde el interior de una jaula o cercado para garantizar la seguridad de los espectadores, de los oficiales y de los atletas.

Puede emplearse cualquier forma de diseño y construcción de jaula.

La parte delantera de la jaula deberá ir provista de 2 paneles de red móviles de 2 m. de anchura, de los cuales sólo uno será operativo cada vez.

Nota

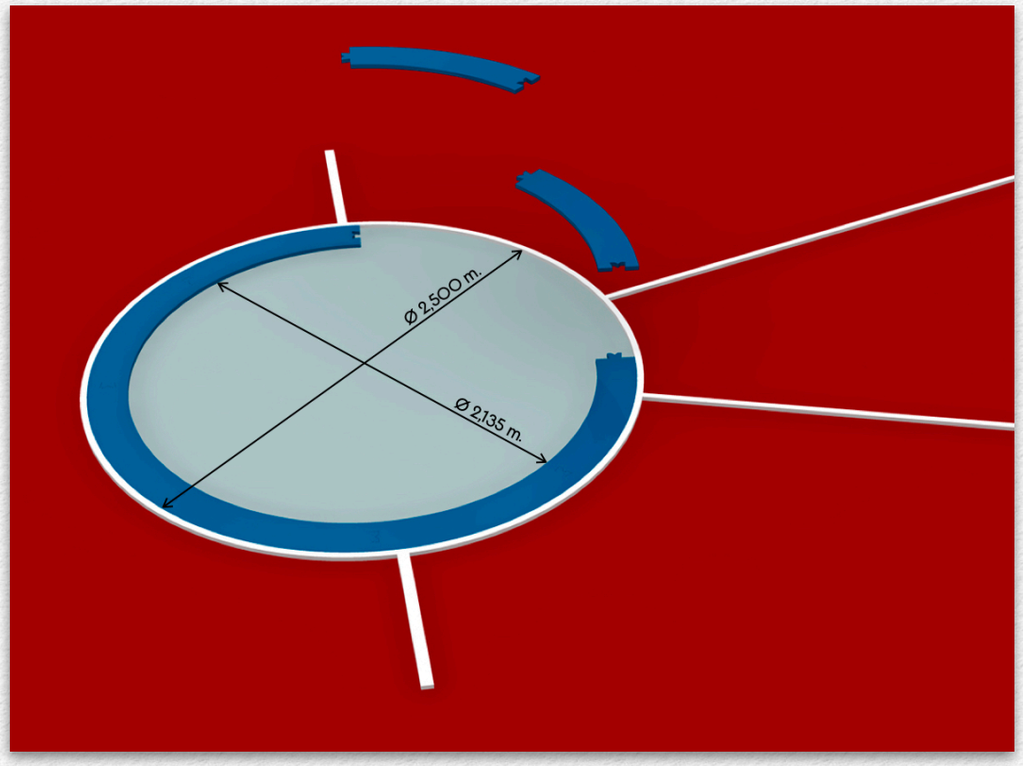
El panel izquierdo se usa para los atletas que giran en sentido contrario a las agujas del reloj y el derecho para los atletas que giran en el sentido de las agujas del reloj. Dada la necesidad de cambiar de un panel a otro durante la competición cuando estén presentes lanzadores tanto zurdos como diestros, es esencial que estos cambios requieran poco trabajo y puedan realizarse en un tiempo mínimo.

Nota

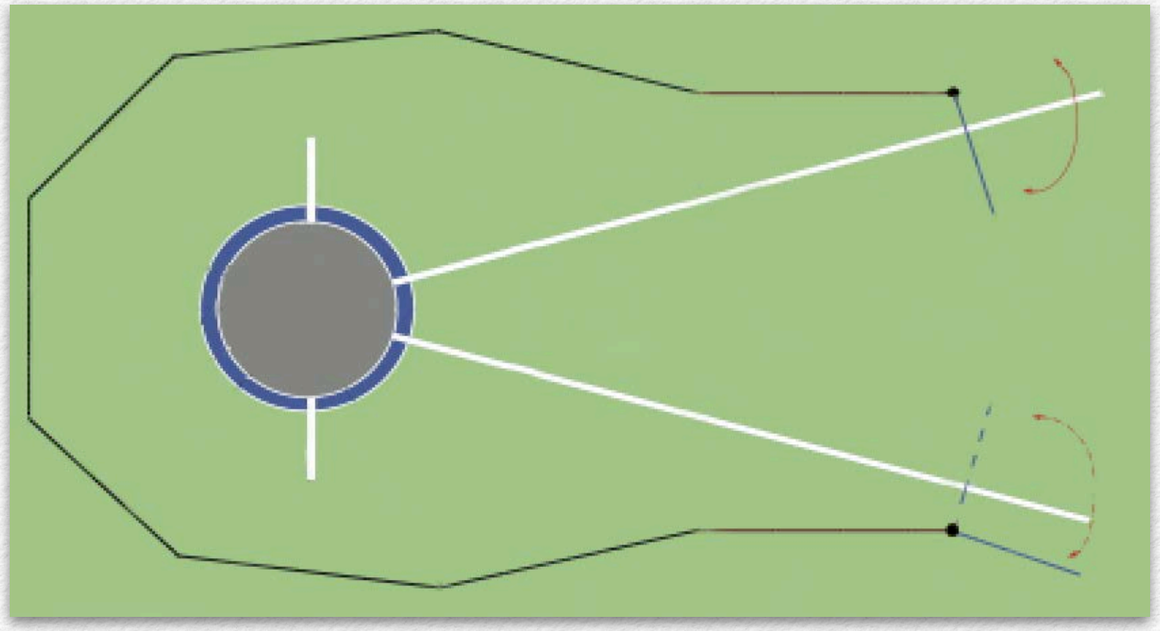
Solo un panel estará cerrado en cualquier momento durante la competición.

Cuando se desee utilizar la misma jaula para el Lanzamiento de Disco, la instalación puede adaptarse de dos formas alternativas:

- La más simple es la utilización de un reductor.

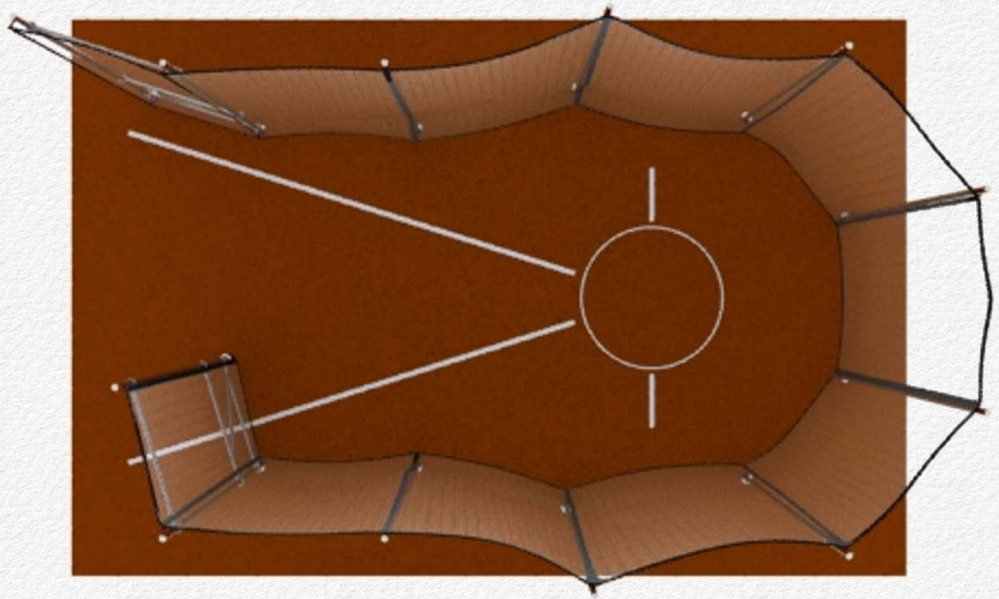


Círculo de Lanzamiento de Disco con reductor para Lanzamiento Martillo. Mondo.



Jaula para Lanzamiento de Disco y Martillo, disposición para Lanzamiento de Martillo con utilización de reductor.

- Círculos separados para el Lanzamiento de Martillo y Disco en la misma jaula. Los dos círculos tendrán que colocarse uno detrás del otro y con el círculo del disco en la parte delantera.





Jaula para martillo, disponible en *www*.turbosquid.com/es

RT 38

Lanzamiento de Jabalina

Lanzamiento de Jabalina

Competición

La jabalina tendrá que cogerse por la encordadura con una sola mano.

Deberá lanzarse por encima del hombro o de la parte superior del brazo utilizado para su lanzamiento y no debe ser lanzada con estilo de honda. Los estilos no clásicos están prohibidos.

Un lanzamiento será válido únicamente si la cabeza metálica golpea el suelo antes que cualquier otra parte de la jabalina.

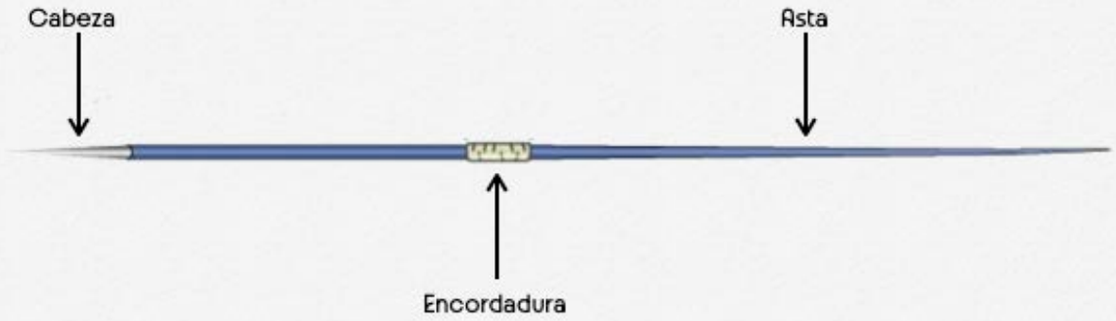
En ningún momento, durante el lanzamiento y hasta que la jabalina haya sido lanzada, puede un atleta girar sobre sí completamente, de modo que dé la espalda al arco de lanzamiento.

Si la jabalina se rompe durante el lanzamiento o mientras está en el aire, no se contará como un intento nulo, siempre que haya sido ejecutado reglamentariamente. No se considerará como un intento nulo si por lo anterior, un atleta pierde el equilibrio y como resultado de ello incumple cualquier parte de esta Regla. En ambos casos, al atleta se le concederá un intento de sustitución.

Jabalina

La jabalina se compondrá de tres partes principales:

- Asta.
- Cabeza.
- Encordadura.



ARTEFACTO	MUJERES SÉNIORS	HOMBRES SÉNIORS
JABALINA	600 g.	800 g.

Bibliografía

Competition and Technical Rules. World Athletics. 2026

Reglamento de Competición y Técnico. World Athletics. 2026

El Juez Árbitro. IAAF. Edición en español. 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

CONCURSOS

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