REGLAMENTO DE COMPETICIÓN Y TÉCNICO

Manual de Acceso a Nivel 1 CNJ

Noviembre 2026

CNJ

RFEA ATLETISMO

COMITÉ NACIONAL DE JUECES

Competiciones de Pruebas Combinadas

RT 39

Competiciones de Pruebas Combinadas

Competiciones de Pruebas Combinadas

Hombres: Decatlón

Consta de diez pruebas, que se efectuarán en el curso de dos periodos de 24 horas consecutivos en el orden siguiente:

Primer día	Segundo día
 100 metros	 110 metros vallas
 Salto de Longitud	 Lanzamiento de Disco
 Lanzamiento de Peso	 Salto con Pértiga
 Salto de Altura	 Lanzamiento de Jabalina
 400 metros	 1500 metros

Mujeres: Heptatlón

Consta de siete pruebas, que se efectuarán en dos periodos de 24 horas consecutivos en el orden siguiente:

Primer día	Segundo día
 100 metros vallas	 Salto de Longitud
 Salto de Altura	 Lanzamiento de Jabalina
 Lanzamiento de Peso	 800 metros
 200 metros	

Normas Generales

A la discreción del Juez Árbitro de Pruebas Combinadas habrá, cuando sea posible, un intervalo de por lo menos 30 minutos entre la hora en que termine una prueba y el comienzo de la siguiente, para cualquier atleta individual.

Si es posible, el tiempo que transcurra entre el final de la última prueba del primer día y el comienzo de la primera prueba del segundo día, será, al menos, de 10 horas.

Las Reglas para cada prueba de las que consta la Competición se aplicarán con las excepciones siguientes:

1. En **Carreras**, solamente se permitirá una salida falsa por serie sin la descalificación del(de los) atleta(s) responsable(s) de la falsa salida. Cualquier atleta(s) responsable(s) de posteriores salidas falsas en la serie será descalificado por el Juez de Salidas.
2. En el **Salto de Longitud** y en cada uno de los **lanzamientos**, solamente se permitirán **tres** intentos a cada uno de los atletas.
3. En los **Saltos Verticales** el aumento de altura del listón se hará uniformemente cada 3 cm. para el Salto de Altura y 10 cm. para el Salto con Pértiga durante toda la competición.



Los tiempos permitidos para los intentos 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.	2 minutos	3 minutos	-
Intentos consecutivos (del mismo atleta).	2 minutos	3 minutos	2 minutos

Todo atleta que no intente tomar la salida o no haga ningún intento en una de las pruebas no será autorizado a tomar parte en las pruebas siguientes y se considerará que ha abandonado la competición. No figurará, por consiguiente, en la clasificación final.

Cualquier atleta que decida retirarse de una competición de Pruebas Combinadas deberá informar inmediatamente de su decisión al Juez Árbitro.

Las puntuaciones, de acuerdo con las Tablas de Puntuación de Pruebas Combinadas en vigor serán anunciadas, por separado para cada prueba y los totales acumulados, a todos los atletas después

de la finalización de cada una de las pruebas.

Los atletas deberán ser clasificados en orden de acuerdo con el número total de puntos obtenidos.



Tablas de Puntuación de Pruebas Combinadas

La puntuación para cualquier marca en Carreras o en Concursos se puede encontrar en la tabla correspondiente. En muchas pruebas, no aparecen en la tabla todos los posibles tiempos o distancias. En tales casos, se considerará la puntuación para la marca inferior más próxima.

Ejemplo: En el Lanzamiento de Jabalina mujeres no hay puntuación para una distancia de 45,82 m. La distancia más corta más próxima que aparece en la tabla es 45,78 para la cual hay una puntuación de 779 puntos.

Empates

Si dos o más atletas logran el mismo número de puntos para cualquier puesto de la competición, se determinará como un empate.

Bibliografía

Competition and Technical Rules. World Athletics. 2026

Reglamento de Competición y Técnico. World Athletics. 2026

www.worldathletics.com

www.atletismorfea.es/competicon/cnj

www.european-athletics.com/home

COMPETICIONES DE PRUEBAS COMBINADAS

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