REGLAMENTO DE COMPETICIÓN Y TÉCNICO

Manual de Acceso a Nivel 1 CNJ

Noviembre 2026

CNJ

RFEA ATLETISMO

COMITÉ NACIONAL DE JUECES

Competiciones en Estadio de Pista Oval Estándar de 200 m. (Short Track - Pista Corta)

Índice

PARTE V: COMPETICIONES EN ESTADIO DE PISTA OVAL ESTÁNDAR DE 200 m. (SHORT TRACK - PISTA CORTA

RT 40	Aplicabilidad del Reglamento	5
RT 41	El Estadio de Short Track (Pista Corta)	7
RT 42	La Pista Recta	10
RT 43	La Pista Oval y Calles	12
RT 44	La Salida y Llegada en la Pista Oval	14
RT 47	Carreras con Vallas	17
RT 48	Carreras de Relevos	20
RT 52	Lanzamiento de Peso	22
RT 53	Competiciones de Pruebas Combinadas	24

RT 40

Aplicabilidad del Reglamento de Estadio de Pista Oval Estándar de 400 m. a las Competiciones en Short Track - Pista Corta

Aplicabilidad del Reglamento de Estadio de Pista Oval Estándar de 400 m. a las Competiciones en Short Track - Pista Corta

Con las excepciones que a continuación se detallan, las Reglas relativas a las Normas Generales, Carreras, Concursos y Competiciones de Pruebas Combinadas para Competiciones en Estadio de Pista Oval Estándar de 400 m. son aplicables a las Competiciones en Short Track (Pista Corta).

RT Ч1

El Estadio de Short Track (Pista Corta)

El Estadio de Short Track (Pista Corta)

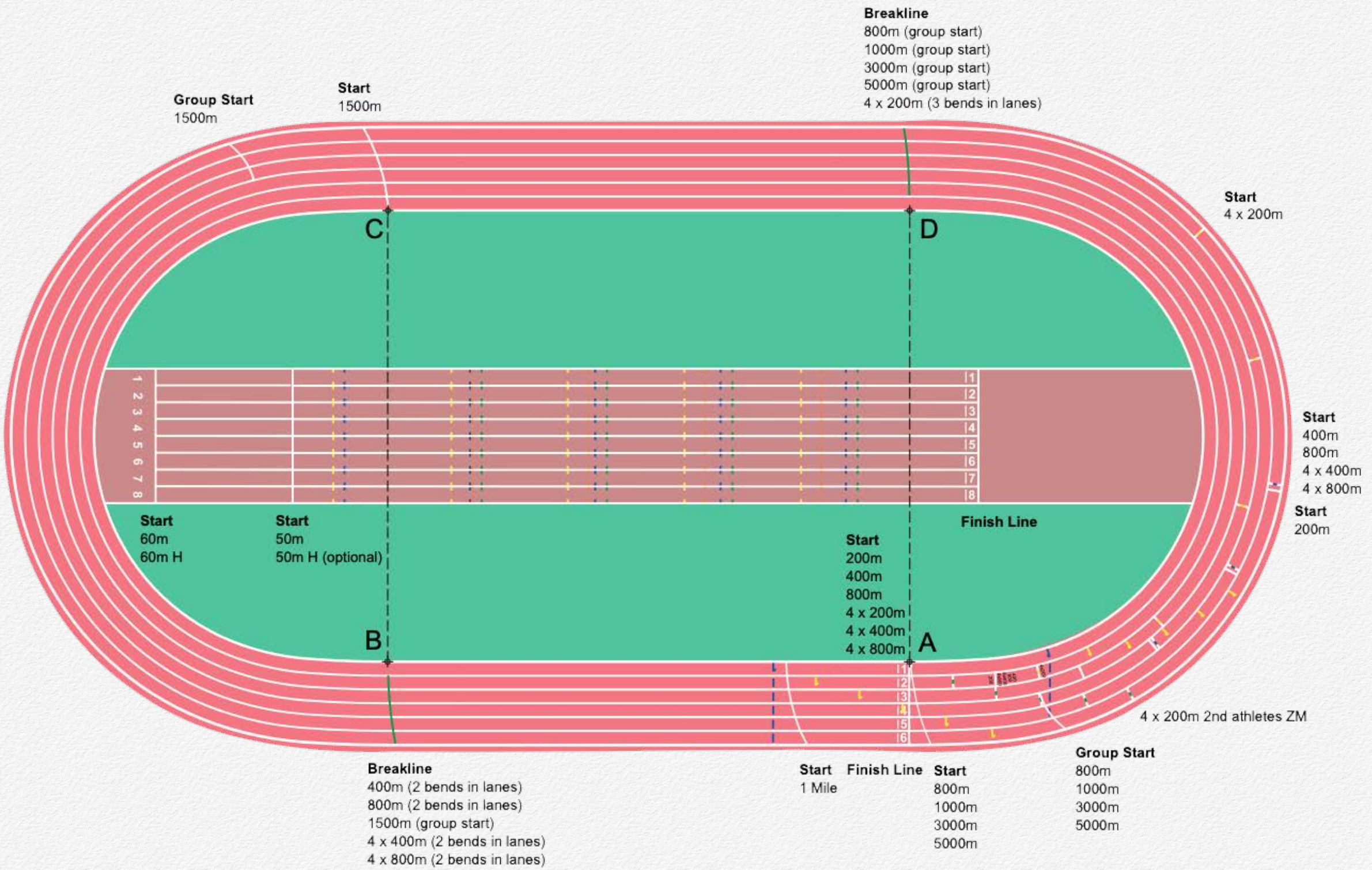
El estadio puede estar en un recinto completamente cerrado y cubierto.

Si está cerrado y cubierto, estará provisto de iluminación, calefacción y ventilación que le den condiciones satisfactorias para la competición.

La Zona de Competición debería incluir:

- Una pista oval.
- Una pista recta para las carreras de velocidad y con vallas.
- Pasillos y zonas de caída para las pruebas de saltos.
- Debería disponer además de un círculo y sector de caída para el Lanzamiento de Peso, ya sea permanente o temporal.

Todas las superficies de las pistas, pasillos o zonas de batida deberán estar cubiertas con un material sintético que pueda preferentemente permitir la utilización de clavos de 6 mm. en las zapatillas de los atletas.


Group Start
1500m
Start
1500m
Breakline
800m (group start)
1000m (group start)
3000m (group start)
5000m (group start)
4 x 200m (3 bends in lanes)
Start
4 x 200m
C
D
1 2 3 4 5 6 7 8
1 2 3 4 5 6 7 8
Start
400m
800m
4 x 400m
4 x 800m
Start
200m
Start
60m
60m H
Start
50m
50m H (optional)
Finish Line
Start
200m
400m
800m
4 x 200m
4 x 400m
4 x 800m
B
A
4 x 200m 2nd athletes ZM
Breakline
400m (2 bends in lanes)
800m (2 bends in lanes)
1500m (group start)
4 x 400m (2 bends in lanes)
4 x 800m (2 bends in lanes)
Start
1 Mile
Finish Line
Start
800m
1000m
3000m
5000m
Group Start
800m
1000m
3000m
5000m

RT 42

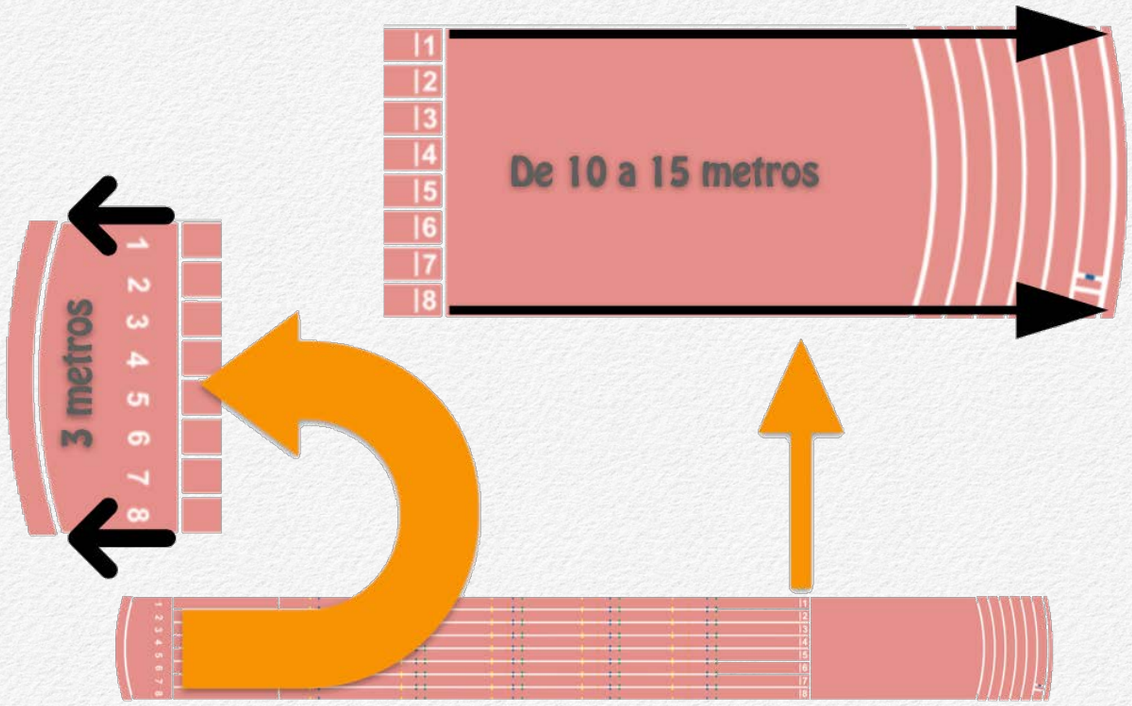
La Pista Recta

La Pista Recta

Manual de Instalaciones de World Athletics:
8.3.3 Detalles de la Pista Recta

La superficie sintética de la pista recta y la pista oval deben ser el mismo producto pero pueden tener un grosor diferente.

Habrá un espacio libre de 3.00 m. detrás de la línea de salida y un espacio libre de 10.00 m. a 15.00 m. más allá de la línea de meta.



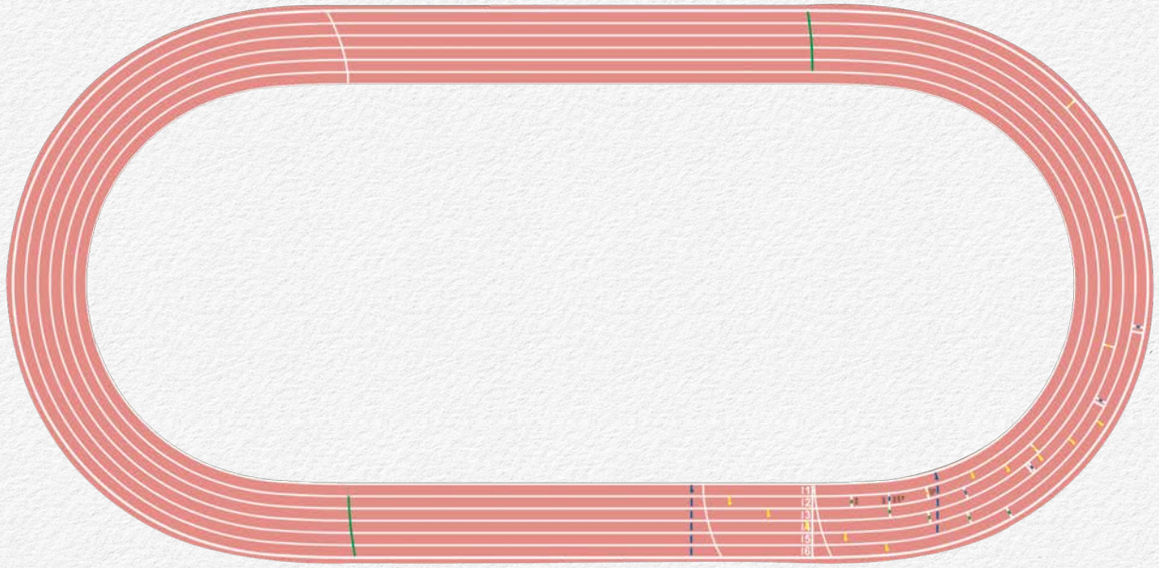
RT 43

La Pista Oval y Calles

La Pista Oval y Calles

El perímetro nominal de una pista de carreras estándar será de 200 m.

Constará de dos rectas paralelas, y dos curvas que pueden tener peralte cuyos radios serán iguales.



El interior de la pista deberá estar señalizado, bien sea con un bordillo de material apropiado, de aproximadamente 50 mm. de altura y anchura, o con una línea blanca de 50 mm. de ancho.

El borde exterior de este bordillo o línea forma el interior de la calle 1.

El borde interior de la línea o bordillo deberá estar horizontal en toda la extensión del perímetro de la pista.

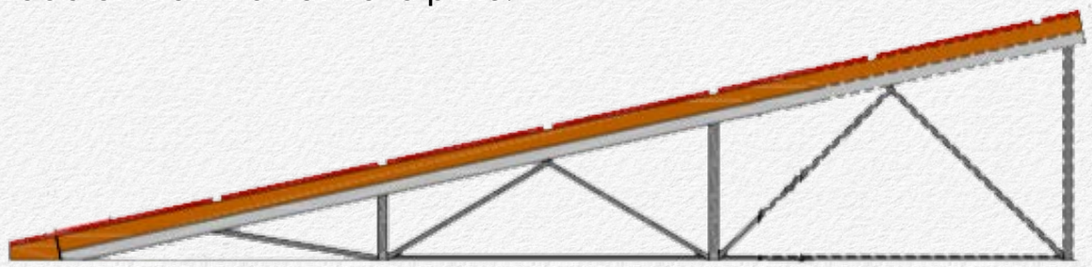
Calles

La pista debería tener un mínimo de 4 y un máximo de 6 calles.

Todas las calles tendrán la misma anchura y estarán separadas por líneas blancas de 50 mm. de anchura.

Peralte

El ángulo del peralte en todas las calles en la curva y, separadamente, en la recta deberá ser el mismo en cualquier sección transversal de la pista.



Marcaje del borde interno

Donde el borde interno de la pista esté marcado con una línea blanca, será señalizado adicionalmente con conos en las curvas y opcionalmente en las rectas.

Al colocar las banderas o los conos debe tenerse en cuenta que la línea blanca en el borde interior de la calle 1 no pertenece al corredor asignado a esa calle.

RT 44

La Salida y la Llegada en la Pista Oval

La Salida y la Llegada en la Pista Oval

Requerimientos básicos

La salida y llegada de una carrera deberá estar indicada por líneas blancas de 50 mm. de anchura, en ángulos rectos a las líneas de las calles en las partes rectas de la pista y a lo largo de una línea radial en las partes curvadas de la misma.

Los requisitos para la línea de meta son que, si es posible, haya sólo una para todas las diferentes longitudes de carreras, esté en una parte recta de la pista y haya cuanta más de esa recta como sea posible antes de la meta.

El requisito esencial para todas las líneas de salida, rectas, de compensación o curvadas, es que la distancia para todos y cada uno de los atletas, cuando tomen la trayectoria más corta permitida, sea exactamente la misma.

Hasta donde sea posible, las líneas de salida (y las de las zonas de transferencia de las Carreras de Relevos) no deberán estar en la parte más empinada del peralte.

Desarrollo de las carreras

1. Las carreras hasta 300 m. inclusive se correrán enteramente por calles.
2. Las carreras superiores a 300 m. y menores de 800 m. se iniciarán y continuarán en calles hasta la línea de calle libre al final de la segunda curva.
3. En las carreras de 800 m., a cada atleta se le puede asignar una calle individual en la salida, o hasta dos atletas máximo podrán salir en una calle, o puede darse una salida en grupos, como en la Regla 17.5.2 del Reglamento Técnico, preferiblemente comenzando en las calles 1 y 4.

   En las carreras que empiezan por calles, los atletas solo pueden abandonar su calle después de la línea de calle libre marcada al final de la segunda curva. Para salidas en grupos, los atletas que corran en el grupo exterior podrán reunirse con los del grupo interior, solamente después de la línea de calle libre marcada al final de la primera curva o si la carrera se corre con dos curvas por calles, al final de la segunda curva.

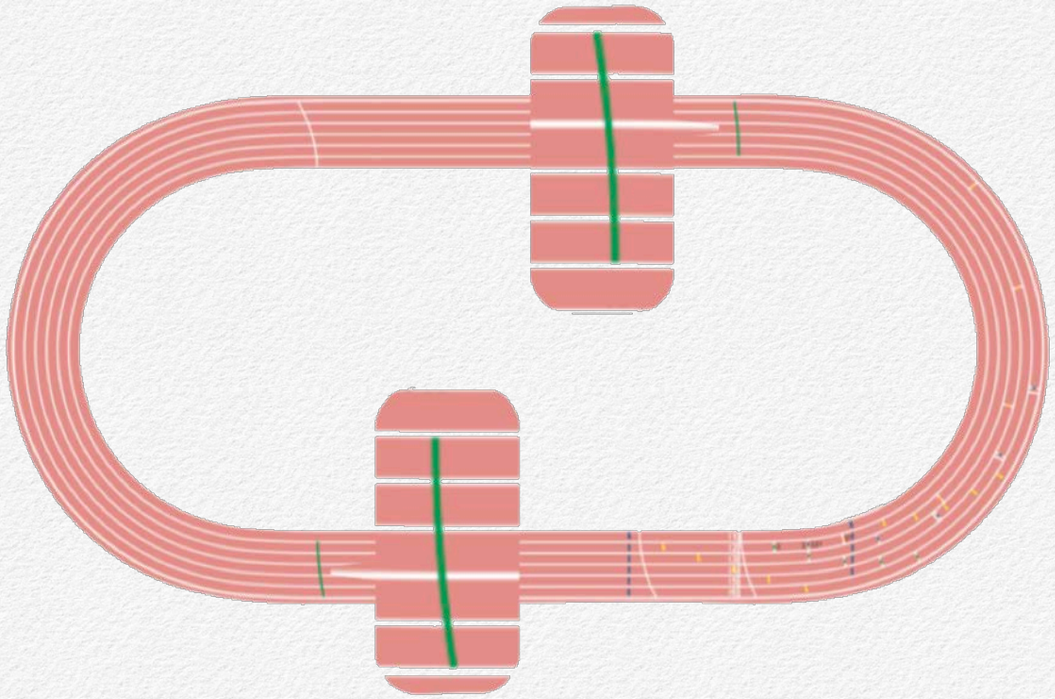
   También se puede utilizar una línea de salida curvada única.
4. Las carreras más largas de 800 m. se deben correr sin calles utilizando una línea de salida curvada o una salida por grupos.

   Si se utiliza una salida por grupos, la línea de calle libre estará al final de la primera o la segunda curva.

Si un atleta no cumple esta Regla será descalificado.

La línea de calle libre será una línea curvada 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 señalizadores adecuados, de base 50 mm. x 50 mm. y no más de 0,15 m. de alto y 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.



RT 47

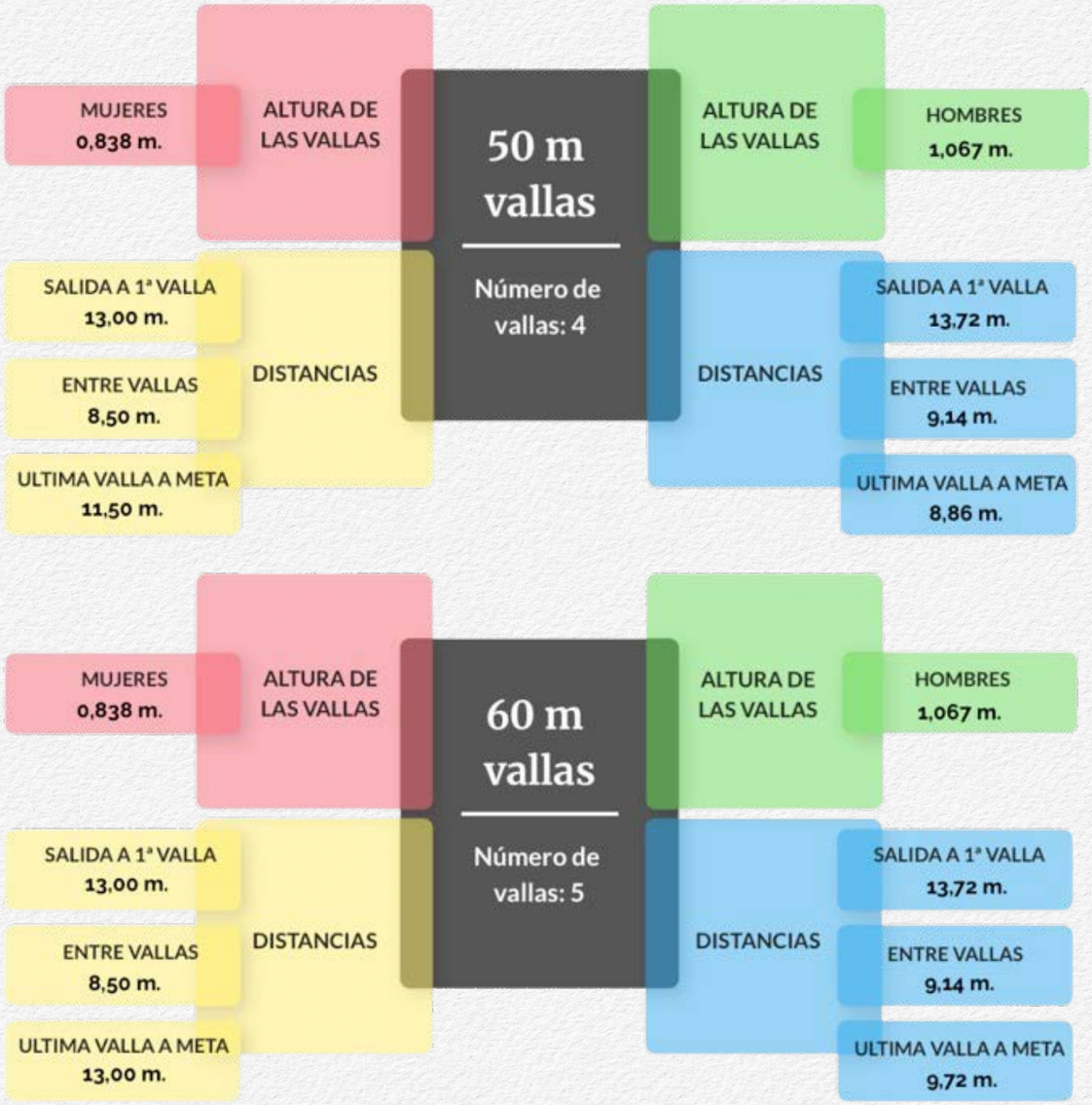
Carreras con Vallas

Carreras con Vallas

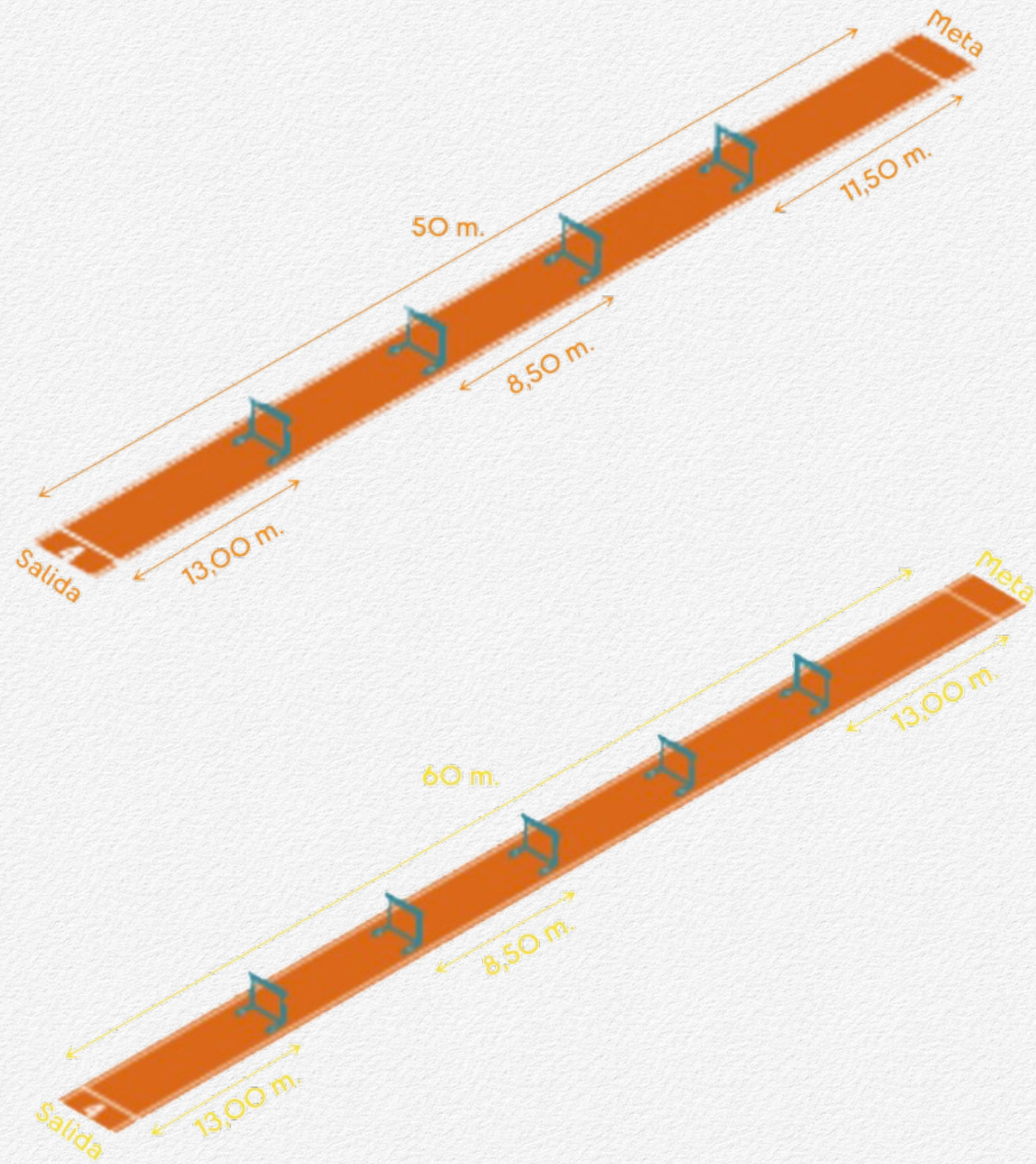
Las distancias estándar serán:

- 50 m. en la pista recta.
- 60 m. en la pista recta.

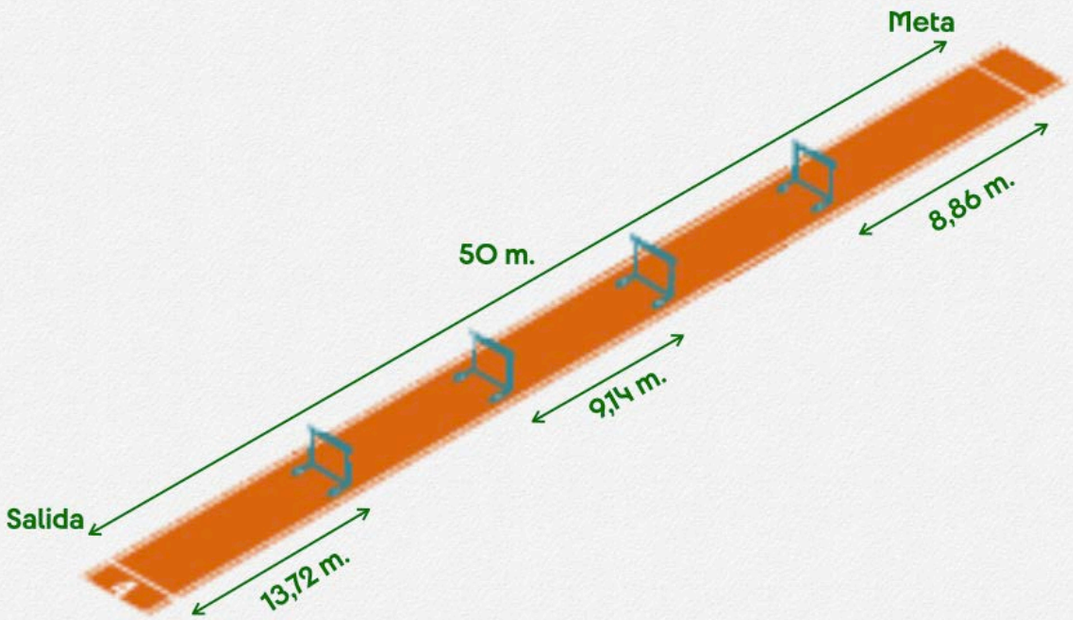
Disposición de las vallas para las carreras:

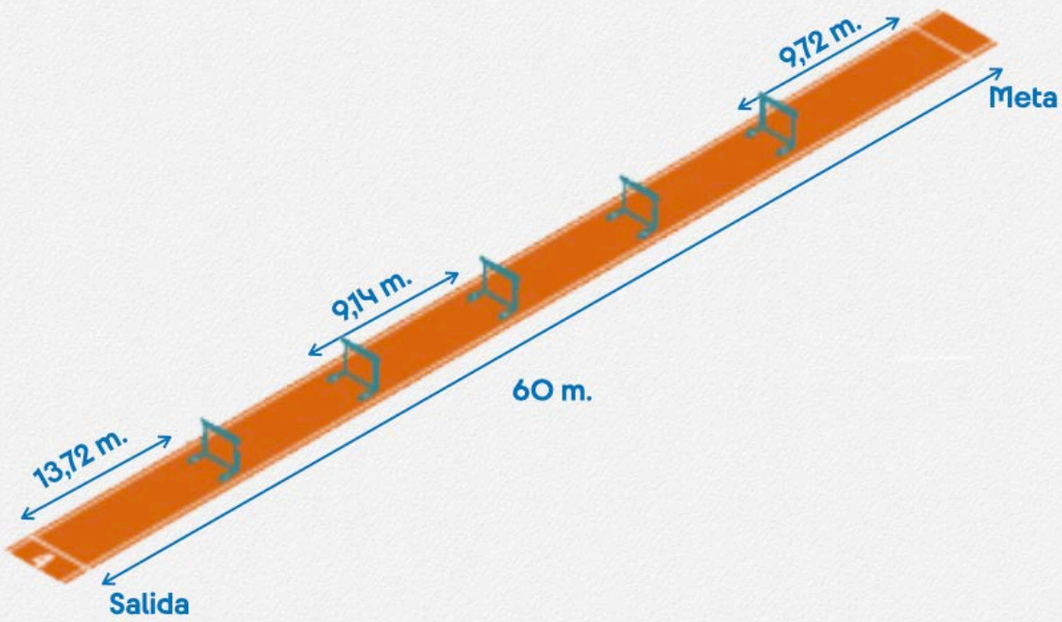


Situación de las vallas para las carreras de mujeres:



Situación de las vallas para las carreras de hombres:





RT 48

Carreras de Relevos

Carreras de Relevos

Desarrollo de las carreras

1. En la carrera de 4x200 m. toda la primera posta y la primera curva de la segunda se correrán por calles hasta el borde más próximo de la línea de calle libre.

   Cada zona de transferencia será de 20 m. de largo y el segundo, tercer y cuarto atleta empezarán en el interior de esta zona.

2. La carrera de 4x400 m. se correrá de la misma forma que las carreras superiores a 300 m. y menores de 800 m.

3. Los atletas que esperan en la tercera y cuarta posta del relevo 4x200 m. bajo la dirección de un oficial designado, se colocarán en su posición de espera en el mismo orden (del interior hacia afuera) que sus compañeros respectivos **entran en la última curva**.

4. Los atletas que esperan en la segunda, tercera y cuarta posta del relevo 4x400 m. bajo la dirección de un oficial designado, se colocarán en su posición de espera en el mismo orden (del interior hacia afuera) que sus compañeros respectivos pasen la línea de meta para **entrar en la última vuelta** de su posta.

   Una vez que los atletas que llegan pasan por ese punto, los atletas que esperan permanecerán en ese orden y no cambiarán la posición en el inicio de la zona de transferencia.

Si un atleta no cumple esta Regla, su equipo será descalificado.

RT 52

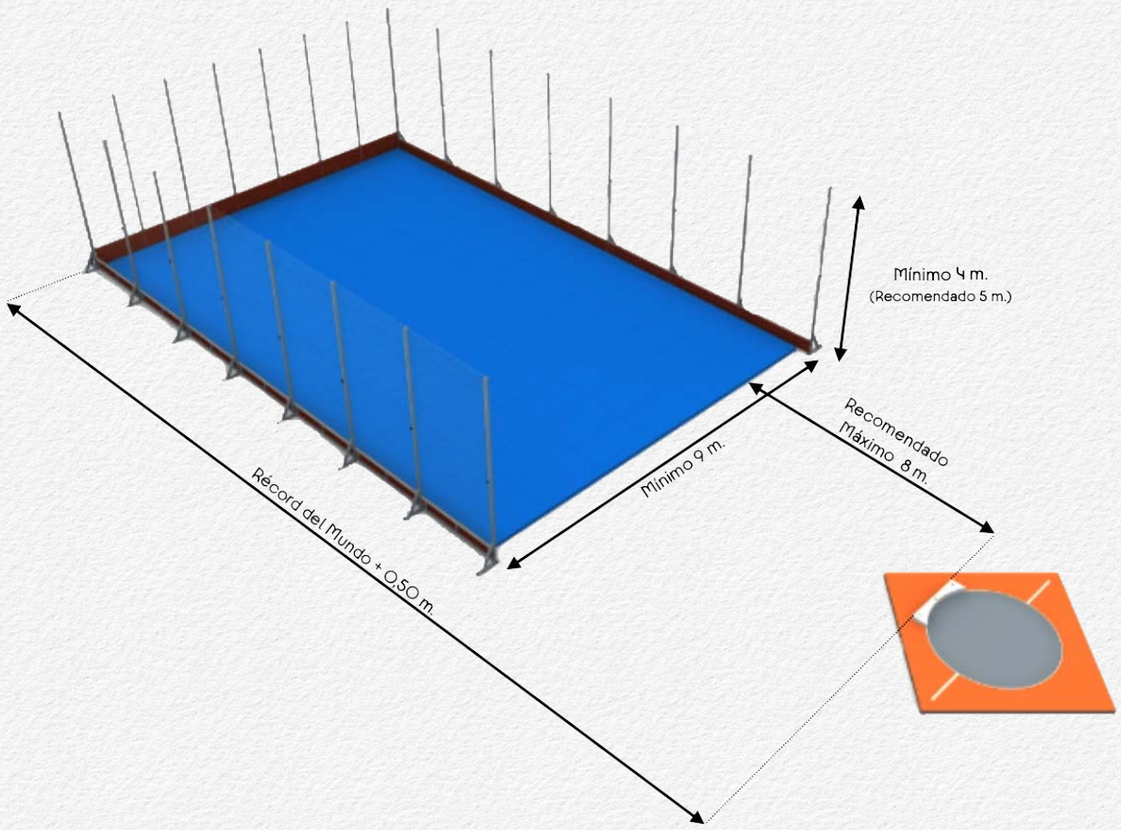
Lanzamiento de Peso

Lanzamiento de Peso

Sector de Caída

El sector de caída se compondrá de algún material apropiado en el cual el peso deje una huella, pero que reduzca al mínimo cualquier bote.

Cuando sea necesario para la seguridad de los espectadores, de los atletas y de los oficiales, el sector de caída estará cercado en el extremo alejado y en los dos costados, por una barrera de detención y/o una red de protección, colocada tan cerca del círculo como sea necesario.



Zona de lanzamiento de peso en Short Track. MONDO.

Construcción del Peso

Dependiendo del tipo de zona de caída, el peso será de metal sólido o de metal con una funda metálica, o bien una funda de material plástico blando o goma con un relleno apropiado.

Ambos tipos de peso no pueden utilizarse en la misma competición.

Peso de metal sólido o con funda metálica

Estos pesos cumplirán con las Reglas para el Lanzamiento de Peso al aire libre.

Peso con funda de plástico o de goma

El peso deberá tener una cubierta de material plástico blando o de goma, con un relleno apropiado de tal forma que no cause daño cuando caiga sobre el piso normal de una sala deportiva.

Será de forma esférica y la superficie no tendrá rugosidad y el acabado será liso.

RT 53

Competiciones de Pruebas Combinadas

Competiciones de Pruebas Combinadas

Hombres: Heptatlón

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

Primer día	Segundo día
60 metros	60 metros vallas
Salto de Longitud	Salto con Pértiga
Lanzamiento de Peso	1000 metros
Salto de Altura	

Mujeres: Pentatlón

Consta de cinco pruebas, que se efectuarán en un día en el orden siguiente:

- 60 metros vallas
- Salto de Altura
- Lanzamiento de Peso
- Salto de Longitud
- 800 metros

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 - Atletismo en Pista Cubierta. Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. Gobierno de España. 2024

www.worldathletics.com

www.atletismorfea.es/competicon/cnj

www.european-athletics.com/home

COMPETICIONES EN ESTADIO DE PISTA OVAL ESTÁNDAR DE 200 m. (SHORT TRACK - PISTA CORTA)

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