REGLAMENTO DE COMPETICIÓN Y TÉCNICO

Manual de Acceso a Nivel 1 CNJ

Noviembre 2026

CNJ

RFEA ATLETISMO

COMITÉ NACIONAL DE JUECES

Carreras en Carretera

RT 55

Carreras en Carretera

Carreras en Carretera

Distancias

Las distancias estándares en las que se reconocen Records del Mundo y de España son:

- Milla en Ruta.
- 5 km.
- 10 km.
- Media Maratón.
- Maratón (42,195 km.)
- 50 km.
- 100 km.
- Relevos en Carretera.



Nota

Se recomienda que la carrera de Relevos en Carretera se realice sobre la distancia de Maratón, idealmente en un recorrido en bucle de 5 km, con relevos de 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km y 7,195 km.



Recorrido

Las carreras deberán efectuarse sobre carreteras asfaltadas.

Cuando la circulación u otras circunstancias similares lo impidan, el recorrido, debidamente marcado, podrá seguir un carril para bicicletas o un sendero de peatones a lo largo de la carretera, pero no deberá pasar por terrenos blandos como arcenes con césped o algo semejante.

Las distancias en kilómetros a lo largo del trayecto serán indicadas a todos los atletas.



Distintas formas de indicar la distancia a los atletas

Relevos en Carretera

Se trazarán líneas de 50 mm. de ancho 10 m. antes y 10 m. después de la línea cero para señalar la zona de transferencia.

Para todas las transferencias, no se permite a los atletas comenzar a correr fuera de sus zonas de transferencia, y deberán comenzar dentro de la zona.

Todos los procesos de transferencia del testigo que, salvo especificación contraria de los organizadores, implicará un contacto físico entre el atleta que llega y el atleta que sale, deberán ser completados dentro de esta zona.

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

Salida

Las carreras se comenzarán con el disparo de una pistola, un cañón o bocina o poniendo en marcha otra señal de salida inconfundible e inequívoca adecuada para la competición pertinente.

Si no es una pistola, cañón o bocina, la señal de salida deberá ser aprobada con antelación. Se utilizarán las voces de las carreras superiores a 400 m.

En carreras donde haya un gran número de atletas, deberían darse avisos cinco minutos, tres minutos y un minuto antes de la salida.

A la voz de "A sus puestos", los atletas se reunirán sobre la línea de salida establecida por los Organizadores. El Juez de Salidas debe asegurarse de que ningún atleta tiene su pie (o cualquier parte de su cuerpo) en contacto con la línea de salida o el suelo delante de la línea, y entonces dará la salida de la carrera.

Puestos de Esponjas/Bebidas y Avituallamientos en Pruebas de Marcha en Carretera

En la salida y llegada de todas las carreras habrá agua y otros avituallamientos apropiados.

Para todas las pruebas se deberá disponer de agua en intervalos de aproximadamente 5 km. Para pruebas más largas de 10 km., se pueden facilitar avituallamientos distintos de agua en estos puntos.

Los avituallamientos podrán componerse de bebidas, complementos energéticos, productos alimenticios u otra consumición además de agua.

Los avituallamientos serán normalmente proporcionados por los Organizadores, pero estos podrán autorizar a los atletas a aportar su propio avituallamiento.

El avituallamiento debe ser colocado de tal modo que sea fácilmente accesible a los atletas o que pueda ser puesto en sus manos por personas autorizadas. Esta zona no debería encontrarse directamente en la línea de medición del recorrido.

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 de otro sitio diferente a los puestos oficiales o que coja el avituallamiento que sea de otro atleta, debería, para una primera infracción, ser advertido por el Juez Árbitro mostrándole una tarjeta amarilla. Para una segunda infracción, el Juez Árbitro deberá descalificar al atleta, mostrándole una tarjeta roja. El atleta deberá entonces abandonar el recorrido 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 una advertencia o descalificación como se expone arriba puede ser aplicada.

Desarrollo de la carrera

Un atleta podrá salir del recorrido marcado con el permiso y bajo la supervisión de un oficial, siempre que al dejar el recorrido no sea disminuida la distancia a recorrer.

Si el Juez Árbitro está conforme con el informe de un Juez, Auxiliar o de otro modo, de que un atleta ha dejado el recorrido marcado, reduciendo así la distancia a recorrer, el atleta será descalificado.

Bibliografía

Competition and Technical Rules. World Athletics. 2026

Reglamento de Competición y Técnico. World Athletics. 2026

La medición de Recorridos de Carrera en Carretera. World Athletics-AIMS. 2023.

www.worldathletics.com

www.atletismorfea.es/competicon/cnj

www.european-athletics.com/home

CARRERAS EN CARRETERA

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