REGLAMENTO DE COMPETICIÓN Y TÉCNICO

Manual de Acceso a Nivel 1 CNJ

Noviembre 2026

CNJ

RFEA ATLETISMO

COMITÉ NACIONAL DE JUECES

Campo a Través, Carreras de Montaña y de Trail

Índice

PARTE VIII: CAMPO A TRAVÉS, CARRERAS DE MONTAÑA Y DE TRAIL

	Introducción	5
RT 56	Carreras de Campo a Través	6
RT 57	Carreras de Montaña y de Trail	9

Introducción

Existen variaciones extremas de las condiciones en las que se practican carreras de Campo a Través, las Carreras de Montaña y las Carreras de Trail en todo el mundo y es difícil legislar la estandarización internacional de estas pruebas.

Se ha de reconocer que la diferencia entre pruebas que tienen mucho éxito y las que no, a menudo reside en las características naturales del terreno y las habilidades del diseñador del recorrido.

Las siguientes Reglas se proponen como guía e incentivo para ayudar a los Miembros a desarrollar las carreras de Campo a Través, las Carreras de Montaña y las Carreras de Trail.

RT 56

Carreras de Campo a Través

CARRERAS DE CAMPO A TRAVÉS

Recorrido

El recorrido debe ser diseñado sobre una zona abierta o de bosque, cubierta en la medida de lo posible, por hierba, con obstáculos naturales, que puedan ser utilizados por el diseñador del recorrido para trazar un recorrido de carrera estimulante e interesante.

Debe medir entre 1.500 m. y 2.000 m., con obstáculos naturales o artificiales que simulen obstáculos naturales. Y salvo las zonas de salida y meta, no debe incluir rectas largas. Su anchura debe ser de 5 m.

Se evitará, o al menos se limitará al mínimo, el cruce de carreteras o de cualquier tipo de superficie de asfalto. Cuando sea imposible evitar dichas situaciones en una o dos zonas del recorrido, dichas zonas deben ser cubiertas de hierba, tierra o esteras.

La zona debe ser suficientemente amplia para albergar no solamente el recorrido sino también todas las instalaciones necesarias.

Marcaje del recorrido

El recorrido deberá estar claramente marcado con cinta en ambos lados.

Las zonas cruciales deben estar fuertemente valladas, en particular la zona de salida (incluida la Zona de Calentamiento y la Cámara de Llamadas) y la zona de llegada (incluida cualquier Zona Mixta).

Solamente se permitirá el acceso a estas zonas a las personas acreditadas.

Al público general solamente se le debería permitir cruzar el recorrido en puntos de paso bien organizados, dirigidos por auxiliares.

Relevos

Para los Relevos Campo a Través, se trazarán líneas de 30 cm. de ancho separadas 20 m. entre sí a través del circuito para señalizar la zona de transferencia.

Nota

Deberían colocarse banderas de 1 m. x 1 m., montadas al menos a 2 m. de altura, al comienzo y al final de la zona de transferencia. Banderas verdes para el comienzo de la zona y banderas rojas para el final de la zona.

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 con 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 las carreras en las que participen un gran número de atletas, deberían darse avisos, cinco minutos, tres minutos y un minuto antes de la salida.

Cuando sea posible, deberían proveeerse "cajones" de salida para las carreras por equipos, con los miembros de cada equipo se alinearán uno tras otro en la salida de la carrera. Para el resto de carreras, los atletas serán alineados del modo que establezcan los organizadores.

A la voz de "A sus puestos", 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.

Seguridad

Los Organizadores de Carreras de Campo a Través deben asegurar la seguridad de los atletas y de los oficiales.

Puestos de Esponjas/Bebidas y Avituallamientos

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

Para todas las pruebas se pondrán cada vuelta puestos de esponjas/bebidas, si las condiciones climatológicas aconsejan dicha provisión.

Desarrollo de la Carrera

Si el Juez Árbitro está conforme con el informe de un Juez o 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.

RT 57

Carreras de Montaña y de Trail

Carreras de Montaña y de Trail

PARTE UNO: NORMAS GENERALES

Recorrido

Las disciplinas de Carreras de Montaña y de Trail tienen lugar en diferentes tipos de terrenos naturales (arena, caminos de tierra, caminos forestales, senderos de vía única, pistas de nieve, etc.) y en diferentes tipos de entornos (montañas, bosques, llanuras, desiertos, etc.).

Las carreras tienen lugar principalmente en superficies fuera de la carretera, sin embargo, son aceptables tramos de superficies pavimentadas (p.ej. asfalto, hormigón, macadán, etc.) como modo de alcanzar o unir los senderos del recorrido, pero deberían reducirse al mínimo y no exceder el 25% de la longitud total.

Únicamente para Carreras de Montaña, existen algunas excepciones especiales en las que las carreras se llevan a cabo en una superficie pavimentada, pero solamente son aceptables cuando hay grandes cambios de elevación en el recorrido.

1. El recorrido debe estar marcado de tal manera que no se requieran habilidades de navegación por parte de los atletas.

   Las Carreras de Trail no tienen límites en la distancia o la ganancia o pérdida de altitud y el recorrido debe representar el descubrimiento lógico de una región.

2. Las carreras de Montaña se dividen tradicionalmente en carreras “en subida” y “en subida y descenso”.

Salida

Las Carreras de Montaña y de Trail tienen generalmente salidas en grupo.

Los atletas también pueden salir separados por género o categorías por edad.

Se utilizarán las voces para 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.

También se puede hacer una cuenta atrás de 10 segundos para la salida.

Seguridad, Medio Ambiente

Los Comités Organizadores deben asegurar la seguridad de atletas y oficiales.

Deberían respetarse condiciones específicas como elevada altitud, condiciones climatológicas cambiantes e infraestructuras disponibles.

El organizador de la prueba es responsable de cuidar el medio ambiente cuando planifica el recorrido, durante y después de la competición.

Equipamiento

Las Carreras de Montaña y de Trail no implican el uso de una técnica particular, alpina u otra, ni el uso de un equipamiento específico, como equipamiento de montañismo.

El uso de bastones de senderismo podría estar permitido a discreción de la organización de la Carrera.

El Organizador de la Carrera puede recomendar o imponer equipamiento obligatorio debido a las condiciones que se espera se encuentren durante la carrera, que permitirá al atleta evitar una situación de peligro o, en el caso de un accidente, dar la alerta y esperar en condiciones de seguridad la llegada de ayuda.

Desarrollo de la Carrera

Si el Juez Árbitro está conforme con el informe de un juez o de un Juez Auxiliar, de que un atleta:

1. Ha dejado el recorrido marcado reduciendo así la distancia a recorrer.
2. Recibe cualquier forma de asistencia tal como marcaje del ritmo, o avituallamientos fuera de las estaciones oficiales de ayuda.
3. No cumple cualquiera de las normas específicas de la carrera,

será descalificado o tendrá la penalización establecida en las normas específicas de la carrera.

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

CAMPO A TRAVÉS, CARRERAS DE MONTAÑA Y TRAIL

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