



## REFORMAS APROBADAS A LA EDICION 2020 DE LAS REGLAS TECNICAS Y DE COMPETENCIA

Reunión del Consejo, 19 de marzo de 2021  
reunión del Consejo, Tokio, 29 de julio de 2021

(Vigencia a partir del 1 de noviembre de 2021)

Referencias:	xxx	(normsl)	=	texto original de regla
	<del>xxx</del>	(tachado azul)	=	borrado del texto original regla
	<b>xxx</b>	<b>(negrilla en rojo)</b>	=	<b>agregado al texto de regla</b>
	xxx	(normal verde)	=	nota de interpretación
	<del>xxx</del>	(verde tachado)	=	nota de interpretación borrada
	<b>xxx</b>	<b>(negrilla en verde)</b>	=	<b>nota interpretación agregada</b>

### **REGLA DE COMPETENCIA 18.3**

---

El Juez Árbitro de **Salidas o, si no hay designado, el juez Arbitro de** Carreras pertinente tiene la facultad de decidir sobre cualesquiera hechos relacionados con las salidas si no está de acuerdo con las decisiones tomadas por el equipo de salidas, excepto en las situaciones relativas a una aparente salida falsa indicada por un Sistema de Información de Salidas certificado por World

Athletics, salvo si por alguna razón el Juez Árbitro estimase que la información proporcionada por el Sistema es obviamente inexacta

### ***REGLA DE COMPETENCIA 18.5***

---

El Juez Árbitro correspondiente tendrá poder para advertir o excluir a todo atleta o equipo de relevos que se comporte de forma antideportiva o inapropiada o conforme a las Reglas 6, 16.5, 17.14, 17.15.4, 25.5, 25.19, ~~54.7.4~~, **54.7.6**, 54.10.8 o 55.8.8 del Reglamento Técnico. Las advertencias pueden ser indicadas al atleta mostrando una tarjeta amarilla y las exclusiones mostrando una tarjeta roja. Las advertencias y exclusiones serán anotadas en la hoja de resultados y serán comunicadas al Secretario de la Competición y al resto de los Jueces Árbitros

### ***REGLA DE COMPETENCIA 19.1***

---

El Juez Jefe de Carreras y el Juez Jefe de cada Concurso coordinarán el trabajo de los Jueces en sus respectivas pruebas. ~~Cuando los Organizadores~~ **Si las funciones de los jueces no han sido asignadas con antelación no hayan ya asignado** las funciones de los Jueces, ellos asignarán las funciones

### ***REGLA DE COMPETENCIA 19.4***

---

Concursos 19.4 Los Jueces juzgarán y registrarán cada intento y medirán cada intento válido de los atletas en todos los Concursos. En los saltos de Altura y con Pértiga deberían tomarse medidas exactas cuando se eleve el listón, sobre todo si se intentan Récords. Al menos, dos jueces deberían llevar un registro de todos los intentos, comprobando sus anotaciones al final de cada ronda de intentos. El respectivo Juez debe **normalmente** indicar la validez o invalidez de un intento, alzando una bandera, blanca o roja, según sea el caso. **Indicaciones visuales alternativas podrán también ser aprobadas.**

### ***REGLA DE COMPETENCIA 27.4***

---

Un atleta será considerado como DNS si:

- a) después de que su nombre se incluye en la lista de salidas para cualquier prueba, no se presenta a la Cámara de Llamadas para esa prueba;
- b) habiendo pasado por la Cámara de llamadas, no efectúa ningún intento en un concurso, o no intenta salir en una carrera o una prueba de marcha, o
- c) es aplicable la Regla Técnica 39.10

#### *REGLA DE COMPETENCIA 31.14.4*

---

31.14.4 No se ratificará ningún resultado si el atleta ha infringido la Regla 17.3 del Reglamento Técnico, **excepto en los casos cubiertos por las Reglas Técnicas 17.4.3 y 17.4.4**, ni tampoco en el caso de una prueba individual donde un atleta ha registrado una salida falsa como está permitido según la Regla 39.8.3 del Reglamento Técnico.

#### *REGLA DE COMPETENCIA 32*

---

(...)

#### **VARONES**

C.T.A. o C.M. o C.T.: Carreras en Carretera: 5 km\*; 10 km; Medio Maratón; Maratón; **50 km\***, 100 km; Relevé en Carretera,

(solamente distancia de Maratón) Marcha (Carretera): 20 km; 50 km.

(...)

## **MUJERES**

C.T.A. o C.M. o C.T.: Carreras en Carretera: 5 km\*; 10 km; Medio Maratón; Maratón; **50 km\***, 100 km; Relevé en Carretera,  
(solamente distancia de Maratón) Marcha (Carretera): 20 km; 50 km.

(....)

\*Los récords iniciales serán reconocidos después del 1 de enero de 2023. La performance deberá ser mejor que **2:22:00** para varones **y 2:38:00** para mujeres.

El record de 30.000 mts para varones deberá ser borrado de la lista una vez ratificado el récord inicial de 35.000 mts.

**Los récords iniciales serán las mejores performances que se realicen en cumplimiento de la Regla de Competencia de World Athletics 31 desde el 1 de enero de 2022. Las performances deberán ser iguales o mejores a 2:43:38 para varones y 3:07:20 para mujeres.**

**Los Récords iniciales se reconocerán después del 1 de Enero de 2023. La marca deberá ser mejor que XXX para hombres e YYY para mujeres.**

**El récord de 30000 mts para hombres será borrado de la lista tras la ratificación del récord inicial de 35000 mts**

### *REGLA TECNICA 5*

---

La parte de cada clavo que sobresalga de la suela o del tacón no excederá de 9 mm, excepto en Salto de Altura y Lanzamiento de Jabalina donde no excederá de 12 mm. El clavo deberá ser construido de manera que se pueda insertar, al menos en su mitad más próxima a la punta, en un calibre de sección cuadrada de 4 mm. Si el fabricante de la pista o el responsable del estadio decretan un máximo inferior, **o prohíbe el uso de clavos de forma específica, ésto se aplicará y los atletas serán informados debidamente**

### *REGLA TECNICA 6.2*

---

Cualquier atleta que reciba o dé asistencia desde adentro del área de competición durante una prueba (incluyendo según las Reglas 17.14, 17.15, 54.10 y 55.8 del Reglamento Técnico) será advertido por el Juez Árbitro y avisado que si ello se repite, será descalificado de la prueba. Nota: En los casos de las Reglas 6.3.1 o **6.3.6** del Reglamento Técnico la descalificación puede hacerse sin advertencia previa.

## **REGLA TECNICA 7**

---

**RT 7.2** Si un atleta es excluido de la competición según la Regla 18.5 del Reglamento de Competición, será descalificado de esa prueba. Si la segunda advertencia del atleta tiene lugar en otra prueba, será descalificado solamente de la segunda prueba. Cualquier marca conseguida en la misma ronda de la prueba hasta el momento de la descalificación no será válida. Sin embargo, las marcas conseguidas en una ronda precedente de la prueba, otras pruebas previas o pruebas individuales previas en Pruebas Combinadas, permanecerán válidas. Tal descalificación impedirá que un atleta participe en todas las pruebas **o rondas de pruebas** posteriores (incluyendo pruebas individuales de Pruebas Combinadas, otras pruebas en las que esté compitiendo simultáneamente y los relevos) de esa competición

**RT 7.3** Si un equipo de relevos es excluido de la competición según la Regla 18.5 del Reglamento de Competición, será descalificado de esa prueba. Las marcas conseguidas en una ronda precedente de esa prueba permanecerán válidas. Tal descalificación no impedirá a cualquier atleta o relevo de ese equipo participar en pruebas posteriores (incluyendo pruebas individuales de Pruebas Combinadas, otras pruebas en las que esté compitiendo simultáneamente y los relevos) de esa competición. **Sin embargo si el comportamiento de uno o más de esos atletas individuales es considerado suficientemente grave, se les puede aplicar la regla 18.5 del Reglamento de Competición con las consecuencias aplicables**

### **REGLA TECNICA 8.4.1**

---

Si un atleta hace una reclamación verbal inmediata contra la adjudicación de una salida falsa, ~~el Juez Árbitro de Carreras~~ **el Juez Arbitro de Salidas (o, si no hay uno designado, el Juez Arbitro de Carreras pertinente)** en caso de que tenga alguna duda, puede permitir que el atleta compita “bajo protesta” para preservar los derechos de todos los interesados.

### **REGLA TECNICA 11**

---

11.2 Las marcas en pruebas realizadas normalmente en el estadio, hechas fuera de las instalaciones tradicionales de atletismo (**tales como las realizadas en instalaciones una instalación temporaria**, en la plaza de una ciudad, otro tipo de instalaciones deportivas, playas, etc.) o en **instalaciones montadas temporalmente** dentro de un estadio serán válidas y reconocidas a todos los efectos si se han realizado conforme a todas las siguientes condiciones:

**11.3 Los resultados obtenidos en eventos realizados en pista cubierta o de lo contrario en una instalación donde el largo u otra especificación no sea acorde con las reglas para competencias bajo techo deberían validarse y reconocerse como si hubiesen sido conseguidas al aire libre si se hacen sujetas a todas las siguientes condiciones:**

**11.3.1 El órgano de gobierno correspondiente, como está previsto en las Reglas de Competencia 2 y 3, emitió una autorización para dicho evento.**

**11.3.2 Un panel calificado de Oficiales Técnicos Nacionales oficiaron el evento.**

**11.3.3 En donde sea aplicable, se haya utilizado implementos y equipamiento en conformidad con las Reglas.**

**11.3.4 En el caso de una pista ovalada, el largo sea superior a 201.2 metros (220 yardas) pero no más extenso que 400 metros.**

**11.3.5 El evento sea conducido en una zona de competencia o en instalaciones en conformidad con las Reglas y en respecto de la cual, si se realiza en una instalación temporal, se haya realizado un reconocimiento o certificación en concordancia con la Regla Técnica 10.**

**Cuando un resultado en logrado en una instalación sin obtener ventaja alguna y todas las reglas pertinentes son observadas, el hecho de que se haya realizado en una pista cubierta no es impedimento para que el resultado sea listado entre las distancias equivalentes al aire libre y utilizado para cualquier fin estadístico (por ejemplo, actuaciones en pistas de 400 mts y rectas cubiertas). La práctica actual que refiere a que los resultados realizados en pistas cubiertas de menos de 200 metros se tienen en cuenta para los 200 mts en pista cubierta, no sufre cambio alguno.**

**11.4** Resultados obtenidos conforme a este Reglamento en Rondas de Calificación, en la resolución de empates en Salto de Altura y Salto con Pértiga, en cualquier prueba o parte de una prueba que es posteriormente declarada nula bajo las provisiones de las Reglas 18.7 del Reglamento de Competición, o las Reglas 8.4.2, 17.2 o 25.20 del Reglamento Técnico, en pruebas de Marcha en las que se aplica la Regla 54.7.3 del Reglamento Técnico y el atleta no es descalificado o en pruebas individuales en competiciones de Pruebas Combinadas, sin tener en cuenta si el atleta acabó o no la totalidad de la competición de Pruebas Combinadas, serán normalmente consideradas como válidas para propósitos tales como estadísticas, récords, clasificaciones y la consecución de mínimas de participación.

---

### *REGLA TECNICA 14.6*

---

La inclinación lateral hacia el borde interno de las pistas no debería exceder de 1:100 (1%) a menos que existan circunstancias especiales que justifiquen que World Athletics conceda una exención; y la inclinación total descendente en la dirección de la carrera no excederá del 1:1.000 (0,1%) **entre cualesquiera línea de salida y llegada.**

### *REGLA TECNICA 16.10*

---

El Juez de Salidas o cualquier Adjunto del Juez de Salidas, en cuya opinión la salida no fue justa, hará volver a los atletas disparando una pistola **o activando una señal audible adecuada**

---

### **Obstrucción**

17.2 Si un atleta es empujado u obstruido durante una prueba, de tal manera que se impida su progresión, entonces:

17.2.1 si el empujón o la obstrucción es considerada como involuntaria o no ha sido causada por un atleta, el Juez Árbitro podrá, si estima que un atleta (o su equipo) ha sido seriamente perjudicado, de acuerdo con la Regla 18.7 del Reglamento de Competición o con la Regla 8.4 del Reglamento Técnico, ordenar que la carrera (para uno, algunos o todos los atletas) se corra de nuevo o que el atleta perjudicado (o el equipo) participen en una ronda siguiente de la prueba;

17.2.2 si otro atleta es considerado responsable del empujón o de la obstrucción por el Juez Árbitro, dicho atleta (o su equipo) estará sujeto a descalificación de esta prueba. El Juez Arbitro, si estima que un atleta ha sido seriamente perjudicado, de acuerdo con la Regla 18.7 del Reglamento de Competición o con la Regla 8.4 del Reglamento Técnico, puede ordenar que la carrera (para uno, algunos o todos los atletas) se corra de nuevo excluyendo a cualquier atleta (o equipo) descalificado o puede permitir al atleta (o equipo) perjudicado (distinto de cualquier atleta o equipo descalificado) participar en una ronda posterior de la prueba.

Nota: En casos considerados suficientemente graves, pueden también aplicarse las Reglas 18.5 del Reglamento de Competición y 7.2 del Reglamento Técnico. En ambos casos de las Reglas 17.2.1 y 17.2.2 del Reglamento Técnico, el atleta (o equipo) normalmente debería haber finalizado la prueba con un esfuerzo de buena fe.

**El empujón deberá ser entendido como un contacto físico con otro atleta o atletas que resulte en una ventaja injusta o es causa de lesiones o daños o, como consecuencia de ello, a otro a otro atleta o atletas**

## REGLA TECNICA 17.3

---

### RT 17

#### INFRACCIONES EN CALLES

17.3 En todas las carreras

**17.3.1** por calles, cada atleta debe mantenerse desde la salida hasta la meta en la calle que le fue asignada. Esto se aplicará también a cualquier parte de una carrera que se corra por calles;

**17.3.2** (o cualquier parte de una carrera) no corrida por calles, cuando un atleta corra en una curva, en la mitad exterior de la curva según la Regla 17.5.2 del Reglamento Técnico, o sobre la parte curvada de la sección de pista donde los atletas dejan la pista principal para pasar la ría en los obstáculos, no podrá pisar o correr sobre o al interior del bordillo o de la línea marcando el límite aplicable (el interior de la pista, la mitad exterior de la pista, o cualquier parte curvada de la sección de pista hacia la ría de los obstáculos).

Excepto lo indicado en los casos del apartado 17.4 del Reglamento Técnico, si el Juez Árbitro se muestra conforme con el Informe de un Juez o Auxiliar o de otro modo, de que un atleta ha infringido esta Regla, él, o en caso de una **prueba carrera** de relevos, su equipo, será descalificado.

17.4 Un atleta, o en caso de una **prueba carrera** de relevos, su equipo, no será descalificado si el atleta:

**17.4.1** es empujado o forzado por otra persona **u objeto** a pisar o correr afuera de su calle o sobre o al interior del bordillo o línea delimitadora aplicable, o

**17.4.2** pisa o corre fuera de su calle en la recta, en cualquier parte recta en la sección en que los participantes dejan la pista principal hacia la ría o fuera de la línea externa de su calle en la curva.

**17.4.3 en todas las carreras por calles, toca una vez la línea sobre su izquierda, o el bordillo o de la línea marcando el límite aplicable (como se define en la Regla 17.3.2 de las Reglas Técnicas) en la curva;**

sin haber obtenido con ello ventaja material, y no haya sido empujado ni obstruido otro atleta de tal manera que haya dificultado su carrera. **(ver Regla 17.2 de las Reglas Técnicas)**. Si se obtiene ventaja material, el atleta (o equipo) será descalificado.

**En carreras con múltiples rondas, una infracción definida en las Reglas 17.4.3 y 17.4.4 de las Reglas Técnicas puede ser cometida solo una vez durante todas las rondas de una prueba por un atleta en particular sin la descalificación del atleta. Una segunda infracción resultará en la descalificación del atleta ya sea que se haya cometido en la misma ronda o en otra ronda de la misma prueba.**

**En el caso de las Pruebas de Relevos, cualquier segundo paso (como se describe en la Regla 17.4.3 y 17.4.4 de las Reglas Técnicas) de un atleta que es miembro de un equipo, sin importar si fue cometido por el mismo o diferente atleta, resultará en la descalificación del equipo ya sea que se produzca en la misma ronda o en otra ronda de la misma prueba.**

**Para la ratificación de récords, ver Regla 31.14.4 de las Reglas de Competencia**

Esta Nota ilegaliza específicamente la práctica de los atletas que buscan mejorar su posición en las carreras moviéndose al interior de la pista (bien deliberadamente o después de haber sido empujados allí por otro atleta) para salir de una posición encerrada corriendo al interior hasta que está despejado. Aunque normalmente correr al interior de la calle 1 en la recta (a diferencia de hacerlo en la curva) no llevaría a una descalificación obligatoria, el Juez Árbitro tiene **ahora** la capacidad de descalificar a su discreción si esto sucede y el atleta obtiene ventaja incluso si la razón inicial de estar allí fue a consecuencia de ser empujado u obstruido. En tales casos el atleta debería dar pasos

inmediatamente para volver a la pista sin buscar u obtener ninguna ventaja.

**Cuando una carrera comienza por calles y luego continúa sin utilizar calles separadas, se aplican las Reglas 17.3 y 17.4 de las Reglas Técnicas respectivamente a cada una de estas partes de la carrera. Al determinar si la excepción en 17.4.3 se aplica en los casos en los que una parte del zapato/pie también está a la izquierda de la línea, existe el requisito de que al menos una parte del contorno del zapato/pie del atleta toque la línea, es decir, se requiere algún contacto con la línea (representada por el contorno de la parte relevante del zapato o pie) para que se aplique esta excepción. Si este no es el caso, la excepción no se aplica. Todas las infracciones de carriles deben registrarse en los sistemas de datos de la competencia y mostrarse en las listas de salidas y los resultados.**

## *REGLA TECNICA 22.6.2*

---

“... derriba o desplaza cualquier valla con la mano, cuerpo o ~~parte superior de la pierna de ataque~~ **parte delantera de la extremidad inferior de ataque.**

Debería tenerse en cuenta que la referencia a “la parte delantera de la extremidad inferior de ataque” quiere decir cualquier parte delantera de la pierna de ataque, no solamente la parte por encima de la rodilla. La parte delantera de la extremidad inferior de ataque incluye todas las partes frontales de la pierna desde la parte superior del muslo hasta la parte final del pie.

## *REGLA TECNICA 23.2*

---

Para la prueba de 3.000 m habrá 28 saltos de vallas y 7 saltos de ría. La distancia desde la salida al comienzo de la primera vuelta no incluirá ningún obstáculo, **no siendo colocados** ~~estando los esos~~ obstáculos retirados hasta que los atletas han comenzado la primera vuelta.

---

## *REGLA TECNICA 25*

---

**RT 25.6** En situaciones de concursos horizontales cuando hay más de 8 atletas, solamente a los 8 con las mejores marcas válidas les es (son) permitido (s) cualquier (cualesquiera) intento(s) adicional(es). Esto requiere que a un atleta se le haya registrado una marca medida de un intento o lanzamiento válido en al menos uno de sus primeros 3 intentos. Cuando menos de 8 atletas logran esa marca válida son solamente esos atletas a los que se les permite(n) cualquier (cualesquiera) intento(s) adicional(es) aunque signifique que continúen menos de 8 atletas.

**RT 25.16** Es importante al distribuir los grupos de calificación de Salto de Altura y Salto con Pértiga que se observen los requisitos tanto de la Regla 25.10 como de la 25.16 del Reglamento Técnico. Los Delegados Técnicos y el ITO/Juez Árbitro deben seguir de cerca el avance de las rondas de calificación en el Salto de Altura y el Salto con Pértiga para asegurar que, por una parte, los atletas deben saltar **o indicar que pasan** mientras no estén eliminados según la Regla 26.2 del Reglamento Técnico, hasta que se alcance la marca de calificación (a menos que el número de atletas para la final se haya logrado tal como lo define la Regla 25.12 del Reglamento Técnico)

---

### **REGLA TECNICA 28.12**

---

Para las Competiciones según los apartados 1.1, 1.2, 1.3, 1.5 y 1.6 de la definición de Competición Internacional la zona de caída no será menor de 6 m de largo (por detrás de la línea cero y excluidas las piezas delanteras) x 6 m de ancho x 0,8 m de alto. Las piezas delanteras tendrán al menos 2 m de largo. Los lados de la zona de caída más cercanos al cajetín serán colocados de 0,10 m a 0,15 m del cajetín, y se inclinarán alejándose del cajetín en un ángulo de **al menos 45° aproximadamente y no más de 48°** (Ver Figura (c) RT28).

### **REGLA TECNICA 32.6**

---

El aro del círculo deberá estar hecho de pletinas de hierro, acero o de cualquier otro material apropiado y su parte superior estará al mismo nivel del terreno exterior. Tendrá por lo menos, 6 mm de grueso (anchura) **el interior y la parte superior del aro** y serán blancos. El suelo alrededor del círculo podrá ser de hormigón, de material sintético, de asfalto, madera o cualquier otro material apropiado.

### ***REGLA TECNICA 32.13***

---

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 el 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 otra parte del cuerpo del atleta estén inmóviles.**

---

## **REGLA TECNICA 32.14**

---

**RT 32.14 Nota (i) Será considerado como nulo si el disco o la cabeza del martillo golpea el lado alejado de la jaula (lado izquierdo para un lanzador diestro cuando está de cara a la zona de caída o el lado derecho para un lanzador zurdo cuando está de cara a la zona de caída) después de soltar el artefacto.**

Nota **(ii)** : No será considerado como nulo si el disco o cualquier parte del martillo golpea el lado próximo de la jaula (**lado** derecho para un lanzador diestro **cuando está de cara a la zona de caída o el lado izquierdo para un lanzador zurdo cuando está de cara a la zona de caída**) después de soltar el artefacto, luego cae dentro de la zona de caída fuera **los límites** de la jaula, siempre que ninguna otra Regla sea infringida **incluida la Regla 32.10 del Reglamento Técnico**

**Los límites de la jaula estarán definidos como el contorno formado por la jaula y las puertas, cuando estén en posición, completado por una línea recta imaginaria dibujada entre los extremos de la jaula/las puertas más próximas a la zona de caída.**

---

### **REGLA TECNICA 34.1**

---

Ambas caras del disco deberán ser idénticas y no presentarán muescas, puntas salientes ni bordes cortantes. Tendrán perfil recto desde ~~el comienzo de la curva del aro hasta un círculo de un radio de 25 mm a 28,5 mm desde el centro del disco~~ **cualquier punto en un círculo de radio 25 mm a 28 mm desde el centro del disco hasta el comienzo de la curva del aro.**

### **REGLA TECNICA 41**

---

**RT 41.3** 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. ~~Espesores alternativos pueden ser provistos por la dirección del estadio que informará a los atletas de la longitud autorizada de los clavos.~~

**Si el fabricante de la pista o el responsable del estadio decretan un máximo inferior, o prohíben el uso de clavos de forma específica, esto se aplicará y los atletas serán informados debidamente.**

---

## REGLA TECNICA 43

---

**RT 43.1** El perímetro nominal deberá ser preferiblemente 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, con una máxima inclinación de 1:1.000 (0,1%).~~ **Sin embargo, este borde o línea puede estar situado en la zona peraltada de modo que la línea del eje del peralte sea horizontal a lo largo de la longitud del peralte.** El bordillo de las dos rectas puede ser omitido y sustituido por una línea blanca de 50 mm de ancho.

## REGLA TECNICA 54

---

**RT 54.1** Las distancias estándar serán: pista cubierta: 3.000 m, 5.000 m; aire libre: 5.000 m, 10 km, 10.000 m, 20 km, 20.000 m, **35 km, 35.000 m**, 50 km, 50.000 m.

**RT 54.7.3** El periodo aplicable en el Área de Penalización será el siguiente: Para carreras hasta e incluyendo 5.000 m/5 km 0,5 min 10.000 m/10 km 1 min 20.000 m/20 km 2 min 30.000 m/30 km 3 min **35.000 m/35 km 3,5 min** 40.000 m/40 km 4 min 50.000 m/50 km 5 min

---

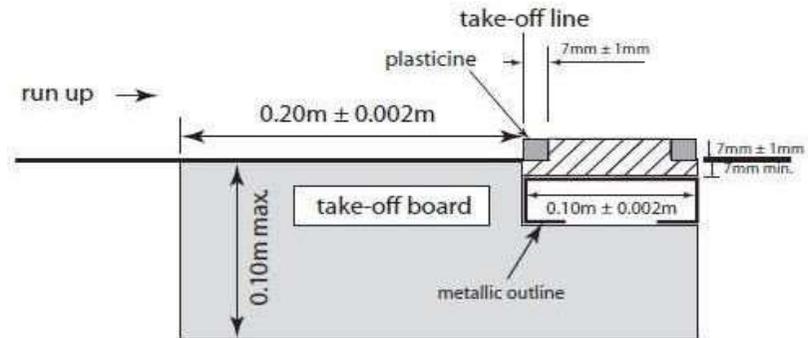


Figure 184a - Take-off board and plasticine indicator board

**RECORDEMOS TAMBIEN LA APLICACIÓN DEL NUEVO CONCEPTO PARA LA UBICUIDAD DE LA PLASTILINA EN LA TABLA DE SALTO EN LARGO Y EL CONCEPTO DE “QUIEBRE DE PLANO VERTICAL”**