



## DIRECCIÓN TÉCNICA EN ATLETISMO

**Objetivo:** Este documento tiene como propósito identificar y sistematizar los aspectos esenciales básicos de la Dirección Técnica en los diferentes eventos de pista y campo.

**Director Técnico:** Es responsable de supervisar la correcta preparación y ejecución de todas las pruebas, verificando las condiciones de la pista, eventos de concursos, implementos y zonas de competición. Mantendrá comunicación constante con el Comité Organizador, el Centro de Información Técnica y los jueces del evento. Asimismo, garantizará la seguridad de los participantes y velará por el estricto cumplimiento de las reglas de competencia establecidas por **WORLD ATHLETICS**.

## CARRERAS

### CONDICIONES GENERALES

- Verificar que la pista cuente con bordillo correctamente instalado. Reglamento técnico ART. 14.1.
- Disponer de escalera o cajón para el juez de salida.
- Contar con sistema de cuenta vueltas numérico y campana para pruebas de medio fondo y fondo ( $\geq 800m$ ).
- Anemómetro – Reglamento técnico ART. 17.10. El anemómetro se colocará junto a la recta de la llegada, adyacente al carril #1 a 30m (carreras de 50m y 60m) o a 50m (carreras 100m, 100m vallas, 110m vallas y 200m) de la línea de llegada. A una altura de 1.22m y a no más de 2m de la pista.

Reglamento técnico ART. 17.12 - Los periodos en los cuales deberá medirse la velocidad del viento, desde el fogonazo/humo de la pistola del Juez de salidas serán como sigue:

Evento	Segundos
50m	5
50m vallas	5
60m	5
60m vallas	5
100m	10
100m vallas	13
110m vallas	13
200m	10

En la carrera de 200m, excepto para carreras en un Pista Oval Estándar de 200m, la velocidad del viento se medirá normalmente por un periodo de 10 segundos, comenzando desde el momento en que el primer atleta entra en la recta.

## **EVENTOS**

- **VELOCIDAD: 100M, 200M, 400M**

- Tacos (bloques) de salida – Reglamento técnico ART. 15. Mínimo 8 (uno por carril). Se recomienda disponer de tacos adicionales para reemplazo y/o área calentamiento. Se debe verificar todos los tacos de salida para validar su funcionamiento correcto.
- Set de números para identificar cada carril.

- **MEDIO FONDO: 800M**

- Conos (marcadores) para la línea de calle libre. Reglamento técnico ART. 17.5.1.
- Set de números para identificar cada carril.
- Cuenta vueltas numérico con campana.

- **MEDIO FONDO: 1500M**

- Cuenta vueltas numérico con campana.

- **FONDO: 5000M, 10000M ≥**
  - Cuenta vueltas numérico con campana.
  - Materiales (mesa, agua, etc.) para oasis en las distancias que así lo requieran.
- **VALLAS: 100M VALLAS, 110M VALLAS, 400M VALLAS**
  - Disponibilidad mínima de 80 vallas para cubrir los 8 carriles. Las vallas deben verificarse para validar que todas están funcionando bien al momento de subir y bajar las alturas dependiendo la categoría y evento.
  - Se recomienda tener vallas de respuesta por si alguna se daña y/o para colocar algunas adicionales en el área de calentamiento.
  - Tacos (bloques) de salida – Reglamento técnico ART. 15. Mínimo 8 (uno por carril). Se recomienda disponer de tacos adicionales para reemplazo y/o área calentamiento. Se debe verificar todos los tacos de salida para validar su funcionamiento correcto.
  - Verificar que las vallas estén colocadas correctamente entre cada serie. La verificación es importante por cualquier golpe que le puede dar un atleta al momento de pasar la valla.
  - Cuando se trabajan eventos de vallas short track (eventos similares) es importante hacer las marcas en la pista con tiempo de anticipación. Para evitar posibles confusiones y/o errores, recomiendo diferenciar las marcas de las distancias de vallas entre hombres y mujeres con cinta adhesiva de diferentes colores.
  - Al momento de mover las vallas de un evento a otro es importante hacer el movimiento desde la primera valla hasta la décima, en ese orden específico. Esto lo hacemos por dos razones principales:
    - Preparamos las primeras vallas para que los atletas hagan su preparación final antes del comienzo del evento mientras seguimos colocando las restantes hasta finalizar.
    - Minimizamos errores siguiendo esta secuencia asegurando así que cada hilera de vallas se haya movido a sus marcas correspondientes.
  - Set de números para identificar cada carril.

## CARRERAS CON VALLAS - Reglamento técnico ART. 22.1

### HOMBRES – SENIOR, U20 Y U18

Evento	Distancia de salida a la primera valla	Distancia entre vallas	Distancia de la última valla a la llegada
110m	13.72m	9.14m	14.02m
300m	50.00m	35.00m	40.00m
400m	45.00m	35.00m	40.00m

### MUJERES – SENIOR, U20 Y U18

Evento	Distancia de salida a la primera valla	Distancia entre vallas	Distancia de la última valla a la llegada
100m	13.00m	8.50m	10.50m
300m	50.00m	35.00m	40.00m
400m	45.00m	35.00m	40.00m

**Las alturas de las vallas serán las siguientes - Reglamento técnico ART. 22.3**

Evento	Hombres	Hombres Sub-20	Hombres Sub-18	Mujeres / Sub-20	Mujeres Sub-18
110m / 100m	1.067m (42")	0.991m (39")	0.914m (36")	0.838m (33")	0.762m (30")
400m / 300m	0.914m (36")	0.914m (36")	0.838m (33")	0.762m (30")	0.762m (30")

## CARRERAS CON VALLAS (short track – eventos similares) - Reglamento técnico ART. 47.2

	Hombres	Hombres Sub-20	Hombres Sub-18	Mujeres / Sub-20	Mujeres Sub-18
Altura vallas	1.067m (42")	0.991m (39")	0.914m (36")	0.838m (33")	0.762m (30")
Distancia eventos	50m / 60m				
Total de vallas	4 / 5				
De salida a primera valla	13.72m			13.00m	
Distancia entre vallas	9.14m			8.50m	
De ultima valla hasta la meta	8.86m / 9.72m			11.50m / 13.00m	

- **CARRERAS CON OBSTÁCULOS**

- Verificar que todos los obstáculos, incluyendo la ría, están funcionando de forma correcta.
- Se debe verificar que el área de la ría esté lo más limpia posible.
- El área de la fosa de agua debe estar completamente llena al nivel de la pista, según lo estipula el reglamento técnico ART 23.6.
- Conos (marcadores) para simular bordillo en el área de la ría.
- Cuenta vuelta numérico con campana.
- Reglamento técnico 23.2. **PARA LA PRUEBA DE 3.000M** 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 esos obstáculos hasta que los atletas han comenzado la primera vuelta.
- Reglamento técnico 23.3. **PARA LA PRUEBA DE 2.000M**, habrá 18 saltos de vallas y 5 saltos de ría. El primer obstáculo está en la tercera valla de una vuelta. Los obstáculos anteriores estarán retirados hasta que los atletas los hayan pasado por primera vez.

**NOTA:** En la prueba de 2.000m, si la ría está al interior de la pista, tiene que pasarse dos veces la línea de llegada antes de la primera vuelta completa con cinco obstáculos.

**Reglamento técnico ART. 23.5 – Las alturas de los obstáculos serán las siguientes**

Evento	Hombres	Hombres Sub-20	Hombres Sub-18	Mujeres / Sub-20	Mujeres Sub-18
2,000m / 3,000m	0.914m (36")	0.914m (36")	0.838m (33")	0.762m (30")	0.762m (30")

- **RELEVOS: 4X100M, 4X400M**

- 8 batones (testigos). Reglamento técnico ART. 24.5.
- Tacos (bloques) de salida – Reglamento técnico ART. 15. Mínimo 8 (uno por carril). Se recomienda disponer de tacos adicionales para reemplazo y/o área calentamiento. Se debe verificar todos los tacos de salida para validar su funcionamiento correcto.
- Conos (marcadores) para la línea de calle libre en los relevos que aplique.
- Set de números para indicar cada carril.

## **SALTOS**

### **SALTO LARGO Y TRIPLE SALTO**

- Preparar la fosa de arena para el evento. De tener una fosa de saltos en ambas direcciones, recomiendo se preparen ambas fosas por dos razones principales.
  - Si hubiera algún imprevisto antes de la competencia, ya estaría la otra fosa preparada.
  - Si hay algún cambio en la dirección del viento, se pueden hacer ajustes cercano al inicio del evento para ver que fosa de salto usaran.
- Tener más de una sistema de tabla de batida preparados y debidamente ajustados.
- La superficie de la arena estará al mismo nivel que la tabla de batida. Reglamento técnico ART. 29.7.
- Manguera para humedecer la arena.
- Rastrillo para borrar la huella de cada salto.
- Anemómetro Reglamento técnico ART. 29.11. El anemómetro se colocará a 20 metros de la línea de batida, a 1.22m de altura y a no más de 2m del pasillo de toma de impulso.
- Colocar marcador (cono) en el costado del pasillo de toma de impulso a 40m de la línea de batida en salto largo y a 35m de la línea de batida en triple salto. Reglamento técnico ART. 29.12.

- Los periodos en los cuales deberá medirse la velocidad del viento serán como sigue: Reglamento técnico ART. 29.12.

Evento	Segundos
Salto largo	5
Triple salto	5

- Indicador de viento para que los atletas puedan identificar la dirección del viento. Reglamento técnico ART. 25.4.2.
- Pizarra de resultados para el público en las gradas.

## **SALTO ALTO**

- Colchoneta en buen estado y correctamente instalada.
- Dos saltómetros funcionales.
- Colocar marca con cinta adhesiva a 10 centímetros de la colchoneta entre los saltómetros y se extiende hasta 3 metros hacia el exterior de cada uno. Reglamento técnico ART. 27.2.2 en la NOTA.
- Al menos dos listones en buen estado.
- Un cajón o escalera pequeña para que los jueces puedan corroborar las alturas.
- Pincho de medición – de estar disponible para salto alto.
- Indicador de viento para que los atletas puedan identificar la dirección del viento. Reglamento técnico ART. 25.4.2.
- Pizarra de resultados para el público en las gradas.
- Se deben tener a la mano conos (marcadores) por si hay que remover parte del bordillo, para que los atletas puedan utilizar carriles de la pista como parte de su carrera de impulso.

## **SALTO CON PÉRTIGA O GARROCHA**

- Colchonetas en buen estado y correctamente instaladas.
- Dos saltómetros funcionales con protector.

- Cajetín de despegue destapado y limpio.
- Verificación del punto cero.
- Colocar los señalizadores de distancia al lado del pasillo según el Reglamento técnico Art. 25.3.4. Cada 0.5 m entre los puntos de 2.5 a 5 m desde la línea cero y cada 1.0 m desde los 5 m hasta el punto de 18 m.
- Al menos dos listones en buen estado.
- Pincho de medición para corroborar las alturas – salto con pértiga.
- Extensiones para los atletas en desarrollo.
- Indicador de viento para que los atletas puedan identificar la dirección del viento. Reglamento técnico ART. 25.4.2.
- Pizarra de resultados para el público en las gradas.

## LANZAMIENTOS

### CONDICIONES GENERALES

- Balanza para pesar los implementos.
- Certificación de los implementos con sticker.
- Verificación de implementos antes y después del calentamiento.
- Verificar que el comité organizador o la instalación sede cuente con los implementos necesarios para llevar a cabo el evento. Si no tiene disponibles, establecer con tiempo el plan de acción con el director de competencia.

### Reglamento técnico ART. 32.1 – Artefactos oficiales

Artefacto	Mujeres U18	Mujeres senior / U20	Hombres U18	Hombres U20	Hombres Senior
Peso	3.000 kg	4.000 kg	5.000 kg	6.000 kg	7.260 kg
Disco	1.000 kg	1.000 kg	1.500 kg	1.750 kg	2.000 kg
Martillo	3.000 kg	4.000 kg	5.000 kg	6.000 kg	7.260 kg
Jabalina	500 g	600 g	700 g	800 g	800 g

## **LANZAMIENTO DE MARTILLO**

- Círculo (diámetro 2.135m) en buenas condiciones con líneas exteriores (0.75m). Reglamento técnico ART. 32.7 y 32.8.
- Verificar que los portones de la jaula abran y cierren sin problemas.
- Círculo concéntrico para realizar el evento.
- Toallas o paños para limpiar y/o secar los implementos.
- líneas blancas para delimitar el sector de caída 34.92 (20-12-20). Reglamento técnico ART. 32.12.1.
- Pizarra de resultados y señalizadores de distancia.

## **LANZAMIENTO DE DISCO**

- Círculo (diámetro 2.50m) en buenas condiciones con líneas exteriores (0.75m). Reglamento técnico ART. 32.7 y 32.8.
- Tener toallas o paños para limpiar y/o secar los implementos.
- líneas blancas para delimitar el sector de caída 34.92 (20-12-20). Reglamento técnico ART. 32.12.1.
- Pizarra de resultados y señalizadores de distancia.
- Indicador de viento para que los atletas puedan identificar la dirección del viento. Reglamento técnico ART. 25.4.2.

## **LANZAMIENTO DE PESO (impulso de la bala)**

- Círculo (diámetro 2.135m) en buenas condiciones con líneas exteriores (0.75m). Reglamento técnico ART. 32.7 y 32.8.
- Verificar que el contenedor este bien puesto y ajustado.
- Tener toallas o paños para limpiar y/o secar los implementos.
- líneas blancas para delimitar el sector de caída 34.92 (20-12-20). Reglamento técnico ART. 32.12.1.
- Pizarra de resultados y señalizadores de distancia.

## **LANZAMIENTO DE JABALINA**

- Carrilera en buenas condiciones.
- Tener toallas o paños para limpiar y/o secar los implementos.
- líneas blancas para delimitar el sector de caída 28.96 (20-10-20). Reglamento técnico ART. 32.12.2.
- Pizarra de resultados y señalizadores de distancia.
- Conos (marcadores) al costado del pasillo a 4 metros por detrás de los puntos extremos del arco de lanzamiento. Reglamento técnico ART. 32.17.3.
- Indicador de viento para que los atletas puedan identificar la dirección del mismo. Reglamento técnico ART. 25.4.2.
- Se deben tener a la mano conos (marcadores) por si hay que remover parte del bordillo, para que los atletas puedan utilizar carriles de la pista como parte de su carrera de impulso.

## **ASPECTOS ADICIONALES A TENER EN CONSIDERACIÓN**

Para garantizar el correcto desarrollo de la competencia y la seguridad de los participantes, el Director Técnico deberá considerar los siguientes elementos logísticos y operativos:

### **1. Visita previa a la instalación sede**

- Realizar una inspección anticipada de las instalaciones para identificar necesidades y coordinar ajustes con tiempo.
- Confirmar qué materiales y equipos serán provistos por la instalación sede y cuáles deberán ser gestionados por el Comité Organizador.

### **2. Sistema de sonido en la cámara de llamadas**

- Asegurar la disponibilidad y correcto funcionamiento del sistema de audio para la coordinación de atletas y jueces.

### **3. Carpas para protección solar**

- Instalar carpas en las áreas de competición y calentamiento para proteger a los atletas de la exposición directa al sol.

#### 4. Móbilario para personal técnico

- Disponer de mesas y sillas suficientes para jueces, atletas, árbitros y personal de apoyo en las distintas áreas de trabajo y/o eventos.

#### 5. Hidratación (OASIS)

- Garantizar puntos de hidratación en los diferentes eventos, área de calentamiento, llegada y durante los eventos de carreras de largas distancias según lo estipula el reglamento.

### CONCLUSIÓN

Este documento establece un marco general de las necesidades básicas para la Dirección Técnica en atletismo, asegurando que cada evento se ejecute bajo los estándares de **WORLD ATHLETICS**. Recuerde ajustar el plan de acuerdo a su realidad, necesidades y tipo de competencia. Espero sea para beneficio de TODOS los que HABLAMOS ATLETISMO.

**NOTA:** Los artículos citados en este documento son basados en la versión del Reglamento de competición de **WORLD ATHLETICS** versión 3 de diciembre de 2025. Recordemos que es posible que hayan cambios en incisos y artículos del reglamento, por ende, la numeración de los artículos puede cambiar según pase el tiempo. Es importante mantenerse al tanto de todos los cambios reglamentarios que surjan en el futuro.

Un abrazo deportivo!

Desde Puerto Rico, 

Jeffrey Vélez Laracuente

Director técnico – **Panel de NACAC**  
Juez arbitro bronce – **WORLD ATHLETICS**

### Bibliografía:

- **WORLD ATHLETICS** – Reglamento de competición – versión 3 de diciembre de 2025.