**Lari jarak pendek** adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai dengan jarak 400 m. Oleh karena itu, faktor utama yang menentukan lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang diubah menjadi gerakan yang sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Lari jarak pendek biasanya disebut sprint.