



Delegación en Vigo da Federación Galega de Atletismo



Casa do Deporte - oficina 21 – Rúa Fotógrafo Luis Ksado 17 – 36209 Vigo
986 221 500 · Fax 986 441 216 · secretaria@vigoatletismo.es

NORMAS

de Utilización de las Pistas de Balaídos en los entrenamientos

- Se calzarán exclusivamente zapatillas de clavos de 9 mm de longitud. Excepción hecha de los especialistas en marcha.
- Según lo recomendado por el arquitecto del Consejo Superior de Deportes, responsable de la construcción de las pistas, «es total la prohibición de usar zapatillas sin clavos, por el efecto de fuerte abrasión que ejercen sobre el pavimento sintético».
- Uso recomendable de calles:
 - 1ª Por norma general no utilizable
 - 2ª y 3ª Fondo
 - 4ª y 7ª Vallas
 - 5ª y 6ª Fraccionado
 - 8ª Sólo marcha

Para los entrenamientos de fondo: la diferencia respecto a la calle 1ª es de 14,70 m por vuelta en la calle 3ª, y de 7,04 m por la calle 2ª.
- La práctica de salidas y series cortas hasta 100 m se efectuará en la recta opuesta a la meta; se recomienda colocar los tacos de salidas en las zonas encima de las líneas divisorias de las calles con el fin de evitar el deterioro de la parte central de las mismas. Sólo se permitirá entrenar en la recta de meta en el caso de estar totalmente ocupada la otra recta.
- La vallas será retiradas de la pista después de ser utilizadas, evitando que, por oxidación, se deterioren estas y el pavimento sintético.
- Se permite efectuar salidas en curva en las calles 5 y 6 a los corredores de 200 y 400 m y a los saltadores de altura.
- Uso del césped.**

El césped del interior sólo lo podrán utilizar los atletas de las categorías cadete y superiores, y exclusivamente como soltura al término del entrenamiento; se exceptuarán de esta norma a:

 - los atletas que tengan marca mínima para el Campeonato Nacional de Atletismo, que lo podrán utilizar libremente
 - los atletas que estén lesionados, los cuales podrán hacer su recuperación en dicha zona
 - los especialistas en saltos, pero sólo para el trabajo específico de multisaltos

No se podrá utilizar el césped exterior para el calentamiento y entrenamiento, excepto los días de competición.

No obstante lo anterior las zonas de utilización pueden ser modificadas por el personal responsable del mantenimiento de la instalación en caso necesario (corte de césped, riego, etc.).
- Los lanzadores de disco, jabalina y martillo tendrán prioridad en el uso del césped interior a su disposición delimitándose el espacio requerido para sus entrenamientos, evitando el peligro para todos los atletas ajenos a dichas especialidades.
- Las zonas de pavimento sintético no utilizadas para las competiciones –pasillos paralelos a los saltos horizontales– podrán usarse con zapatillas sin clavos por aquellos atletas que precisen realizar ejercicios de aplicación.
- Los pertiguistas deberán utilizar estas zonas para efectuar las carreras con las pértigas.
- Los lanzadores para efectuar volteos sólo podrán hacerlo en los círculos de cemento.
- Quedan prohibidos los entrenamientos en sentido contrario.
- Los clubes serán los responsables de todos los desperfectos extradeportivos que puedan ocasionar los atletas, por ej. rotura de perchas, puertas, material, pintadas en las puertas, aseos, bancos, etc.
- Cualquier anomalía observada en las instalaciones será puesta en conocimiento del responsable técnico de las pistas, o del cuidador de las mismas.
- Cualquier miembro de la Junta Directiva de esta delegación así como el responsable técnico podrá llamar la atención a cualquier usuario de esta instalación cuando este, consciente o inconscientemente, esté deteriorando cualquier elemento de las instalaciones.
- Se pide a todos los entrenadores, como responsables que son de los atletas, que controlen el uso adecuado de estas instalaciones, con el afán de lograr su máxima duración en óptimas condiciones.

HORARIO de Apertura y Cierre de las pistas de Balaídos

	Mañana	Tarde
Lunes		18 a 22 h
Martes	11 a 13 h.	18 a 22 h
Miércoles	11 a 13 h.	18 a 22 h
Jueves	11 a 13 h.	18 a 22 h
Viernes	11 a 13 h.	18 a 22 h
Sábado	10 a 13 h.	
Domingo	10 a 13 h.	
Festivos	10 a 13 h.	