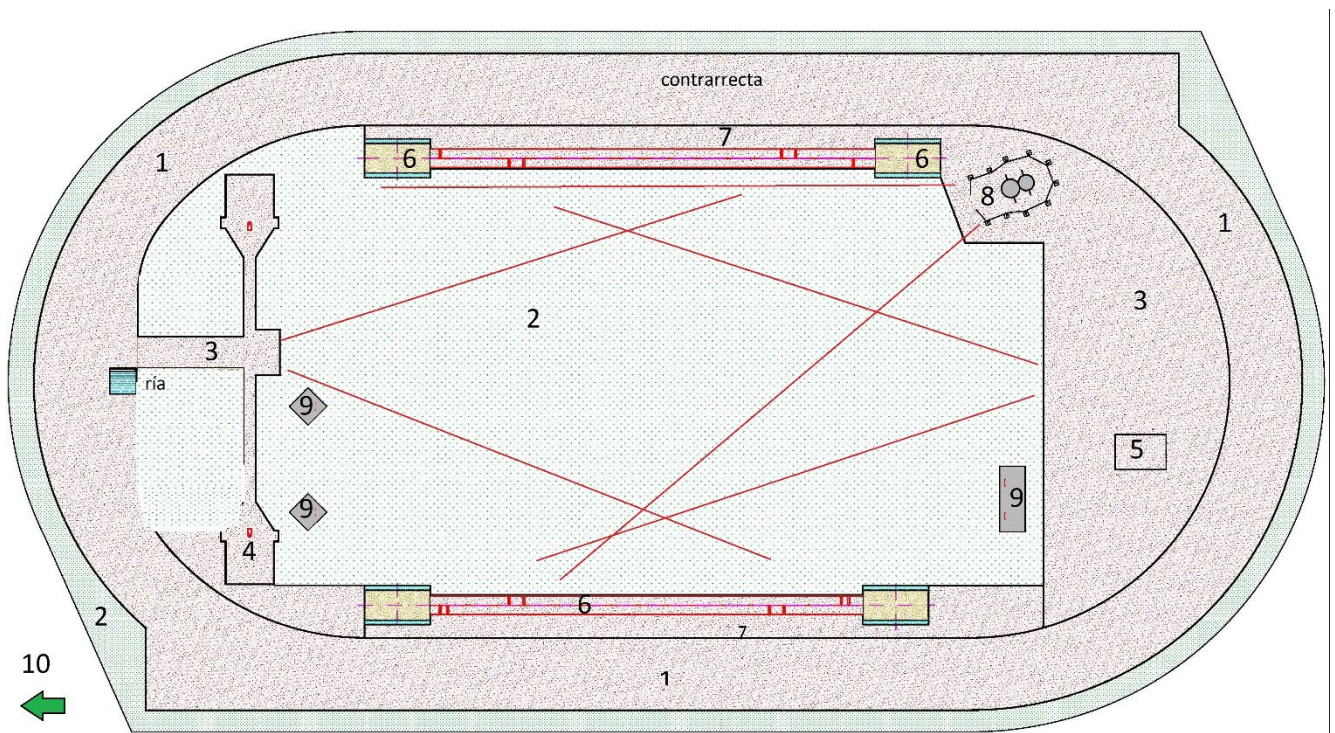


## PISTA DE ATLETISMO

A pista de atletismo comprende os seguintes espazos e equipamentos:

- Pista de atletismo de 400 m, oito carreiros e ría interior de material sintético (1)
- Anel exterior e rectángulo central de herba natural (2)
- Media lúa e dous carreiros para lanzamento de xavelina (3)
- Equipamentos para salto con pértega (4) e salto de altura (5)
- Catro fosos e carreiros para saltos de lonxitude e triplo salto (6)
- Franxas de material sintético adxacentes aos carreiros de saltos horizontais (7)
- Gaiola de lanzamento de disco e martelo (8)
- Catro círculos para lanzamento de peso (9)
- Zona verde de quecemento (10)



## Normas de uso

Estas normas son de aplicación para os seguintes tipos de uso:

- grupos dirixidos de escolas deportivas da USC
- persoas usuarias con entrada de uso libre para atletismo
- grupos dirixidos doutras entidades autorizadas
- outros con autorización da Área Deportiva

### *Pautas xerais*

1. É obrigatorio o uso de roupa e calzado deportivo adecuado e limpo (zapatilla deportiva ou zapatilla de atletismo con cravos de 6 mm como máximo).
2. As bolsas ou mochilas deberán depositarse nos armarios dispostos a tal efecto nas entradas dos vestiarios, para as que é necesario insertar unha moeda dun euro.
3. O rectángulo central de herba natural contén os sectores de caída dos lanzamentos, polo que sempre hai que mirar se están tendo lugar adestramentos dalgún tipo de lanzamento antes de acceder ou cruzar este espazo.
4. Antes de acceder ou cruzar os carreiros da pista é obrigado comprobar que non se interrompe a carreira ou marcha de ningún deportista que estea facendo series.
5. Non se permite:
  - i. a introdución na instalación de utensilios ou artefactos non autorizados
  - ii. a utilización de produtos químicos sobre o pavimento sintético
  - iii. marcar a pista con pintura, xiz, area ou calquera produto que non poida ser retirado facilmente polo propio usuario sen deixar ningunha marca
6. O acceso á instalación de persoas acompañantes queda restrinxido só aos casos en que se autorice expresamente, como exhibicións, xornadas de portas abertas, competicións, etc.
7. Tanto técnicos como deportistas deben colaborar na conservación da instalación e notificar na conserxaría calquera problema que detecten no relativo ao estado de equipamentos e material deportivo.
8. Non se permite fumar nin entrar con envases de vidro.

## Normas de uso

9. Non abandone desperdicios dentro da instalación, use as papeleiras.
10. Non está permitido o acceso de animais, agás cans guía.
11. Calquera tipo de incidencia acaecida como consecuencia directa do incumprimento dalgunha das presentes normas ou dun uso inadecuado dos elementos e aparellos cos que conta non será responsabilidade da USC. Os accidentes ou lesións que se ocasionen as persoas usuarias na práctica deportiva serán asumidos polos seus respectivos seguros particulares.
12. É obrigatorio seguir as indicacións do persoal da instalación. Non facelo ou incumprir algunha das presentes normas pode ser motivo para anular o permiso de acceso á instalación.

Agradecemos que nos axude a mellorar o funcionamento do servizo utilizando o caixón virtual de suxestións e queixas na nosa páxina web.

<https://www.usc.gal/gl/servizos/area/deporte/persoas-usuarias/formulario-queixas-reclamacions-suxestions-parabens>

A USC resérvase o dereito de modificar as presentes normas, cando as necesidades do servizo o demandaren.

### *Carreira e marcha*

13. Non está permitido o uso dos carreiros de pavimento sintético para realizar carreira continua (trote). Para este exercicio pódese utilizar o anel de herba natural, a zona verde de quecemento e o rectángulo central, este último sempre que non se estean adestrando lanzamentos.
14. As series de carreira ou marcha realizaranse sempre en sentido antihorario.
15. O carreiro número 1 está reservado para as competicións e probas específicas autorizadas.
16. Os carreiros 2 e 3 son os destinados para series de máis de 500 m.
17. Os carreiros 4 e 5 son os destinados para series de velocidade, até 500 m. Deberase empregar prioritariamente a contrarrecta.
18. Os carreiros 6 e 7 son os destinados para adestramento de probas de valos.
19. O carreiro número 8 queda destinado para rodaxes longas ou carreira continua no caso de mal estado do anel de herba natural.

## Normas de uso

20. Os grupos dirixidos por técnicos deportivos autorizados poderán alterar o indicado nos puntos 16, 17, 18 e 19 sempre que non impidan o adestramento dos demais atletas que estean a utilizar a pista.
21. Os exercicios con arrastres están permitidos nas franxas adxacentes aos carreiros de saltos horizontais e na contrarrecta nos carreiros 5 a 8, sempre e cando o arrastre estea ben pulido e non deixe marca no pavimento.

### *Salto de lonxitude e triplo salto*

22. Para adestramento utilizaranse os fosos próximos á contrarrecta, agás indicación expresa do persoal da instalación en función de medidas de seguridade relacionadas cos lanzamentos ou outras circunstancias.
23. As persoas usuarias deberán preparar o foso de area solicitando na conserxaría as ferramentas necesarias e evitarán levar área no calzado para os carreiros da pista.

### *Salto de altura e salto con pértega*

24. Os equipamentos de salto de altura e salto con pértega poderanse utilizar só para a súa finalidade específica e previa solicitude ao persoal de conserxaría.
25. En caso de atletas en formación só poderán utilizarse baixo supervisión de técnicos deportivos autorizados.
26. A preparación e recollida destes equipamentos será realizada baixo a supervisión do persoal de conserxaría ou técnicos deportivos autorizados que estean instruídos no procedemento estipulado.

### *Espazos polivalentes*

27. As franxas de pavimento sintético adxacentes aos carreiros de saltos horizontais pódense utilizar para todo tipo de exercicios: saídas, técnica de carreira, traballo con arrastres, progresións, etc
28. A media lúa tamén pode utilizarse para todo tipo de exercicios, pero prioritariamente facilitaranse os adestramentos de salto de altura e lanzamento de xavelina.

## Normas de uso

29. O rectángulo central de herba natural tamén é un espazo polivalente cando non estea restrinxido por mor do adestramento de lanzamentos.

### Material deportivo

30. Utilice o material e equipamento deportivo de maneira responsable. Siga as indicacións dos técnicos deportivos ou asesórese previamente.
31. O material deportivo dispoñible nos almacéns da instalación debe solicitarse na conserxaría.
32. É obrigatorio devolver ao seu lugar o material utilizado e deixalo nas mellores condicións de limpeza e hixiene para posteriores usos.
33. O material dos corredores interiores ou salas só se poderá sacar á pista con autorización do persoal de conserxaría.
34. No caso de grupos dirixidos por técnicos deportivos autorizados, serán estes os responsables da retirada, coidado e devolución do material, dirixindo para todo o necesario a colaboración dos deportistas do grupo.

### Lanzamentos

*O adestramento de lanzamentos está restrinxido a:*

- *Grupos de atletas dirixidos por monitores cualificados.*
- *Grupos de alumnado de centros de ensino dirixidos por profesorado de Educación Física.*
- *Usuarios/as de práctica libre con licenza federativa de atletismo e experiencia acreditada, con autorización.*
  - *As persoas que se atopen neste caso deberán presentar unha solicitude na Área Deportiva acompañada do seu currículo deportivo.*

*Nos grupos dirixidos será o profesorado ou monitorado correspondente o responsable de supervisar en primeiro termo o acatamento desta normativa.*

## Normas de uso

### 1. LANZAMIENTO DE PESO

Utilizarase preferentemente o círculo de lanzamento exterior á pista (extremo norte) ou en caso necesario os círculos do rectángulo central próximos á media lúa. No caso de utilizar estes últimos marcarase con conos unha zona de seguridade que abarque a área de caída dos pesos.

Os círculos do rectángulo central próximos á zona de salto con pértega resérvanse para competicións e só poderán utilizarse con autorización do persoal da instalación.

### 2. LANZAMENTOS LONGOS SEN LUZ NATURAL

#### DISCO E MARTELO

Só se poden realizar exercicios de asimilación técnica **sen lanzar**, e coa **gaiola pechada**.

#### XAVELINA

Só se poden realizar lanzamentos ao chan cunha distancia máxima de 10 m.

Acoutarase a zona de caída con **conos**.

### 3. LANZAMENTOS LONGOS CON LUZ NATURAL

#### DISCO E MARTELO

Acoutarase con **cinta branca e conos** o sector de seguridade (sector de caída ampliado en 10° a cada lado).

Para lanzamento de martelo utilizarase exclusivamente o círculo máis distante á boca da gaiola e pecharase o panel frontal correspondente segundo o sentido de xiro de cada atleta, asegurando co freo a posición do panel.

**Durante este tipo de adestramento quedará restrinxido o uso dos fosos de saltos horizontais da contrarrecta.**

## Normas de uso

Os participantes no adestramento colaborarán co persoal da instalación na elevación e descenso da rede da gaiola e na colocación e recollida da marcaxe da área de seguridade, en caso de que se lles solicite.

**Concretaranse en cada tempada os días da semana e horario en que poidan ter lugar estes adestramentos e realizaranse previa autorización (1).**

### XAVELINA

Acoutarase con **cinta branca e conos** o sector de seguridade (sector de caída ampliado en 10° a cada lado) e con valos ou conos as bandas de seguridade a ambos lados do corredor de lanzamento.

**Non é compatible o lanzamento de xavelina e disco ou martelo ao mesmo tempo, agás lanzamentos ao chan (< 10 m).**

Os participantes no adestramento colaborarán co persoal da instalación na colocación e recollida da marcaxe da área de seguridade, en caso de que se lles solicite.

**Concretaranse en cada tempada os días da semana e horario en que poidan ter lugar estes adestramentos e realizaranse previa autorización (1).**

#### 4. Modelo horario

	CONDICIÓNS	HORARIO	DISPOSITIVO DE SEGURIDADE
DISCO E MARTELO	Sen lanzar	Calquera	Gaiola pechada
	Lanzamento completo	Con luz natural <sup>1</sup>	Sinalización sector con cinta e conos Prohibido uso dos fosos da contrarrecta
XAVELINA	Lanzamento ao chan máximo 10 m	Calquera	Sinalización área seguridade con conos
	Lanzamento completo	Con luz natural <sup>1</sup>	Sinalización área de seguridade con cinta e conos ou valos

## Normas de uso

PESO	Círculo exterior á pista	Calquera	-----
	Círculos rectángulo central	Calquera (con autorización)	Conos

(1) Para os lanzamentos completos con luz natural que requiren a marcaxe de áreas de seguridade e/ou preparación da gaiola de lanzamentos os clubs deberán facer unha solicitude indicando o programa horario de adestramento de lanzamentos que desexan facer ao longo do curso.

