

# — REGLAMENTO — PISTA ATLETISMO

El sentido de la carrera en pista se realizara siempre en sentido contrario a las manecillas del reloj, solo se podrá entrenar con indumentaria deportiva y calzado deportivo.

---

**Carriles 1 y 2 Reservadas para entrenamiento de pruebas de medio fondo y fondo (series).**

---

**Carriles 3, 4 y 5 Reservadas para series de velocidad.**

---

**Carriles 6, 7 y 8 Reservadas para entrenamientos de las pruebas de vallas.**

---

Trote, calentamiento, estiramiento, ejercicios técnicos, ABC de carrera se deberán hacer en el pasto Natural (lado sur) y las medias lunas de ambos dos de la pista.

---

La zona de lanzamientos será prioridad con el 70% de espacio del pasto central del campo para realizar sus respectivas actividades (lado norte)

---

Las zonas de saltos estarán distribuidas de la siguiente manera: Fosa 1: área de saltos. Fosa 2, 3, 4, Coordinación entre los entrenadores.

---

Todos los deportistas deberán contar con su credencial vigente y presentarla al momento de su ingreso de caso contrario no podrá ingresar.

---

Las personas que accedan a la pista de atletismo, pero no vayan a hacer uso de la misma (familiares y acompañantes de los deportistas), deberán permanecer en la grada u otras zonas comunes de la instalación, pero nunca en la zona de pista ni zonas verdes

---

Está prohibido colgarse de las redes y demás elementos de equipamiento deportivo, acceder a la pista por lugares no preparados para ello o realizar cualquier acción que perjudique a la instalación, así como a sus usuarios.

---

Uso de goma de mascar también está prohibido, por lo que deberá ingresar bajo esta norma.

---

Los pasillos de longitud y pértiga se reservan para la finalidad con que han sido diseñadas.

---

El trote de calentamiento y afloje o vuelta a la calma se deberá hacer por fuera o dentro de los carriles.

---

Uso de calzado deportivo adecuado (ni zapatos ni tacones).

---

Estrictamente prohibido el uso de auriculares o artículos musicales que limiten o prohíban escuchar el ruido del entorno de la pista.

---

Indicar a los atletas cuando hagan repeticiones, que regresen por fuera o dentro de la pista.