Universidad de Alcalá

SERVICIO DE DEPORTES
Instalaciones Deportivas. Campus Universitario
Avda. Punto Es s/n
28805 Alcalá de Henares (Madrid)
Tel: +34 91 885 4853
servicio.deportes@uah.es

NORMAS DE USO DE LA PISTA DE ATLETISMO UAH

El uso de la pista de atletismo se regulará por la presente normativa que se completará con lo establecido en el normativa general de las instalaciones del Servicio de Deportes de la Universidad de Alcalá (UAH).

1. Para poder acceder a la pista de atletismo es **OBLIGATORIO** estar en posesión de la TUI (tarjeta universitaria inteligente), emitida por la Universidad o el Servicio de Deportes UAH.
2. Todo usuario debe identificarse en el control de acceso a la instalación presentando su Tarjeta TUI de la UAH.
3. La docencia universitaria tendrá prioridad sobre cualquier otro tipo de actividad.
4. Es obligatorio el uso de calzado deportivo adecuado (zapatillas de clavos de atletismo o zapatillas deportivas).
5. Si se usan zapatillas de clavos, éstos NO podrán tener más de 6 mm.
6. Queda **prohibido la entrada de grupos organizados de entrenamiento**, dirigido por cualquier monitor/entrenador que no esté autorizado por el Servicio de Deportes UAH
7. El Servicio de Deportes se reserva el derecho a cerrar la pista de atletismo sin previo aviso, por necesidades propias del servicio o uso especifico y puntual.
8. Las personas que vayan a acceder a la instalación, pero no vayan a hacer uso de la misma (acompañantes) deberán permanecer en las zonas exteriores o destinadas para tal fin.
9. No se permite el acceso de mascotas, bicicletas, patines, skates y juegos con balones o pelotas.
10. El uso de la instalación supone la aceptación de esta normativa. Cualquier persona que no cumpla esta normativa podrá ser requerida a que abandone la misma por el personal de la UAH.
11. USO DE LAS CALLES:
12. Queda prohibido correr por la calle 1, salvo para realizar series superiores a 400 metros.
13. Las series hasta 100m se realizarán prioritariamente por las calles 2 y 3 (nunca calle 1) de la contra recta.
14. Las series entre 101 y 200m se realizarán prioritariamente por las calles 2 y 3

SERVICIO DE DEPORTES
Instalaciones Deportivas. Campus Universitario
Avda. Punto Es s/n
28805 Alcalá de Henares (Madrid)
Tel: +34 91 885 4853
servicio.deportes@uah.es

(nunca calle 1).

15. Las series entre 201 y 400m realizarán prioritariamente por las calles 4 y 5 (nunca calle 1).
16. La carrera continua solo se podrá desarrollar en la calle exterior de césped artificial o calle 6. Las calles 1 y 5 quedan reservadas para la realización se series.
17. La dirección de carrera en la pista será obligatoriamente dejando la cuerda a la izquierda. Solo se podrá correr en sentido contrario en la calle exterior de césped artificial cuando no interfiera con otros usuarios.
18. Los ejercicios de técnica de carrera deberán realizarse en alguna de las zonas de césped artificial disponibles en la instalación o las medias lunas de la pista, nunca en las calles.
19. Los entrenamientos con salidas de tacos se harán desde la salida de 110mv.
20. Los usuarios autorizados para usar el foso de longitud están obligados a barrer y recoger la arena que, por su uso, ensucie la pista, así como a cubrir el foso una vez finalizada la actividad.

21. Distancias de cada calle comenzando desde la línea de meta

Calle	Distancia por vuelta
Series por calle 1	400 metros
Series por calle 2	407,04 metros
Series por calle 3	414,70 metros
Series por calle 4	422,36 metros
Series por calle 5	430.03 metros
Series por calle 6	437,70 metros
Series por anillo de césped exterior	445 metros

1. Distancias de entrenamiento por la calle exterior de césped artificial.

Distancia	Descripción
200m	Desde 3,5m delante de la salida de 200m de la calle 6 hasta meta
300m	Desde 3,5m delante de la salida de 300m de la calle 6 hasta meta
400m	Desde 7m delante de la salida de 400m de la calle 6 hasta meta
500m	Desde la salida de 50m + 1 vuelta completa hasta meta
1.000m	Desde la salida de 100m + 2 vueltas completas hasta meta
1.500m	Desde la salida en paralelo al obstáculo + 3 vueltas completas hasta meta
2.000m	Desde 3,5m delante de la salida de 200m de la calle 6 + 4 vueltas completas hasta meta

SERVICIO DE DEPORTES
Instalaciones Deportivas. Campus Universitario
Avda. Punto Es s/n
28805 Alcalá de Henares (Madrid)
Tel: +34 91 885 4853
servicio.deportes@uah.es

3.000m	Desde 3,5m delante de la salida de 400m de la calle 6 + 6 vueltas completas hasta meta