



CTD ADARRAGA

Funcionamiento
temporada 2024-2025

ATLETAS

1.- Escuelas de Atletismo (i)

Edades

De 10 años cumplidos hasta sub 14

Días y horas

De lunes a viernes de 16:00 a 18:00

Espacios a utilizar

Pista de atletismo

Grada de la pista

Espacio escuelas (1)

(1) Previa solicitud a través de la F.R.A.

El ratio monitor/deportista no deberá ser nunca superior a 20

Todos los deportistas deben tener licencia (ya sea Federada o escolar) para poder acceder a la instalación y deben tener tarjeta de acceso a la instalación.

ATLETAS

1.- Escuelas de Atletismo (ii)

Los distintos grupos de escuela deberán solicitar el acceso a la instalación a través de la F.R.A.

En dicha solicitud deberán indicar:

- Días y horas de la pista de atletismo y del “espacio escuelas” (espacio de nueva creación) en los que acudirán a la instalación
- Archivo excel con los datos de los atletas: nombre, apellidos, fecha de nacimiento y número de tarjeta del CTD Adarraja (en caso de disponer de ella).
- Nombre, apellidos, correo electrónico y teléfono tanto del responsable del grupo como el de los monitores que acudan a la instalación.

ATLETAS

2.- Atletas con proyección al rendimiento deportivo y veteranos/masters (i)

Edades

De sub 14 en adelante

Días y horas

De lunes a viernes de 8:00 a 21:30 (2)

Sábados de 8:00 a 21:30 (2)

Domingos de 8:00 a 14:00 (2)

(2) Horario completo de la instalación

Espacios a utilizar

Pista de atletismo

Calles 1 y 2 (5)

Grada de la pista

Recta cubierta (1)

Espacio escuelas (1)

Zona de saltos/lanzamientos/gimnasio (1)

Gimnasio D.A.R.R. (3)(4)

(1) Previa solicitud a través de la F.R.A.

(3) Grupos de máximo 5 atletas en el que debe estar incluido al menos y un deportista D.A.N./D.A.R.R.

(4) (5) Previa solicitud a la Dirección General del Deporte y Juventud

ATLETAS

2.- Atletas con proyección al rendimiento deportivo y veteranos/masters (ii)

Cuando el deportista no sea menor de edad, deberá estar siempre acompañado de un entrenador/monitor responsable

Todos los deportistas deben tener licencia (ya sea Federada o escolar) para poder acceder a la instalación y deben tener tarjeta de acceso a la instalación.

Masters/veteranos

Los deportistas masters/veteranos deberán acreditar su participación en pruebas de pista de atletismo en el año 2024 y/o anteriores.

ATLETAS

3.- Atletas veteranos /masters y de ruta (i)

Horario de mañana

De lunes a sábado de 8:00 a 15:00

Domingos de 8:00 a 14:00

Horario de tarde

De lunes a viernes de 20:00 a 21:30

Espacios a utilizar

Pista de atletismo

Calles 1 y 2 (5)

Grada de la pista

Zona de saltos/lanzamientos/gimnasio (1)

(1) Previa solicitud a través de la F.R.A.

(5) Previa solicitud a la Dirección General del Deporte y Juventud

Normas (i)

- **CAPÍTULO II. Normas de utilización de la pista de atletismo**
- **Artículo 11.- Utilización de la pista de atletismo**
- A. Generales
- 1. Será obligatorio el uso de calzado y vestuario adecuado, no pudiendo permanecer en la misma con calzado de calle salvo el personal autorizado.
- 2. Cuando en el uso de las pistas se utilicen zapatillas de clavos, la longitud máxima de los clavos será de 6 m.m.
- 3. Se correrá siempre en sentido contrario a las agujas del reloj.
- 4. Los ejercicios de estiramiento no se podrán realizar sobre las zonas de carrera o concursos pudiendo utilizarse las zonas de pavimento sintético anexas a la pista, así como el espacio de las zonas exteriores que no interfieran con la cuerda de hierba artificial.
- 5. La pista de atletismo no podrá ser utilizada por ningún usuario cuando exista una competición o actividad programada por la Federación Riojana de Atletismo.
- 6. El material no se puede sacar de la instalación sin autorización.

Normas (ii)

- **CAPÍTULO II. Normas de utilización de la pista de atletismo**
- **Artículo 11.- Utilización de la pista de atletismo**
- B. Carreras
- 1. Los usuarios de la pista no podrán entrenar por la calle nº 1 y 2, salvo para series de más de 500 m. previa autorización por parte de la Dirección General de Deporte.
- 3. La calle 9 se utilizará preferentemente para series de entrenamiento de menos de 500 m. siempre deberá estar libre de cualquier material.
- 4. Las calles 4, 5, y 6 se utilizarán preferentemente para series en curva, la contrarecta para las series inferiores a 100 metros, y las calles 7 y 8 para series con vallas.
- 5. No se utilizará la pista para carrera continua en ningún caso. El perímetro de hierba artificial se utilizará preferentemente para series de entrenamiento de más de 500 m. y carrera continua. No se podrán utilizar zapatillas de clavos, ni elementos que dificulten el tránsito.
- 9. Cuando se proceda al movimiento y colocación de vallas en la pista deberá evitarse su arrastre por el deterioro que ocasiona en el pavimento deportivo.

Normas (iii)

- **CAPÍTULO II. Normas de utilización de la pista de atletismo**
- **Artículo 11.- Utilización de la pista de atletismo**
- C. Saltos
- 1. El saltadero de longitud y el de triple salto denominado "Carlota Castrejana" se utilizarán exclusivamente para competición, quedando los otros 3 para entrenamiento.
- 2. Es obligatorio sacudirse la arena antes de salir del foso, evitando que se esparza por toda la instalación.
- 3. Debemos evitar permanecer en la zona de caída (colchonetas o foso de arena) más tiempo del imprescindible.
- 4. Después de su uso cubrir la zona de caída y colocar los cierres.
- 5. Utilizar marcas de talonamiento que no deterioren la instalación.

Normas (iv)

- **CAPÍTULO II. Normas de utilización de la pista de atletismo**
- **Artículo 11.- Utilización de la pista de atletismo**
- D. Lanzamientos
- 1. Los lanzamientos se deberán realizar exclusivamente en los lugares habilitados para ellos y en la **dirección correcta**. Quedan prohibidos los lanzamientos intencionados contra la jaula.
- 2. Se deberá evitar el tránsito por la zona de caída de artefactos y antes de cada lanzamiento, asegurarse que no hay nadie invadiéndola.
- 3. Los lanzamientos de disco y martillo se realizarán únicamente dentro de las jaulas, cerrando las puertas hasta el límite de los sectores. En caso de observarse algún deterioro en los elementos de protección no se podrá utilizar, dando aviso al personal de la instalación para acelerar su arreglo.
- **5. Los lanzamientos de peso con caída del artefacto a la hierba natural están reservados para competición, en entrenamiento se realizarán exclusivamente en los círculos con caída al arenero.**
- 7. Cuando se estén efectuando entrenamientos de lanzamientos (disco, jabalina o martillo), no podrá utilizarse el campo interior de hierba.

Normas (v)

- **CAPÍTULO II. Normas de utilización de la pista de atletismo**
- **Artículo 11.- Utilización de la pista de atletismo**
- E. Zona cubierta de entrenamiento

- E.1. Recta Cubierta
- 1. La calle 1 se utilizará para la circulación de los atletas y no para el entrenamiento.
- 2. Sólo se correrá de la salida hacia la meta, situada próximo al foso de longitud, en ningún caso en sentido contrario. Únicamente se permitirá correr en sentido contrario en la calle 5 en series consecutivas sin recuperación.
- 3. Cada grupo de entrenamiento no podrá usar más de dos calles.
- 4. Únicamente se podrán colocar vallas en una de las calles, preferentemente la 2, 3 o 4.
- 5. No se podrá realizar carrera continua ni siquiera de calentamiento, siempre que haya más de un grupo de entrenamiento.

Normas (vi)

- **CAPÍTULO II. Normas de utilización de la pista de atletismo**
- **Artículo 11.- Utilización de la pista de atletismo**
- **E.2. Zona de Lanzamientos**

- 3. Únicamente se podrá lanzar en las zonas habilitadas para ello siguiendo las instrucciones generales contenidas en esta Orden así como las indicaciones que aparezcan en los paneles informativos.

- 4. El material a utilizar deberá estar concebido para su utilización en interior. Quedan excluidos artefactos con material metálico, punzante o con aristas.