



RUNNERS

Ética de comportamiento en una pista de atletismo

Ubica tu nivel, prepárate para el éxito
y descubre lo que te llevará a alcanzar tu meta



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

Si tienes planeado comenzar a correr en una pista de atletismo, ya sea para complementar tu entrenamiento o para comenzarlo, es muy importante conocer su **funcionamiento** y sobre todo sus **reglas de comportamiento**.

Una pista de atletismo estándar se compone de varias partes clave, **las más importantes para los corredores son los carriles, curvas y rectas, las líneas de salida y llegada y la zona de calentamiento.**

En esta guía aprenderás:

-  Los componentes de una pista de atletismo.
-  Sus especificaciones.
-  Las normas generales para comportarse.

Características de una pista de atletismo

La mayoría de las pistas **cuentan con 6-8 carriles**, con un ancho estándar de 1.22 metros (4 pies). Está diseñada con dos curvas y dos tramos rectos que conectan las curvas.

Las líneas de salida están marcadas al inicio de cada carril, y pueden variar según la distancia de la carrera (100m, 200m, etc.). En cuanto a las líneas de llegada están al final de la pista, en la recta final.

La medida estándar de una pista es de 400m.

El área de calentamiento es fuera de la pista como tal, puede ser un espacio al centro o fuera. Normalmente cuenta con pasto o piso liso, para asegurar comodidad durante el calentamiento o enfriamiento.

Cada componente de la pista está diseñado para cumplir con las normativas de las federaciones de atletismo, como la World Athletics, para asegurar la equidad y la seguridad durante las competiciones.

¿Cuál es la ética de comportamiento que debes seguir?

Aprende a elegir el carril correcto

Normalmente, **los carriles internos se reservan para los corredores de velocidad (el 1 y 2)**, mientras que los demás (el 4, 5 y 6) son para corredores de larga distancia o menores velocidades.

Si la pista cuenta con más carriles, estos últimos se pueden utilizar para **calentamientos o caminatas**.

Corre en la misma dirección que los demás corredores

La mayoría de las pistas funcionan corriendo en contra del reloj. Si observamos de frente la línea de salida y la parte interna de la pista, **deberás correr hacia tu derecha**.

No te metas en carriles ajenos

¡No invadas el espacio de otros corredores! Sigue tus líneas y mantente en tu carril, **de lo contrario podrías ocasionar un accidente**, además de interrumpir el entrenamiento de otras personas.

Si necesitas detenerte orillate

Si te da un dolor, calambre, te lesionas o simplemente deseas parar, **nunca debes detenerte en medio de la pista**.

Debes fijarte en tu alrededor y orillarte. Recuerda que hay gente corriendo detrás de ti y si paras podrías accidentarse u ocasionarles un accidente a otros.

Utiliza la ropa y calzado adecuado

Es importante utilizar la ropa y sobre todo el calzado adecuado, esto te ayudará a correr mejor y a cuidar el piso de la pista.

Recuerda que...

Lo más importante es cuidarte y cuidar a los corredores alrededor de ti. Sigue estas normas de ética de comportamiento y disfrutarás de la pista de atletismo sin ponerte ni poner a nadie en riesgo.

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz como atleta

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

1. Consulta el apartado de “En sus marcas listos iniciamos” encontrarás el contenido: “Tipos de running: base, velocidad, fondo, trail y más”. En donde aprenderás los entrenamientos que se sugieren hacer en una pista de atletismo.



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias:

Bahena, A. (2024). Reglas del atletismo de pista. Journey App. Recuperado de: <https://journey.app/blog/reglas-del-atletismo-de-pista/#:~:text=La%20pista%20de%20atletismo%20debe,debe%20ser%20de%20400%20metros>