

## PISTAS IMPROVISADAS O ALTERNATIVAS

Aunque la mayoría de la gente puede asociar el atletismo con una pista tradicional de 400 metros, existen varias pistas improvisadas alternativas que pueden servir como buenos sustitutos para quienes no tienen acceso a dichas instalaciones.

En esta sección se mostrará cómo crear varias de ellas utilizando patios de recreo, campos escolares y gimnasios.

### TIPOS DE PISTA

1. Pista Lineal de 50 mts
2. Pista lineal de 100 mts
3. Pista Circular de 100 mts
4. Pista Ovalada de 100 mts
5. Pista Ovalada de 200 mts
6. Pista tradicional de 400 mts.

Aquí daremos unos ejemplos que se pueden utilizar según las instalaciones que tengamos.

### 1) Pista lineal de 50 m

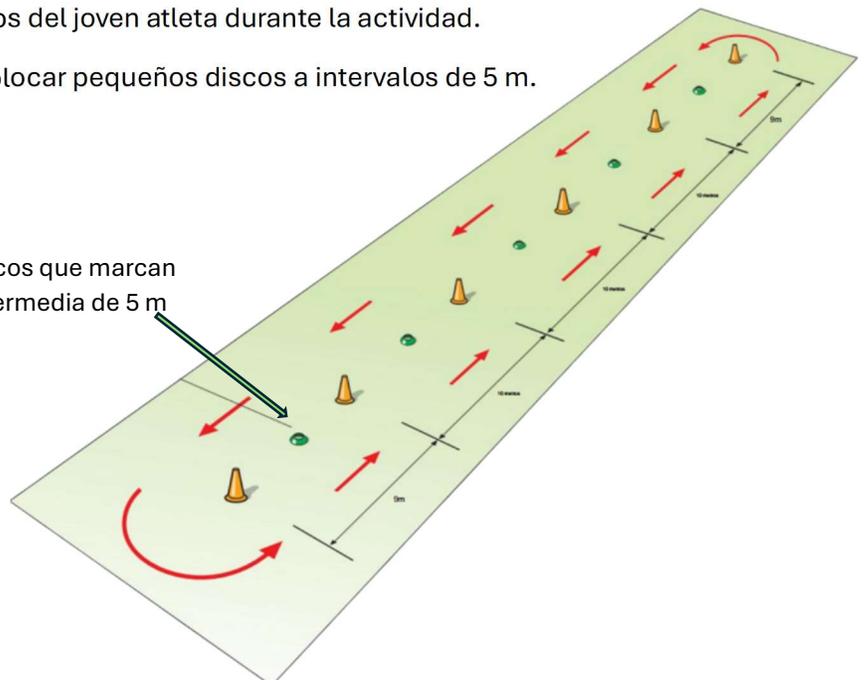
El recorrido lineal está marcado mediante seis conos y cinco discos colocados como se muestra.

Se pueden disponer varias pistas una al lado de la otra. Las pistas estarán separadas 3mts. una de otra.

Se coloca una serie de conos a 10 m de distancia, excepto los dos conos de los extremos, que se colocan a 9 m para compensar los giros del joven atleta durante la actividad.

Para facilitar el arbitraje, se pueden colocar pequeños discos a intervalos de 5 m.

Pequeños discos que marcan la sección intermedia de 5 m



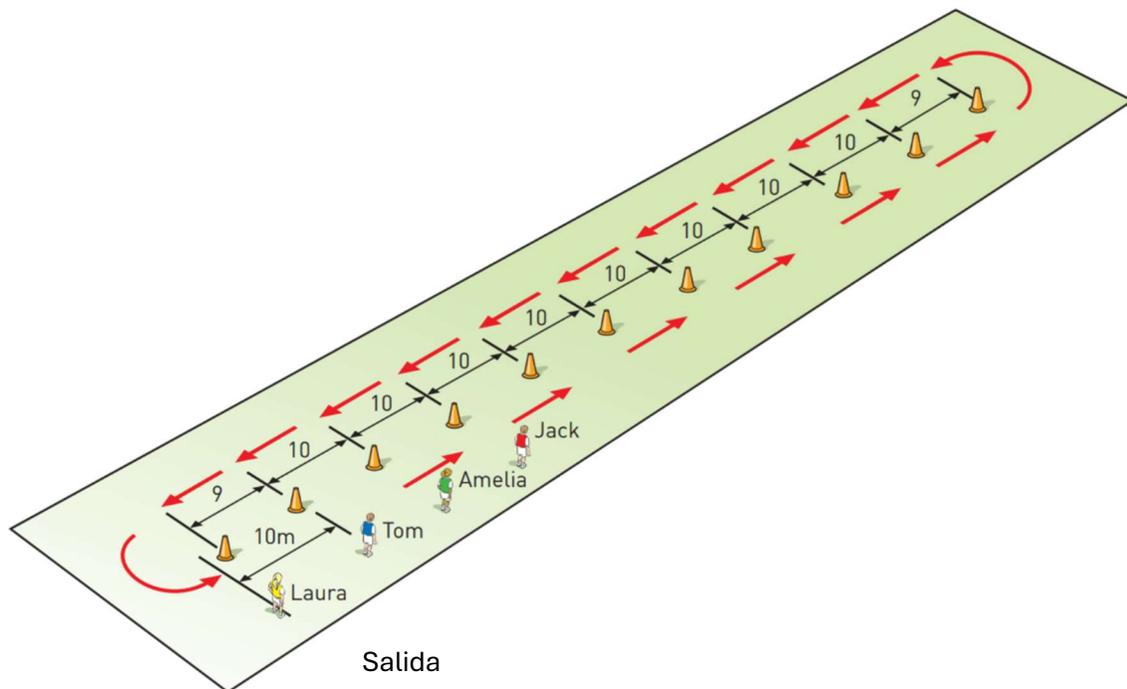
**2) Pista lineal de 100 m** es similar a la pista lineal de 50 m.

Al igual que la pista de 50 mts, se coloca una serie de conos a 10 m de distancia, excepto los dos conos de los extremos, que se colocan a 9 m para compensar los giros del joven atleta durante la actividad.

Para facilitar el arbitraje, se pueden colocar pequeños discos a intervalos de 5 m.

Se pueden utilizar dos pistas con una distancia mínima de 3 m para facilitar la participación de más participantes.

Este diagrama muestra a **cuatro** atletas comenzando a intervalos de 10 m, siendo la posición de salida la que deducirá de la distancia final.

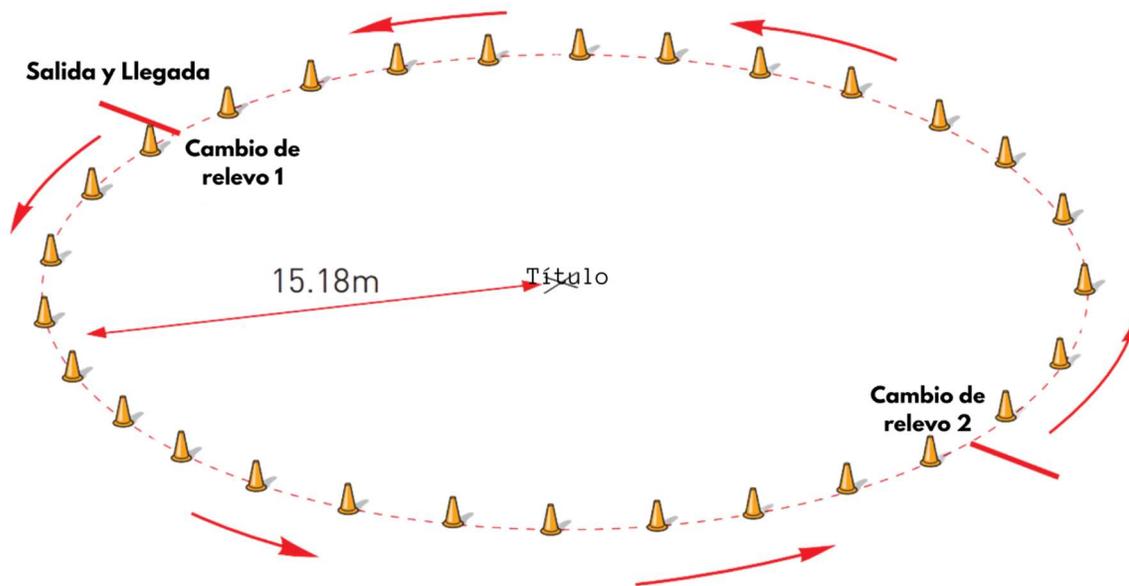


### 3) Pista circular de 100 m.

Se adapta perfectamente a una cancha de fútbol, un patio escolar grande o un parque.

Se puede utilizar para:

- Entrenamiento de ritmo
- Relevos
- Persecuciones
- Actividades de caminata

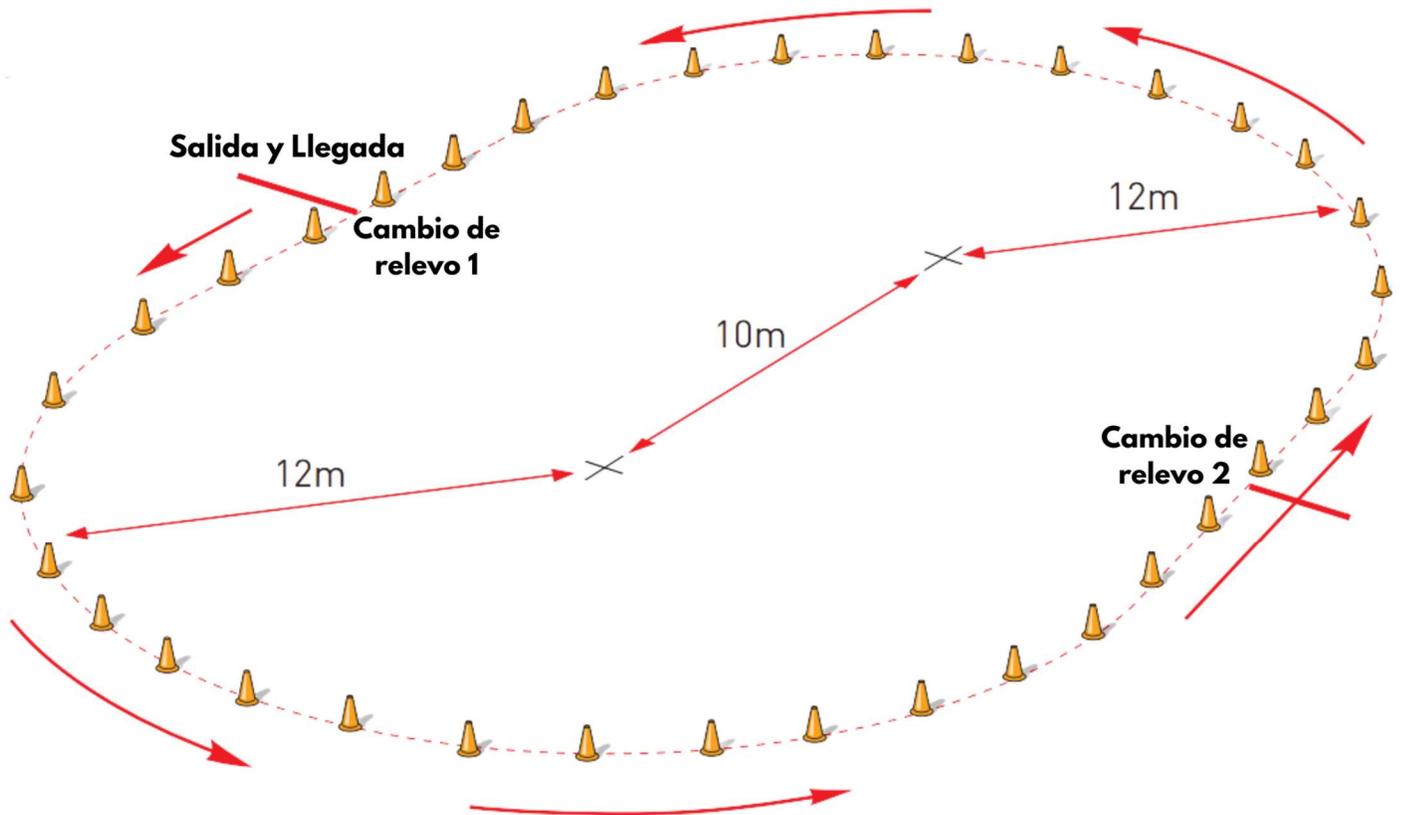


#### 4) Pista Oval 100 mts.

Se adapta perfectamente a una cancha de fútbol, un patio escolar grande o un parque.

**Se puede utilizar para:**

- Entrenamiento de ritmo
- Relevos
- Persecuciones
- Actividades de caminata



## 5) Pista ovalada de 50 m para gimnasios

Diseñado para adaptarse a un campo de fútbol o un lugar abierto.

Se colocan diez conos como se muestra a continuación, midiendo el radio de 5,6 m de las curvas hasta el centro de los conos.

Esta pista proporcionará una medición efectiva de aproximadamente 50 m por vuelta para el recorrido del corredor o caminante.

La colocación de los conos como se muestra dividirá la vuelta del recorrido en diez segmentos de 5 m cada uno.

### Se puede utilizar para:

- Entrenamiento de ritmo
- Relevos
- Relevos de Persecución
- Relevos de maratón
- Actividades de marcha

