

ATLETISMO.

Las pistas para carreras.

Las pruebas de carreras pueden ser tres: lisas, con vallas, y con relevos. Las primeras se realizan cuando los corredores salvan una distancia determinada. Cuando a esa distancia se le agregan una serie de obstáculos en formas de vallas dispuestas de trecho en trecho, tiene lugar la carrera de vallas, y la prueba pasa a ser de relevos, en el caso que los corredores formen equipos, por lo general de cuatro hombres, que vayan relevándose cada tantos metros.

Las pistas elementales para iniciarse en esta especialidad deportiva, son rectas. En ellas pueden disputarse carreras de 60, 80 y 100 metros lisos, así como las de 60, 80, 100 y 110 metros vallas.

Las distancias superiores reconocidas por la Federación Española, son de 150, 200, 300 y 400 metros lisos, 300 y 400 metros vallas, y 4 x 60, 4 x 80, 4 x 100, 4 x 300 y 4 x 400 metros relevos. Para su práctica es necesaria la pista cerrada, formadas por dos tramos rectos paralelos y dos tramos curvos que lo unen por ambos extremos.

Pistas rectas.

Esta clase de pistas debe de tener una longitud de 130 metros, de ellos, 3 m constituirán la zona de salida, 110 m la zona de carrera y 17 m para el frenado del corredor.

La anchura depende del número de calles. Como mínimo, serán cuatro, de 122 a 125 centímetros de ancho cada una. Para competiciones de rango internacional, son obligatorios los 6 pasillos, con un total de 7,50 metros. Excepcionalmente, pueden disponerse hasta 9 calles de 11,25 metros.

Esta pista debe ser completamente lisa, admitiéndose una inclinación lateral máxima del 1%, y longitudinal o en dirección de la carrera, de un 0,1% también como máximo.

Es aconsejable una banda exterior de 1,50 metros, paralela a la pista, libre de obstáculos y de espectadores. Igualmente se recomienda que el eje longitudinal de aquella coincida con la dirección N/NO (salida) y S/SE (llegada), con lo que evitará que el sol bajo de la tarde pudiera dar de frente a los corredores. La dirección de los vientos dominantes será, asimismo, tenida en cuenta, ya que pudiera favorecer o perjudicar a los participantes.

El trazado de las calles se realizará con cal o doble cinta en las pistas de ceniza, y con pintura plástica en color blanco cuando se trata de pistas con un revestimiento sintético. El ancho de estas líneas principales tendrá 5 centímetros.

Tanto la salida como la llegada de una carrera estarán señalizadas por una línea de 5 cm de ancho trazada en perpendicular con respecto a las líneas principales de calle. Para facilitar el trabajo de los jueces, se suelen intercalar en los 5 últimos metros del recorrido, 6 líneas paralelas separadas un metro entre sí, la última de las cuales será la línea de llegada propiamente dicha.

Los llamados **postes de llegadas** indicaran los extremos de la línea de llegada. Serán de construcción rígida, de color blanco, medirán 137 cm de alto por 8 cm de ancho y 2 cm de grosor, y estarán situados cuanto menos 30 cm hacia fuera de cada extremo de la susodicha línea.

Pistas en anillo.

También llamadas pistas cerradas, están compuestas por dos tramos rectos de igual longitud y colocados paralelos, unidos en ambos extremos por dos tramos curvos, por lo general en forma de semicircunferencia.

En cada vuelta que el corredor complete, se habrán recorrido un numero de metros que son los que dan su denominación a la pista. Así, por ejemplo, una pista de 200 m, de 250m, de 400m (que son las más usuales) quieren expresar que serán 200, 250 o 400 los metros que corra el deportista, en una vuelta completa.

El perímetro de una pista cualquiera no se mide sobre el bordillo interno, sino tomando eje de una línea imaginaria situada a 30 cm del canto exterior del susodicho bordillo, o a 20 cm si es una línea pintada la que sustituye al citado bordillo. Ello se hace porque se da por supuesto que el corredor no irá pegado al bordillo para efectuar su carrera, sino ligeramente separado del mismo. La diferencia entre los 30 cm referidos del bordillo y los 20 cm cuando se trate de líneas pintadas se apoya en el mismo argumento anterior. Es presumible que el corredor no tendrá el mismo temor a pisar una raya pintada en el suelo que a rozar un bordillo saliente que pudiera hacerle perder el equilibrio. En consecuencia, de manera instintiva se ceñirá más a la línea divisoria de su calle.

Compensación de curvas

En una pista cualquiera, las calles tendrán una curva que se irá abriendo conforme sea más exterior. Es decir, los corredores se verán obligados a recorrer una distancia mayor si disponen de la pista exterior, que si les corresponde la pista más interna.

Para igualar estas distancias que serían injustamente desiguales, se realiza las llamadas compensaciones, materializadas en las salidas escalonadas para cada curva.

Pista de 400 metros.

El perímetro de 400 m es el que exigen los Juegos Olímpicos así como aquellas competiciones de carácter internacional, campeonatos, etc. (en los países de habla inglesa que no utilizan el sistema métrico decimal, aquella dimensión corresponde a 440 yardas).

La anchura será de 8 calles o pistas individuales, de 125 cm cada una de ellas, incluyéndose en esta última medida sólo la línea divisoria situada a la derecha del corredor.

Sobre el desarrollo de las curvas no existe dispersión que lo reglamente, pero es aconsejable que adopten la forma de semicircunferencia, con un solo centro para todas las calles, lo que dará radios que pueden oscilar entre los 35 y los 40 metros.

En esta pista general, una recta cuanto menos tendrá una longitud mínima de 113 metros hasta la línea de llegada. Con tal disposición será posible celebrar las pruebas clásicas de 100 metros lisos y 110 metros vallas.

En la señalización de las líneas de salida por calles individualizadas, debe tenerse en cuenta la compensación ya citada, de manera que el atleta al que le corresponda colocarse en la parte más alejada del bordillo interno de la pista, denominado cuerda, tenga hasta la tangente de la curva idéntica distancia que con respecto al mismo punto tengan, igualmente, los restantes corredores.

Pistas cubiertas.

El atletismo que se practica en instalaciones bajo techado, denominadas con el nombre sajón **Indoor** es más bien limitado, si se compara con el que puede realizarse en pistas al aire libre. La causa radica principalmente en las dimensiones del local, a las que debe sujetarse.

En síntesis, el atletismo indoor permite los cuatro tipos de salto, pero suprime los lanzamientos, con la excepción del peso, que es aceptado con algunas limitaciones. Tampoco pueden practicarse las pruebas de 200 m lisos, las de relevos 4 X 100 m vallas y las de obstáculos, a causa del reducido radio de las curvas. Por otra parte, las carreras de 100 m lisos y las de 110 m vallas pueden reducirse a los 60 m, incluso a los 50 m cuando las disponibilidades del espacio obligan a ello.

A falta de normas internacionales que regulen este tipo de instalaciones, pueden servir las especificaciones contenidas en el reglamento para la celebración de los Campeonatos europeos, que extractamos a continuación:

- Perímetro máximo de 200 metros y mínimo de 160m.
- Anchura máxima de pista, 6 metros. En total, seis calles de 1 m de ancho cada una. Anchura mínima aceptada, 4 m con 4 calles igualmente de 1 m.
- Longitud mínima de recta, 35 metros.
- Se sustituye el bordillo perimetral por una raya pintada en el piso.
- Se autorizan peraltes comprendidos entre los 10° y los 18°.
- Debe haber una recta central de carreras, con 6 calles de 122 cm de anchura, que permitan correr los 60 metros. Es obligatorio que al traspasar la meta, los corredores dispongan de un mínimo de 15 m, para la desaceleración. También deben haber por lo menos 2 m antes de la línea de salida, en donde puedan colocarse los corredores.

VOLEIBOL.

Este joven deporte, de origen americano, se denomina en inglés **Volley-ball** y se pronuncia **Voleibol**. Este último nombre es el que ha prevalecido, en contra de la traducción correcta en castellano **Balón volea**, ya que el juego consiste en lanzar la pelota (el balón) a la volea, es decir, sin permitirle que bote en el suelo. Y tanto es así, que la correspondiente Federación Española se llama de Voleibol.

El juego discurre entre dos equipos de 6 jugadores cada uno, en una cancha que deberá sujetarse a las reglas internacionales que se especifican a continuación:

- El terreno de juego será un rectángulo de 18 X 9 m, libre de todo obstáculo hasta una altura mínima de 7 m, medidos a partir del suelo.
- En los Juegos Olímpicos, esta altura se exigirá para los finales de los Campeonatos del Mundo o competiciones similares, salvo derogación especial del Comité Ejecutivo de la F.I.V.B.
- **Líneas límites.**– La cancha estará limitada por líneas de 5 cm de ancho, trazadas en el interior de dicha cancha, que deberán estar alejadas de todo obstáculo a una distancia mínima de dos metros.
- **Línea central.**– Una línea bajo la red, de 5 cm de ancho, divide la cancha en dos campos iguales y termina en las líneas laterales.
- **Línea y zona de ataque.**– En cada campo se trazará una línea de 9 m de largo y 5 cm de ancho, paralela a la línea central y a 3 m de distancia de ésta; el ancho de 5 cm debe estar comprendido en estos tres metros.

La zona de ataque está delimitada por la línea central y por la línea de ataque, que se suponen prolongadas indefinidamente.

- **Área de saque.**– El área de saque estará delimitada por dos líneas de 15 cm de largo y por 5 cm de ancho, trazadas 20 cm detrás lateral derecha y otra 3 m a la izquierda de la primera.

El área de saque tendrá 2 m de profundidad como mínimo.

Sobre las medidas citadas de la cancha, habrá una zona libre alrededor de la pista, que tratándose de

instalaciones al aire libre será de 3 m de anchura, como mínimo, y en las pistas cubiertas de 2 m por lo menos.

En los Juegos Olímpicos los espacios deberán ser de 8 m detrás de la línea de fondo, y de 5 m para las líneas laterales. En las finales del Campeonato del Mundo y competiciones similares, se exigirán las mismas dimensiones mínimas, salvo derogación del Comité Ejecutivo de la F.I.V.B.

Particularidades de la cancha.

La cancha debe ser llana y perfectamente horizontal. En las canchas al aire libre se puede tolerar una pendiente de 5 mm por metro (5 por 1000), para permitir el drenaje del agua.

En cuanto al pavimento, puede distinguirse entre las canchas instaladas al aire libre y las dispuestas bajo techado. En las primeras, el suelo ha de ser duro; por ejemplo, suelo natural estabilizado, o pista de ceniza similar al que se utiliza en algunas pruebas de atletismo. Tratándose de canchas cubiertas, lo más aconsejable es el piso de madera.

No se autorizan canchas de cemento, de arena, ni de césped.

Existen normas reglamentarias que se refieren a las líneas de delimitación del campo, cuyo conocimiento resulta indispensable.

Así, en canchas al aire libre están prohibidas las líneas de delimitación trazadas con materiales sólidos, tales como madera o flejes metálicos, pues el suelo natural puede desmenuzarse y como consecuencia aquellas líneas llegarían a sobresalir del nivel continuo, con lo que podrían resultar peligrosas para los jugadores.

La citada prohibición se aplica también a las líneas de relimitación que pudieran hacerse con ladrillos, hormigón o cualquier otro material duro. Por la misma razón no es recomendable marcar las líneas en hueco.

El trazado de las líneas debe hacerse antes del comienzo del partido. En canchas al aire libre, el material indicado es el yeso, la cal, pintura plástica o cualquier otro producto de similares características, con la ineludible condición de que el suelo no resulte rugoso.

En las canchas cubiertas, las líneas de demarcación deben destacarse por ser distintas de color que el piso, y pueden resolverse con el mismo material, madera, linóleo, plástico, etc. Se recomienda utilizar colores claros, preferentemente el blanco o el amarillo, para que resulten muy visibles sobre el fondo de la cancha, aconsejando para esta última el color naranja. Para la zona libre alrededor de la cancha, el color indicado es el verde.

Las líneas de delimitación tendrán 5 cm de anchura, y estarán comprendidas dentro de las dimensiones de la superficie que ocupa la pista.

Del trazado exacto de dichas líneas se hace responsable al equipo local.

La red.

Las dimensiones de la red central son: 1 m de ancho por 9,50 m de longitud. La malla tendrá 10 cm por lado y la red llevará una banda doble de tela de 5 cm de ancho, cosida en el borde superior. Un cable flexible que pasa por el interior de dicha banda servirá para mantener tenso el borde superior de la red.

La altura reglamentaria para el centro de la red, es de 2,43 metros para equipos masculinos y 2,24 metros para equipos femeninos.

Al respecto, la Federación Española de Voleibol fija las siguientes normas, que se refieren a las diferencias de altura para los distintos grupos de jugadores.

Categoría masculina:

- Benjamines, 8, 9 y 10 años: 2,00 m.
- Alevines, 10 y 11 años: 2,10 m.
- Infantiles, 12 y 13 años: 2,20m.
- Cadetes, 14 y 15 años: 2,30 m.
- Juveniles, 16 y 17 años: 2,40 m.
- Absolutos, 18 años en adelante: 2,43 m.

Categoría femenina:

- Infantiles, 12 y 13 años: 2,10 m.
- Cadetes, 14 y 15 años: 2,18 m.
- Juveniles, 16 y 17 años: 2,24 m.
- Absolutas: 2,24 m.

Los dos extremos de la red deberán estar a la misma altura del suelo, y no podrán excederse en más de 2 cm la altura reglamentaria.

Marcas verticales laterales.

Se colocan a los dos lados de la red y perpendicularmente a las líneas laterales y a la línea central, sendas franjas móviles de tela blanca, de 5 cm de anchura.

También se fijan a la red dos varillas flexibles verticales, denominadas antenas, con una separación de 9 m entre sí, en el extremo exterior de cada una de las dos franjas verticales.

Estas dos antenas tendrán una longitud de 1,80 m y un diámetro aproximado a los 10 mm. Serán de fibra de vidrio o material similar. Y se colocarán de tal manera que sobrepasen la red por su parte superior en 80 cm. Las varillas se resolverán en dos colores brillantes y contrastados, por franjas superpuestas cada 10 cm.

Se considerará que tanto las franjas como las varillas forman parte de la red.

Postes.

Los postes destinados a sostener la red deberán estar colocados por lo menos a 50 cm de las líneas laterales; no deben entorpecer a los árbitros en el ejercicio de sus funciones.

Estos postes preferentemente serán de sección redonda y su longitud la adecuada para poder fijar la red a la altura reglamentaria. Deberá evitarse la fijación al suelo de los postes por medio de cables.

La red estará tensa en la totalidad de su extensión. No obstante, la medición para controlar su altura será efectuada en la parte central.

El balón.

El balón deberá ser esférico, compuesto de una cubierta de cuero flexible, que llevará en su interior una cámara de caucho o material similar.

El balón deberá ser de color uniforme; en cancha cubierta este color deberá ser claro.

Circunferencia: 66cm (± 1 cm).

Peso: 270 grs. (± 10 grs.).

FÚTBOL.

Este es el deporte más popular y el jugado por un mayor número de aficionados. El nombre corresponde a la castellanización del vocablo inglés **Football**, **foot** (pie) y **ball** (pelota, balón), es decir, juego de pelota accionada con los pies.

Deriva del antiguo **follis** de los romanos, que a su vez fue origen del calcio florentino, antecedente del actual deporte, cuyo verdadero padre hay que buscarlo en la Gran _Bretaña, en donde ya se jugaba en el siglo XII. De Inglaterra procede la primera noticia de una sociedad dedicada a la practica del fútbol, el *Sheffield Club*, cuya acta de constitución data de 1855. y fue en 1866 que se efectuó una reunión en la que participaron 10 sociedades inglesas y escocesas, con el objeto de reunificar criterios, pero que dio como resultado la conocida escisión para formar dos juegos independientes regidos por distintos reglamentos: por un lado el Fútbol asociación y por el otro el Rugby. En el primero, se autorizaba exclusivamente el uso de los pies para dirigir el balón, mientras que en el segundo se permite la intervención de las manos. El fútbol se juega entre dos equipos de 11 hombres cada uno. El rugby, cuenta con 15 jugadores por bando. También el campo es distinto.

En el reglamento oficial vigente en la actualidad, están presentes una serie de normas dispuestas por la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociación) para competiciones internacionales, y otras que corresponden a las Federaciones Nacionales de cada país, complementarias de aquellas.

Campo de juego.

El terreno de juego deberá ser un rectángulo perfecto, de superficie plana y horizontal, con un desnivel permitido que no supere, en ningún sentido, el 1 %, y ajustando a las medidas que determinan las reglas del juego.

Estas dimensiones fijan, como límites autorizados, unos mínimos y máximos que corresponden a los 90–120 m para la longitud y a los 45–90 para la anchura.

Para encuentros internacionales, las medidas obligatorias serán del orden de los 100 a los 100 metros de largo por los 64 a 75 m de ancho.

Y para los campos de categoría nacional, el largo mínimo será de 100 m y de ancho mínimo de 65 m. Normalmente, no suele superarse los 105 m de longitud ni los 68 m de anchura.

En todos los casos la longitud será mayor que la anchura, aconsejándose una proporción entre los lados de 3 a 2 cuando sea posible lograrla.

Las áreas de meta , penalti , esquina y circunferencia central , junto con las porterías tendrán siempre un tamaño invariable cualquiera que sean las medidas totales del terreno de juego.

El campo está delimitado por cuatro líneas rectas y perpendicularmente entre sí, que forman el terreno de juego, llamadas **línea de banda** o **laterales**, las que determinan la longitud del campo, y **línea de meta** las que hacen lo propio en cuanto a su anchura.

Tanto estas líneas como las que se indicarán seguidamente, tendrán una anchura de 10 cm (máximo 12 cm) y

serán señalizadas con polvo de cal u otro material que las haga visibles, sin hacer surco en el terreno. Las líneas de meta coincidirán con el ancho de los postes. Y en cualquier caso, la anchura de las líneas que delimitan el campo no afectarán a las dimensiones oficiales del mismo.

Alrededor de perímetro señalado es aconsejable reservar una franja libre de 2 m como mínimo.

El campo estará dividido en dos partes iguales por medio de una **línea central**. En el centro de la susodicha línea y con un radio de 9,15 m se trazará el denominado **círculo central**.

En cada una de las cuatro esquinas del terreno de juego se sitúan las **áreas de esquina**, señalizadas con un cuadro de circunferencia de un metro de radio. En los puntos de confluencia de las líneas de meta y las bandas se disponen unas banderolas de una altura no superior a los 150 cm, en forma triangular y con los ángulos en acabado romo. Es optativo colocar otras dos banderolas en la línea central del campo y un metro afuera de éste, para no entorpecer la acción de los jugadores.

Las llamadas **áreas de meta** son dos rectángulos de 55 cm de fondo y 18,32 m de ancho, situadas delante de cada una de las porterías y centradas con respecto a las líneas de banda.

Las **áreas de penalti** son también de forma rectangular, con un tamaño de 40,32 m de longitud por 16,50 m de profundidad, cuyas líneas determinantes son paralelas a las que forman el área de meta y equidistantes del centro de la línea de meta.

Dentro de dicha área se marcará claramente el punto de penalti en la perpendicular por donde el centro de la línea de meta y a 11 m del borde exterior del campo. Tomando como centro este punto, se trazará un arco de circunferencia de radio 9,15 m en la parte externa del área de penalty.

El marco o portería.

En las líneas de meta y centrados, se sitúan los marcos de las porterías. Los marcos estan formados por dos postes verticales de 244 cm de altura, separados entre sí por una distancia de 7,32 m, contados entre las dos caras más próximas. Por la parte superior, los postes están unidos por medio de un larguero horizontal de idéntica sección.

La mayor sección de estos elementos estructurales no sobrepasará los 12 cm. Puede ser cuadrada, rectangular, cilíndrica o elíptica.

Los postes deben ir pintados de blanco, con la excepción de un zócalo negro situado a partir del nivel del suelo, que alcanzará una altura de 40 cm. El material de fabricación utilizado para estos postes puede ser de madera, metálico, fibra de vidrio u otro cualquiera que admita la Federación Internacional.

Las redes deben fijarse al marco por su parte posterior, de manera que no puedan estorbar la labor del guardameta. No deben quedar tensas, para evitar que pudiera repeler la pelota, y la sujeción al suelo será segura en la totalidad de su borde.

En cuanto a la red, será de material resistente y maleable, tratado para soportar la intemperie sin sufrir alteraciones importantes, como por ejemplo cuerda de cáñamo, yute embreado, nylon, polietileno, etc. La malla es de tipo recto, formando cuadros de 10 x 10 cm, y la misma es fijada al marco con la ayuda de escarpas atornilladas, si la estructura es de madera, o ganchos soldados cuando sea de tubo metálico, en cuyas sujeciones se colgará la red.

Requisitos que deben reunir los campos de Clubes en España.

- El terreno de juego deberá ser de hierba.

Podrán ser dispensados de esta condición, si bien por una sola temporada, los Clubes de nuevo ingreso en categoría nacional por ascenso a Tercera División, previa solicitud cursada a través de su Regional e informada por ésta, que resolverá la Real Federación.

- Los postes y largueros de los marcos serán de sección elíptica y su diámetro mayor, que no excederá de doce cm, será perpendicular al trazado de la línea de puerta.
- El paso destinado a los árbitros, jueces de línea, jugadores y auxiliar será en lo posible subterráneo; y, en otro caso, estará protegido en toda su extensión, desde los vestuarios hasta su acceso al campo.
- Deberán poseer vestuarios independientes para cada equipo y para los árbitros, con dos duchas, lavabos y sanitarios, al menos, en cada uno de ellos, y servicio de agua corriente caliente y fría.
- Dispondrán de una dependencia destinada a clínica de urgencia, asistida por facultativo.
- El terreno de juego deberá estar separado del público por vallas, fosos u otros elementos que se ajusten a las normas dictadas por la Federación y sean aprobados por ésta.

El césped y su mantenimiento.

Un buen césped no tiene secreto alguno. Únicamente ha de recabarse la colaboración de un especialista es esta rama de la jardinería para asegurarse de que ha sido bien plantado, de que existe un drenaje adecuado y que se encargue de cuidarlo convenientemente.

Debe cuidarse sobremanera el abono, ya que un exceso puede ser perjudicial e incluso llegar a quemar la hierba. Es aconsejable realizar el primer corte, una vez sembrado, cuando el césped alcance los 8 a 10 cm, lo que ocurrirá aproximadamente a las 5 semanas de haber sido plantado. Para esta operación se puede utilizar una cortadora automática de lámina rotativa universal.

El riesgo será abundante y frecuente, por medio de manguera o por aspersión. Los fertilizantes se encargarán de facilitar a las plantas aquellos elementos que precisan para desarrollarse y formar una alfombra densa y mullida, para evitar que las raíces afloren a la superficie.

Iluminación nocturna.

Al proyectar las instalaciones para el alumbrado artificial, hay que tener en cuenta los siguientes datos; de acuerdo con las orientaciones facilitadas por los organismos deportivos oficiales:

- Niveles de iluminación, 150 lux
- Factores de uniformidad, de 0,85 a 0,90
- Potencia de instalación:

Para campos destinados a competiciones normales, de 40 a 100 Kw.

Para campos en los que se celebren competiciones internacionales, de 90 a 400 Kw.

En cuanto a los niveles de iluminación, a ras del terreno, se calcula que una vez transcurridas 100 horas de uso en las lámparas, corresponderán a las necesidades mínimas de los jugadores solamente a partidos amistosos y de entrenamientos, por supuesto sin contarse con la presencia de público. Pero tales niveles deberán incrementarse en competiciones oficiales, cualquiera que sea su categoría y en partidos amistosos con público, teniendo en cuenta la distancia hasta las bandas laterales del campo de juego de aquellos espectadores más alejados, de acuerdo con los valores que se indican a continuación:

- 15 m, o menos, multiplicar por 1,5.

- De 15 a 30 m, por 2,5.
- Más de 30 m, por 5.

La potencia instalada tiene valor meramente orientativo. Las cifras que se dan parten del supuesto de utilizar lámparas de incandescencias con espejo incorporado, sobrealimentadas, dispuestas en postes de 9,50 m de altura que a su vez estarán colocadas a menos de 6 m de distancia de las bandas de juego del campo.

PISTAS POLIDEPORTIVAS.

Se llaman así cuando las diversas pistas para diferentes deportes que forman el complejo deportivo, están incluidas dentro de un rectángulo que corresponde a las dimensiones de la mayor de ellas. Es decir, no se trata de una serie de campos para la práctica del deporte dispuestos uno al lado del otro, extendiéndose a lo largo y a lo ancho del terreno, del que ocuparán un área cada vez más importantes conforme aumente el número de las pistas, sino de la incorporación de las mismas a una sola superficie acotada.

Pista Polideportiva Mínima.

Como es lógico suponer, existen una gran variedad de combinaciones, basadas todas ellas en que las medidas del mayor campo elegido para formar el grupo, constituirán el perímetro total del complejo proyectado. De todas maneras, puede hablarse de unas dimensiones mínimas, que se establecerán en los 14 X 26 m, o sea 364 m².

En este espacio, el perímetro básico está formado por una pista de baloncesto, cuyas medidas reglamentarias son precisamente 14 X 26 m. En su interior puede estar contenidas una pista para balón volea, que hace 9 X 18 m, y una de tenis para individuales y dobles, respectivamente, 23,79 de longitud por 8,23 y 10, 97 según sea para uno u otro tipo de juego.

Las susodichas medidas reglamentarias mínimas se refieren al perímetro de la pista de baloncesto, pero hay que contar con una faja libre alrededor del polideportivo que tendrá una anchura mínima de 1 m en ambas bandas laterales, y de dos metros tras las bandas de portería. Estas franjas tienen, muchas veces, 1,50 m y 3 m, respectivamente, con lo que el campo medirá entonces, o 16 X 30 m o 17 X 32 m.

En cualquier caso, el límite del campo estará señalizado por una valla de protección, por lo general compuesta por malla metálica a un metro de altura, sujeta a postes de tubo o de cuadradillo.

La mayoría de estos conjuntos polideportivos mínimos están instalados al aire libre. En este caso, puede hablarse de tres tipos de pavimento recomendable:

- Asfalto en tendido continuo, coloreado en masa.
- Losetas prefabricadas de material asfáltico.
- Chapa de cemento ruleteado.

Los tres tipos de acabado constituyen un pavimento tradicional en campos descubiertos, que contarán como base una capa de piedra machacada lavada, de unos 20 cm de espesor, y una solera de hormigón en masa de 15 cm.

Grandes Pistas Polideportivas.

Se consideran pistas grandes las de 30 X 45 m y a partir de esas dimensiones cualquiera que pueda programarse y llevarse a cabo.

Un espacio total de 30 X 45 m, en el que descontamos los pasillos o franjas laterales neutralizadas de 2 metros

de anchura, resta una superficie útil de 26 X 41 m.

Este grupo de grandes pistas suelen instalarse siempre en locales cubiertos, por lo que tendrá que resolverse las gradas para el público y los servicios auxiliares anejos, de acuerdo con los metros cuadrados disponibles y las necesidades de la entidad a la que pertenezcan las pistas. Los servicios mínimos serán vestuarios femeninos y masculinos independientes, ducha, aseos y sanitarios, igualmente separados para uno y otro sexo, guardarropas, instalaciones de calefacción, agua caliente y ventilación.

Iluminación artificial.

Las pistas que deben celebrar partidos nocturnos deberán contar con una instalación de alumbrado eléctrico que, sólo para la superficie de juego, deberá ser prevista de acuerdo con el criterio siguiente:

- Partido sin público.

Nivel de iluminación, 200 lux.

Potencia instalada, 40 Kw.

- Partido con público.

Variar según la distancia del espectador más alejado del borde de la pista.

A menos de 15 metros, 300 lux y 60 Kw.

Entre 15 y 30 metros, 500 lux y 100 Kw.

Más de 30 metros, 1000 lux y 200 Kw.

Índice: Instalaciones Pág.

Atletismo 1

Voleibol 4

Fútbol 7

PISTAS POL. 11

BIBLIOGRAFÍA 13



1