

Protocolo de salidas en pruebas locales



Manuel Garrido Toro
Comité Gallego de Jueces
Delegación de Orense

INDICE

INTRODUCCION

EL TEST "0"

UBICACIÓN DE LOS JUECES DEL EQUIPO DE SALIDAS

1) SALIDAS AGACHADAS:

- a) SALIDAS REALIZADAS EN LINEA RECTA.
- b) SALIDAS ESCALONADAS.
- c) SALIDAS ESCALONADAS. (Gran decalaje).

2) SALIDAS DE PIE

ALGUNAS CONSIDERACIONES IMPORTANTES

LAS SALIDAS EN LA PISTA AL AIRE LIBRE

LAS SALIDAS EN LA PISTA CUBIERTA

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCION

En Junio de 2010, se celebró un Curso de Salidas en Vigo, impartido por José Manuel Rodríguez Díez, para llevar a la práctica el excelente trabajo realizado por Sebastián Sánchez Cerón, Julián Moya Jurado y Jordi Roig Lizarraga **“Protocolo para Equipos de Salidas: Guía orientativa para Jueces 2010”**, y de paso profundizar y fijar los profundos cambios acaecidos en el R.I.A. en lo referente a las salidas falsas y el modo de proceder ante las mismas.

Fue, sin duda un Curso muy interesante, y que me supuso a nivel particular un gran aporte de conocimientos.

Sin embargo, salí del mismo, con una frustración. Era consciente que nunca íbamos a contar en nuestras competiciones del día a día, ni tan siquiera con el número mínimo de Jueces que propone el citado trabajo para ejecutar las salidas (en este caso 1 Coordinador y 3 Jueces). Aún prescindiendo del Coordinador de Salidas, el trabajo parte de un mínimo de 3 Jueces, número que se antoja imposible en pruebas de carácter local, incluyendo Ligas de Clubs, al menos en lo que a la Comunidad Gallega se refiere.

El propio trabajo ya nos indicaba textualmente que: *“Más jueces de los disponibles en la primera opción (1 Coordinador y 5 Jueces) sólo los vamos a tener en Campeonatos Internacionales, competiciones en las que ya se establece un protocolo particular para estas pruebas; y menos jueces de los disponibles en la última opción (1 Coordinador y 3 Jueces) no garantizan que podamos juzgar la salida en condiciones aceptables”*.



Pues bien, aun aceptando esa premisa, me propuse idear un protocolo para que al menos las salidas fueran lo más justas posibles con un número de jueces reducido, un número que fuera potencialmente posible en nuestras competiciones locales. Y esa es la razón de ser de este pequeño trabajo.

En la inmensa mayoría de competiciones locales de nivel medio y bajo, nos encontramos con 1 sólo Juez de Salidas, a lo sumo en algunas ocasiones hemos podido llegar a ver 2 Jueces en las Salidas. Pero aun siendo 2, he podido comprobar en multitud de competiciones que mientras uno de ellos se dedica exclusivamente a dar las salidas, el otro “únicamente” realiza las labores de Ayudante del Juez de Salidas sin aportar nada a la hora de ejecutarse el procedimiento de la salida.

Y debemos tener en cuenta que si esa persona es un Juez puede, y creo que debe, comprometerse mucho más en el procedimiento y ayudar de manera clave a que las salidas se puedan realizar con una mayor eficacia, y de manera más justa y equitativa.

Vaya por delante, que este pequeño aporte, totalmente inspirado en el trabajo antes citado, no pretende sentar cátedra, simplemente es un modo de hacer las cosas, que sin duda puede admitir nuevas sugerencias y nuevas maneras de proceder. Pero si este pequeño paso provoca y desencadena que pongamos mayor celo en el protocolo de las salidas o que los Directores de Reunión asignen al menos **2 Jueces a las salidas**, daré por bien empleado el tiempo que le he dedicado. Hemos de tener en cuenta que las Salidas son

una parte muy importante, clave y fundamental en una competición atlética y no debemos escatimar esfuerzos en que las mismas sean lo más ajustadas a lo que reglamento nos exige.

No vamos a exponer aquí, cuales son los pasos a llevar a cabo por el Equipo en el caso de una salida falsa o de una conducta antideportiva o antirreglamentaria por parte de los atletas o las tareas a realizar por el Equipo de Salidas, ya que dichas cuestiones están perfectamente explicadas y aclaradas tanto en el trabajo **“Protocolo para Equipos de Salidas: Guía orientativa para Jueces 2010”** como en el **“R.I.A.”** como en las **“Normas IAAF para las Salidas de las Series Mundiales de Atletismo 2010”**, así como en las **Precisiones y recomendaciones sobre el procedimiento de las salidas de Abril de 2012** de la Comisión de Salidas del C.N.J.. El propósito aquí es explicar, única y exclusivamente, cuál puede ser el proceder, cuando **el Equipo de Salidas tan solo esté formado por 2 personas y en las siguientes condiciones:**

- ✓ Equipo de Salidas formado por **2 Jueces**.
- ✓ Sistema de Foto-Finish.
- ✓ Sin megafonía en los tacos de salida. • Sin detector de salidas falsas.



Si somos más Jueces (o disponemos de tecnología como detector de salidas falsas) podemos acudir directamente al trabajo de **Sebastián Sánchez Cerón, Julián Moya Jurado y Jordi Roig Lizárraga citado anteriormente.**



A lo largo de la competición podrán intercambiarse los papeles, pero siempre teniendo en cuenta que se “recomienda encarecidamente que todas las salidas de la misma ronda sean dadas por el mismo Juez de Salidas (ej.: eliminatorias de 100m H, todas el mismo Juez de Salidas, semifinales de 200m M, todas el mismo Juez de Salidas, etc.”. Es decir, el mismo Juez de Salidas debe dar las salidas de todas las series de una misma ronda, y asimismo, es recomendable que dé las salidas de todas las rondas de la misma prueba.

Al carecer de megafonía en los tacos de salida, las salidas escalonadas siempre las efectuaremos desde una **posición equidistante de todos los atletas** para asegurarnos que tanto las voces de salida como el disparo son oídos al mismo tiempo por todos los atletas en competición.



Asimismo, puede haber varias opciones para realizar las salidas, pero vamos aplicar aquella en la que **el Juez de Salidas permanece desde el principio en su definitiva posición estática desde la que dará la salida**, de modo que no pierda en ningún momento la necesaria concentración que se necesita a la hora de proceder a dar la salida. Durante el procedimiento de la salida **sólo se moverá su Ayudante**.

Una vez que los atletas se encuentren en la zona de salida, uno de los Jueces, acometerá las funciones propias del Ayudante del Juez de Salidas y después comenzará a desarrollar las del Adjunto (no vamos a exponer aquí las funciones pues vienen muy bien especificadas en el R.I.A.).

El Juez de Salidas por su parte realizará las tareas propias del Coordinador de Salidas y las que son inherentes a su cargo (también perfectamente delimitadas en el R.I.A).

Como Jueces del Equipo de Salidas debemos tener en cuenta que en **salidas agachadas**:

El movimiento de un atleta que no incluya o cause la pérdida de contacto del pie/de los pies del atleta con la(s) placa(s) para los pies de los tacos de salida, o la pérdida de contacto de la(s) mano(s) del atleta con el suelo, no debe ser considerado como inicio de la salida. Dicho movimiento podría, sin embargo, constituir una infracción antideportiva o inapropiada.

En cuanto a las **salidas de pie**, se debe evitar un “exceso de celo” en la aplicación de la norma de “ninguna salida falsa”. Los atletas que salen desde una posición de pie son más propensos realmente a perder el equilibrio que cuando se sale desde una posición agachada. En estos casos de pérdida de equilibrio, es recomendable que el Juez de Salidas interrumpa la salida, se pase **TARJETA VERDE**, y se vuelva a llamar a la salida. Para salidas desde posición de pie, **no se debe entender que inicia su salida si se produce este desequilibrio** que le hace mover el primer pie, **pero** si después de movido éste, realiza una impulsión hacia delante con el segundo pie, se puede considerar esta acción como que el atleta tenía intención real de salir, y, por tanto, **considerarse como salida nula**.



Por último añadir que **este trabajo está orientado para dar las salidas en la Pista al Aire Libre**. Las medidas, espacio y condicionantes de la Pista Cubierta nos hará tener otro protocolo, con otro tipo de movimientos.

EL TEST 0

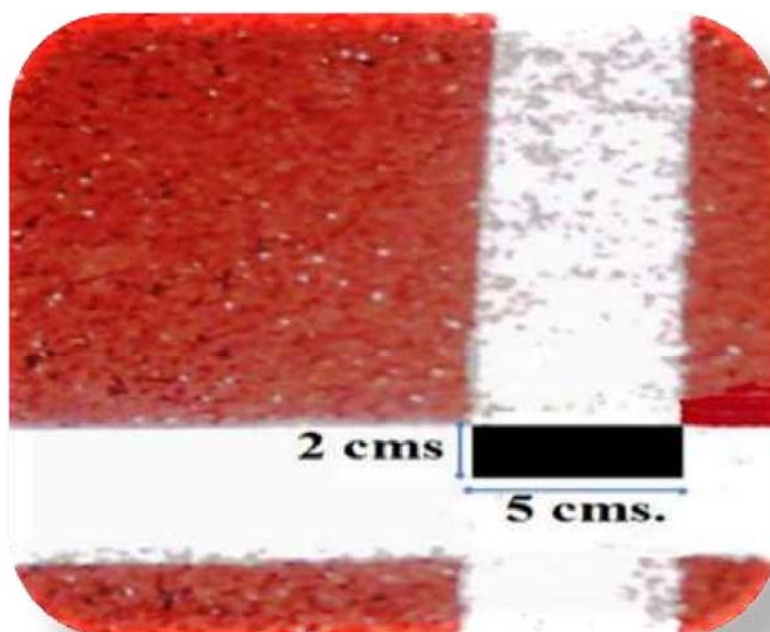
Lo primero que debemos realizar, cuando el Operador de Foto-Finish (y/o Juez Jefe de Foto-Finish) y el Juez Árbitro no lo indiquen es realizar el test 0.

Vamos a exponer aquí una serie de normas de utilidad para el Juez de Salidas para la realización del citado test:

✓ Comprobaremos que las intersecciones de las líneas de las calles con la línea de meta estén **pintadas en color negro**, con un diseño adecuado. Esta es una labor que suelen efectuar los miembros del Equipo de FotoFinish, para un correcto alineado de la cámara, pero no está de más conocer su existencia.



✓ En la actualidad el diseño para las líneas de llegada, es de una línea blanca de 5 cm. de ancho transversal a las líneas de calle con recuadros negros de 2x5 cm. en la intersección de la línea de llegada con las líneas de calle.



✓ La colocación de la pistola debe ser siempre con **el cañón mirando a la cámara**, para de esta forma no tapar la salida del fogonazo.

Aquí tenemos dos alternativas para colocar el cañón de la pistola, tal y como vemos en las fotografías. Los propios especialistas no se ponen de acuerdo cual de las dos alternativas es la más correcta, por lo tanto podemos utilizar una u otra en función por ejemplo de que nuestra sombra (debido al sol) no invada la línea meta.



✓ Para la realización del control "0" **el sensor** (tester), debe situarse **junto a la pistola**, en un lugar próximo (5-10 cm), pero evitando que se pueda quemar. Incluso una distancia superior (sobre 20 cm, como muestran las fotografías), suele ser suficiente. Podemos también tener ya instalado el sensor en la pistola.



✓ En el momento del disparo, **no debe situarse ni sobre la línea de meta ni en las inmediaciones de ésta, ninguna persona que puede producir alguna imagen o sombra**, y que de esta forma puede poner en duda la correcta alineación de la cámara. La única persona que debe encontrarse allí es el Juez de Salidas, que deberá realizar el disparo separado de la línea de meta, y evitando que su sombra entre dentro de ésta.

✓ Al realizar el disparo, procurar **agarrar firmemente la pistola**, para que ésta no se desplace al realizar el mismo (evitando así un test 0 erróneo).

✓ No olvidarse nunca de la **utilización de cascos**. Nuestros oídos no lo agradecerán y nuestra sensibilidad auditiva no se resentirá con el paso del tiempo.

UBICACIÓN DE LOS JUECES DEL EQUIPO DE SALIDAS (2 JUECES).

I. SALIDAS AGACHADAS

A. SALIDAS REALIZADAS EN LÍNEA RECTA: 100m, 100m, 110m, 80m (Infantil), 80m (Infantil), 60m (Alevín) y 50m (Benjamín).

JUEZ DE SALIDAS:

- ✓ Posición estática, sobre escabel (si es posible). Al interior de la calle 1, entre la línea de salida y 8-10m delante de la misma.
- ✓ Dirige el procedimiento de la salida. Podemos ayudarnos de un megáfono.
- ✓ Controla **TODAS las calles** (visión frontal lateral).



JUEZ AYUDANTE/ADJUNTO:

Como Ayudante.

- ✓ Sitúa a los atletas 3m detrás de la línea de salida. Da la señal de OK al Juez de Salidas.
- ✓ Comprueba los apoyos (pies, manos y rodillas) de las **calles 1 a 8**.



- ✓ Inicia detrás de la calle 1 hasta la calle 8, para dirigirse a su posición definitiva al exterior de la calle 8, entre la línea de salida y unos cuantos metros delante de la misma.

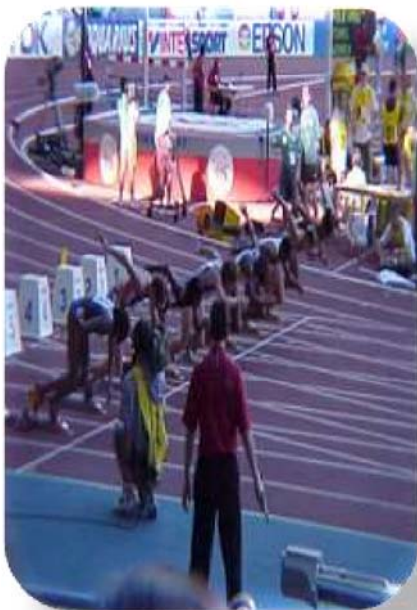


Como Adjunto:

- Ayuda al Juez de Salidas con una visión frontal de **TODAS las calles**.



En estas instantáneas vemos la colocación final del Adjunto en salidas agachadas en línea recta.



Cuando el Ayudante/Adjunto llegue a su definitiva posición el Juez de Salidas dará por hecho que todo se encuentra conforme al reglamento por lo que procederá a dar la voz de "Listos".

NOTA: Al llegar a esta posición **no hace falta dar ninguna señal al Juez de Salidas**. Éste una vez que vea estático al Adjunto entenderá que los atletas se encuentran reglamentariamente situados y podrá dar la orden de "Listos".

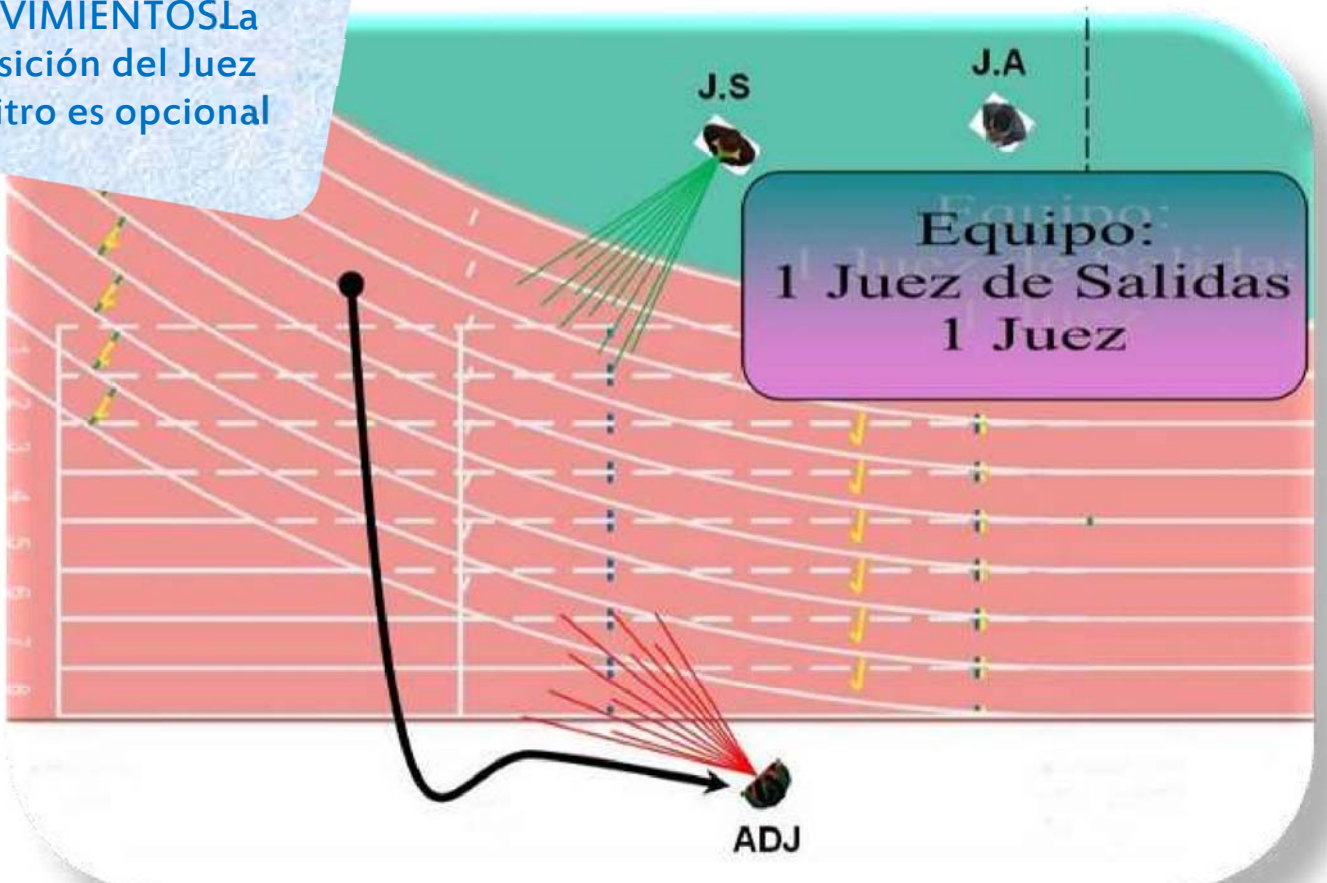
Tras esta orden, cuando el Juez Adjunto compruebe que los atletas se han elevado y se hayan inmóviles hará una indicación previamente pactada al Juez de Salidas (la indicación que se está generalizando y que nosotros vamos a utilizar es la elevación del brazo tal y como muestra la fotografía).





Y el Juez de Salidas cuando observe que todos los atletas se han elevado y se hayan inmóviles procederá a efectuar **el disparo**.

RESUMEN DE LOS MOVIMIENTOS
La posición del Juez Árbitro es opcional



B. SALIDAS ESCALONADAS: 200ml, 300 ml, 300mv (Cadete) 220mv (Infantil) y 150ml (Infantil).

JUEZ DE SALIDAS:

- ✓ Posición estática equidistante entre las calles 1 y 8, al interior de la pista.
- ✓ Dirige el procedimiento de la salida.
- ✓ Controla **al menos las calles 5 a 8 y al Juez Adjunto**. Si somos capaces de abrir nuestro ángulo

de visión para controlar más o todas las calles mejor.



JUEZ AYUDANTE/ADJUNTO:

Como Ayudante.

- ✓ Sitúa a los atletas 3m detrás de la línea de salida. Da la señal de OK al Juez de Salidas.
- ✓ Comprueba los apoyos (pies, manos y rodillas) de las **calles 1 a 8**.
- ✓ Parte de la calle 1 a la 8. Luego irá a su posición estática, al exterior de la calle 8, a unos 5 metros

por delante de la salida de la calle 8 con la visión frontal de todos los atletas.

Como Adjunto.

- ✓ Ayuda al Juez de Salidas con una visión frontal de **TODAS las calles**.



- ✓ Cuando el Juez llegue a su definitiva posición, el Juez de Salidas dará por hecho que todo se

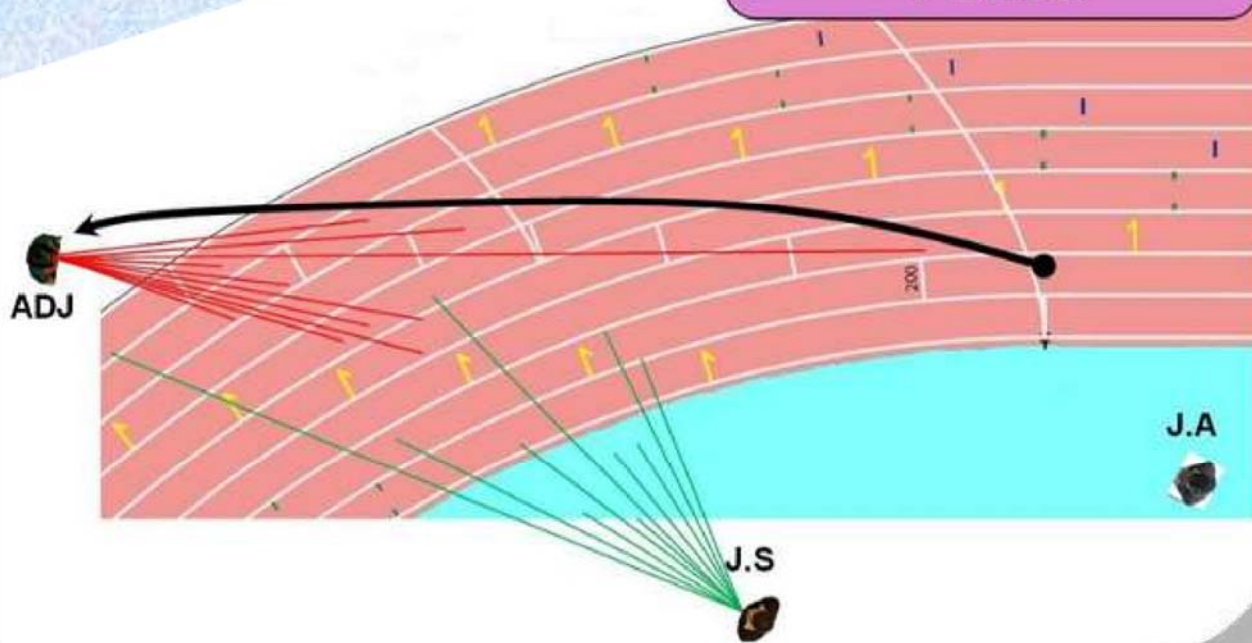
encuentra conforme al reglamento por lo que procederá a dar la voz de "Listos". Cuando el Adjunto compruebe que los atletas se han elevado y se hayan inmóviles hará la indicación previamente pactada al Juez de Salidas (elevación del brazo).

El Juez de Salidas cuando observe que todos los atletas que él controla se han elevado y vea la indicación de su Adjunto procederá a efectuar el disparo.



RESUMEN DE LOS MOVIMIENTOS
La posición del Juez Árbitro es opcional

Equipo:
1 Juez de Salidas
1 Juez



C. SALIDAS ESCALONADAS: 400ml – 4x100ml – 4x300 - 4X400ml

Debido a gran decalaje de estas salidas (sobre todo los relevos del 4x400m.) es imposible realizar las mismas sólo con 2 Jueces. Para ello debemos ayudarnos con otro Juez más. Y éste puede ser un miembro del **Equipo de Llegadas**, ya que se encuentran en la zona de la meta y en estos momentos no tienen que realizar ninguna tarea.

Para ello antes de la competición podemos explicarle brevemente cual va a ser su función en estas salidas.

Para una mayor eficacia, es mejor disponer de un grupo de Jueces, a los que se les haya aleccionado en estas tareas. Es decir formar a un grupo de Jueces dentro de la propia Delegación, para que todos puedan asumir en una u otra competición tanto las tareas de Juez de Salidas como de Ayudantes o Adjuntos y tengan estos movimientos perfectamente asimilados. **El éxito está en que el equipo se coordine perfectamente.**

JUEZ DE SALIDAS:

✓ Posición estática al interior de la pista (en el semicírculo y equidistante a todos los atletas, a unos 20 metros de la cuerda). Cuanto más se aleje de la cuerda de la pista, más calles podrán tener en su ángulo de visión, pero, aún así, **es imposible poder controlar más de 4 calles en su ángulo de visión.**



✓ Controla **las calles centrales 4 y 5 y a sus 2 Adjuntos** de tal modo, que sin apartar la vista, pueda abortar una salida ante alguna irregularidad observada por sus Adjuntos. Dará la orden de "A sus puestos".

JUEZ AYUDANTE/ADJUNTO EXTERIOR:

✓ Partirá desde el exterior de la calle 8 hasta la calle 5 comprobando los apoyos. Se parará a la altura de la calle 5.



✓ Y ahora fijará su mirada en los atletas de las calles 1, 2 y 3.



JUEZ AYUDANTE/ADJUNTO INTERIOR:

✓ Partirá desde la calle 1 hasta la calle 4 comprobando los apoyos. Se parará a la altura de la calle 4-5.



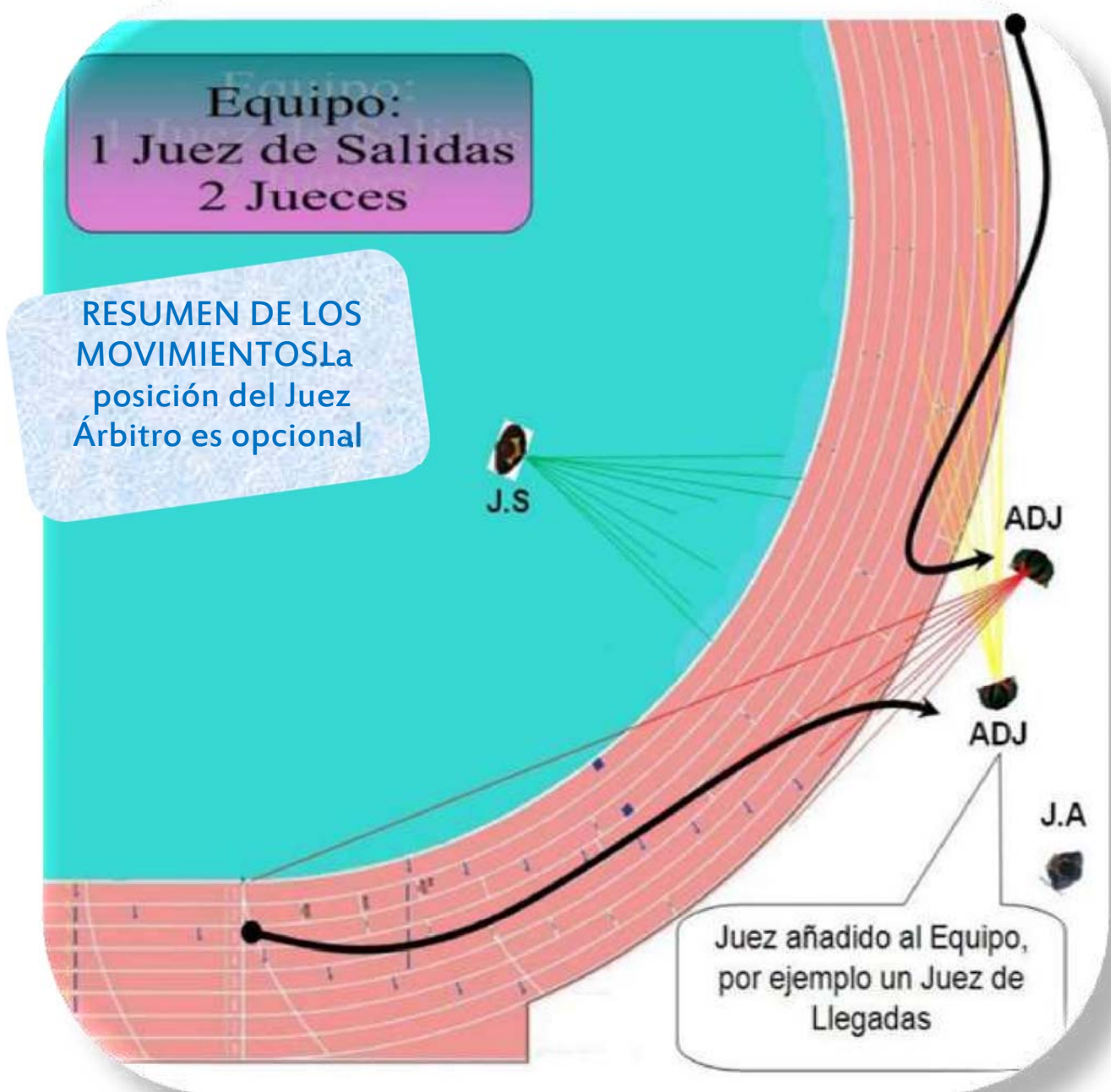
✓ Y ahora fijará su mirada en los atletas de las calles 6, 7 y 8.



El Juez de Salidas dará la orden de "Listos" y cuando ambos Jueces le indiquen que los atletas han adoptado su posición definitiva de salida (elevando el brazo), y el propio Juez de Salidas compruebe a los atletas de las calles 4 y 5, procederá a disparar.

Como en este caso el Juez Adjunto Interior (posible Juez de Llegadas) no dispondrá de pistola, en el caso de que el vea una salida falsa se lo indicará al Juez Adjunto Exterior (que se haya a su lado) el cual podrá

efectuar el disparo y anular la salida. Debemos tener en cuenta que esas calles no son controladas por el Juez de Salidas, por ello, una/s salida/s falsa/s en dichas calles sólo podrá/n ser vista/s por los Jueces que le auxilian, por lo tanto **pasarán sus apreciaciones al Juez de Salidas, para que éste indique si es salida falsa y a que calle/s se atribuye/n.**



II. SALIDAS DE PIE

JUEZ DE SALIDAS:

- ✓ Posición estática, 2 o 3 metros al interior de la calle 1 y sobre 3 o 4 metros delante de la línea de salida, con una visión frontal-lateral de **TODOS los atletas**.
- ✓ Desde esta posición adelantada podrá observar nitidamente si un atleta sale antes del disparo. Si

nos situamos en paralelo a la línea de salida, puede que ante una salida falsa no sepamos que atleta la realizó (por ejemplo por tener camisetas parecidas que nos pueden hacer dudar que atleta incumplió el reglamento).



JUEZ AYUDANTE/ADJUNTO:

Como Ayudante.

- ✓ Situará a los atletas 3 metros detrás de la línea de salida, según lista de salida.



- ✓ Se retirará a su posición definitiva, al exterior de la calle 8, más o menos 1 metro por delante de la línea curvada de salida.



✓ Comprobará los apoyos de los pies y que las manos no toquen el suelo y hará la señal convenida de que todo está correcto.

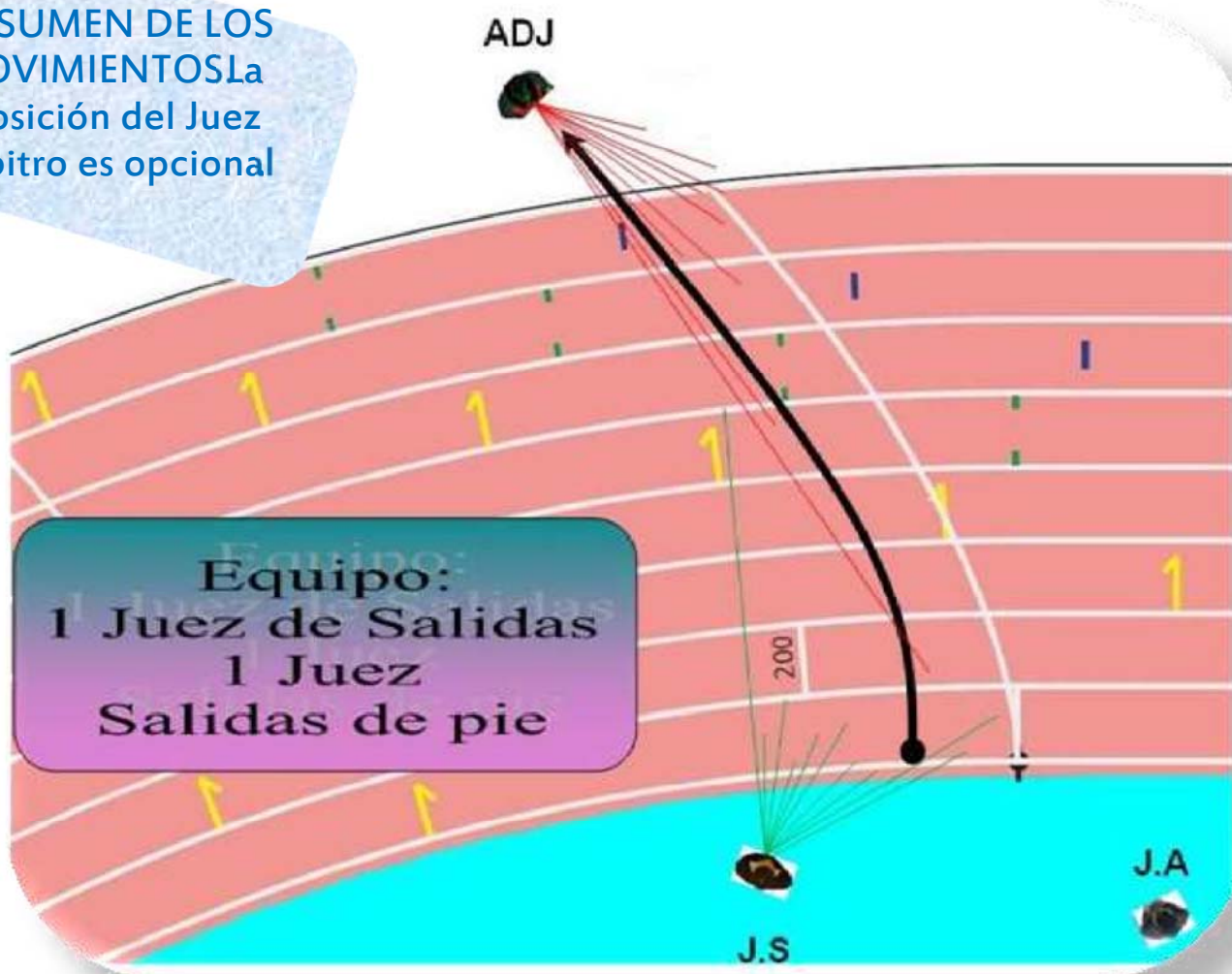
Como Adjunto.

- Ayuda al Juez de Salidas controlando **TODAS las posiciones** con una visión lateral.



El Juez de Salidas dará el "Disparo".

RESUMEN DE LOS
MOVIMIENTOS
La
posición del Juez
Árbitro es opcional



ALGUNAS CONSIDERACIONES IMPORTANTES

COMO AYUDANTES DEL JUEZ DE SALIDAS:

La **comprobación de dorsales y calles** puede realizarse de forma rápida y discreta, mientras los atletas preparan los tacos de salida o mientras realizan los sprints antes de la salida, al objeto de interferir lo menos posible en las salidas de prueba y preparativos iniciales de la carrera. Es muy importante cerciorarse que los atletas corren en la calle previamente asignada, de cara a una correcta toma de llegada por parte de la foto-finish. En pruebas escolares, es muy corriente, que los niños se despisten y se cambien de calle.

Si tenemos que **advertir a algún atleta sobre alguna incorrección en sus apoyos**, esta observación es preferible hacerla siempre desde un lado de la pista o desde detrás de ellos y de una manera discreta. Es decir evitaremos pasar por delante de los atletas.



La **comprobación de los apoyos**, se hará de una manera rápida y ágil, para evitar que los atletas permanezcan mucho tiempo en la posición de "A sus puestos".

Podemos vigilar si se desplazan los contrapesos de las primeras vallas durante los ensayos de los atletas.

En carreras con salida en línea curvada de pie, mientras los atletas realizan pequeños sprints en la zona de salida, **se procurará que los realicen en la recta en sentido opuesto a la carrera**, así se pierde mucho menos tiempo cuando se les llama a la salida. **Para llamarlos suele ser muy efectiva la utilización de un silbato.**

Hay líneas de salida que se encuentran muy cercanas unas de otras en la misma calle. No está de más indicar a los atletas cual es la línea que corresponde a la carrera que van a disputar.

COMO ADJUNTOS DEL JUEZ DE SALIDAS:

Si como Jueces Adjuntos advertimos una salida falsa (en aquellas carreras en las que **el Juez de Salidas tiene la visión de todos los atletas**), lo mejor es aguardar a que la anule el Juez de Salidas, y si vemos que éste no la ha observado, disparar tras esperar a que los corredores hayan dado tres pasos, para evitar más de dos disparos.

Recordar que, si **cómo Adjuntos anulamos una salida, debemos pasar nuestras apreciaciones al Juez de Salidas**, ya que éste es el único que está facultado para indicar si es salida falsa y a que calle/s se atribuye/n.

COMO JUEZ DE SALIDAS:

En contra de lo que algunas personas piensan, **no es obligatorio que haya silencio para dar una salida**, los atletas deben concentrarse, única y exclusivamente en la salida a pesar de los ruidos. Eso sí, queda a juicio del Juez de Salidas interrumpir la salida si piensa que los atletas no le pueden oír bien.

El Juez de Salidas debe dar el disparo cuando todos los atletas estén inmóviles en sus puestos y en la correcta posición de salida. Si todos los atletas están dispuestos y estabilizados en la posición de "Listos", no hay motivo para retrasar el disparo más de la cuenta. No existe ni "tiempo ideal" ni "tiempo recomendado" entre el "Listos" y el "Disparo"; este periodo de tiempo dependerá de lo que tarden los/las atletas en subir y quedarse inmóviles en su correcta posición de salida. Ciertas salidas pueden ser rápidas y otras más lentas. Debe evitarse, la antigua costumbre que tenían algunos Jueces de Salidas, de contar antes de disparar.

En ocasiones, debido al **mal estado de los tacos de salida**, algunos atletas suelen pedir que un compañero se sienta detrás para hacer sujeción/fuerza sobre los tacos para que estos no se desplacen. Si efectivamente comprobamos que estos se desplazan es mejor colocar otros de manera transversal. Si no se dispone de otros y tenemos que admitirlo, es preferible que esta persona sea un auxiliar de pista, no otro atleta, **y la sujeción la harán sentados y de manera que sus pies sujeten el travesaño de los tacos no las planchas de los mismos**. Se debe informar del deterioro del material.



Debemos evitar estas situaciones

Debemos preocuparnos que se hallen **marcadas en las pistas aquellas salidas que normalmente no suelen ser permanentes** en las mismas. Por ejemplo los 500 metros lisos, los 1.500 obstáculos etc....

Si algo molesta a un Atleta el Juez de Salidas interrumpirá el proceso de salida si es necesario. **Un Atleta no tiene el derecho a reclamar un tiempo extra de preparación en la salida** con respecto a los demás.

Se debe evitar que los atletas practiquen las salidas mientras ejecutamos otras.

Los atletas Veteranos pueden salir de pie en las competiciones que le son propias. De actuar en una competición que no es propia de Veteranos tendrán que acatar el R.I.A. (saldrán por tanto con tacos en las carreras que corresponda).

Salida de una
competición propia de
veteranos.



Por lo que respecta a la salida de pruebas de menores, a este respecto están los **Acuerdos de los Jueces Árbiteros del año 2002**, donde se dice lo siguiente:

“Será obligatoria la salida de tacos para las categorías sénior, promesa, junior, juvenil y cadete, en las pruebas que reglamentariamente los necesiten. No será obligatoria la salida de tacos para las categorías inferiores a cadetes”. Se nos ha comunicado que dicho acuerdo sigue en vigor.

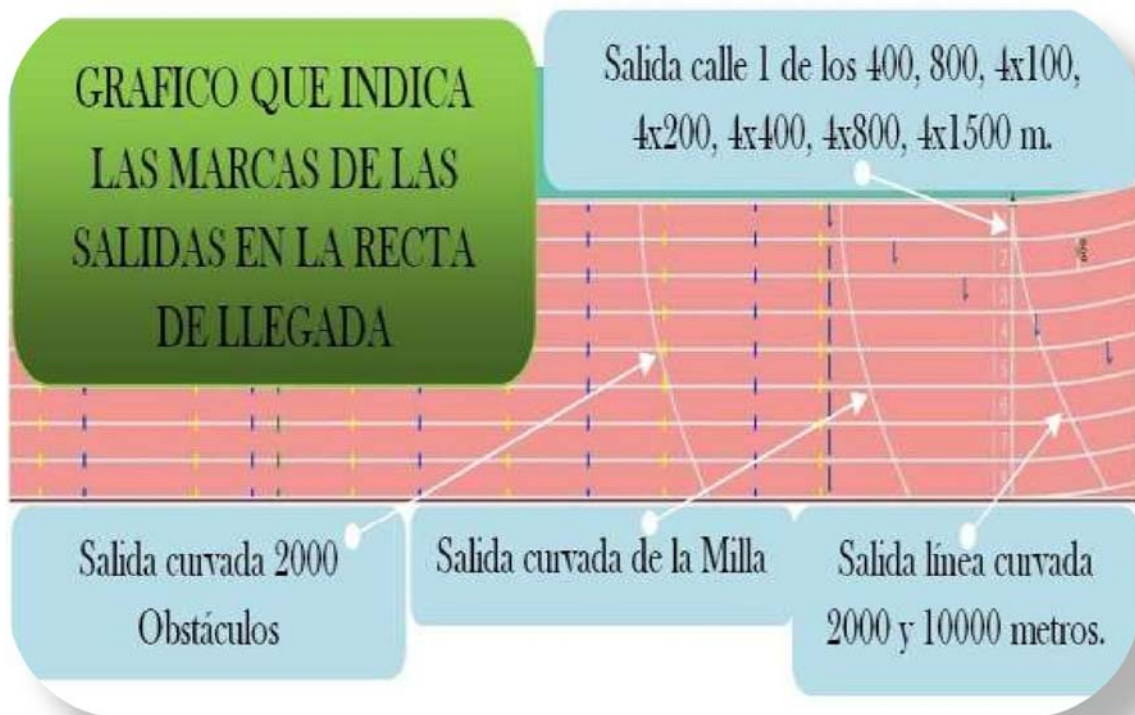
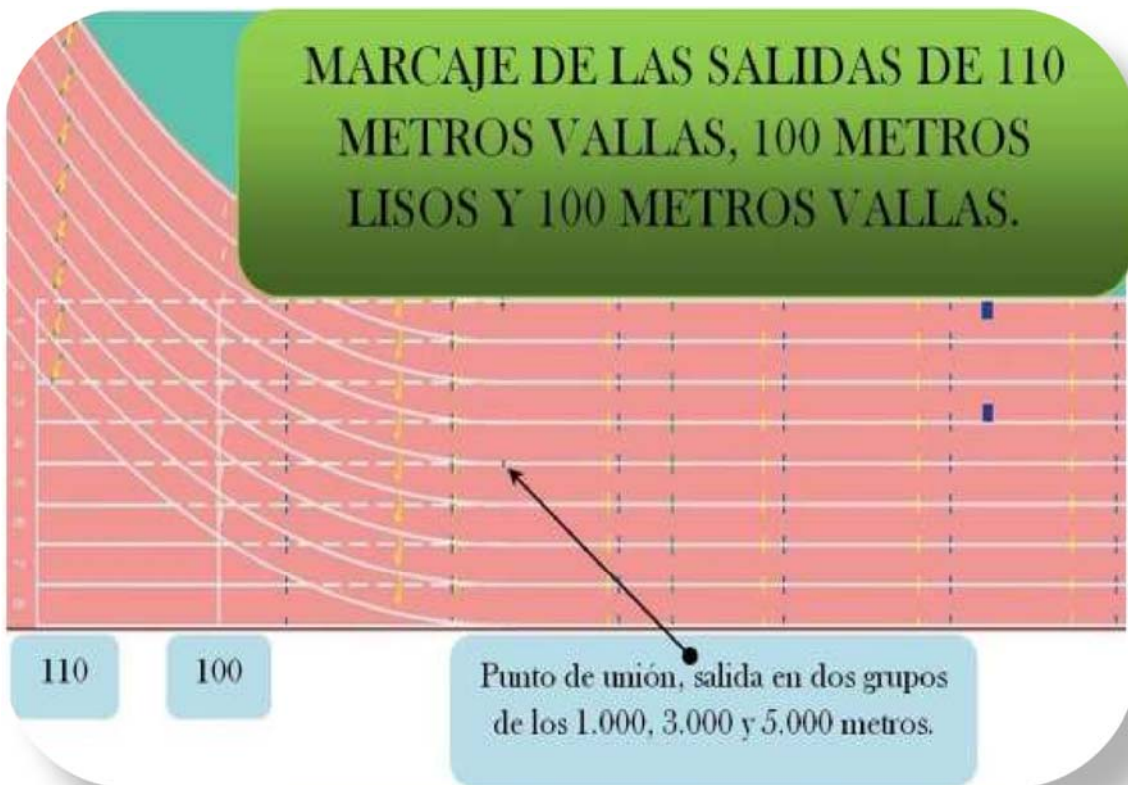


Y por último, tan sólo recordar en este punto **el cambio de color de las tarjetas del Juez de Salidas**, para distinguirlas de las del Juez Árbitro. De este modo los atletas y el público en general tendrán conocimiento si la infracción es una advertencia o descalificación en la salida o se debe a motivos disciplinarios. En este apartado me gustaría incidir, que como Jueces del Equipo de Salidas, debemos acostumbrarnos a mostrar

siempre las tarjetas correspondientes sea cual sea la categoría de la competición. Es una manera muy eficaz de que los propios atletas se acostumbren a ellas desde que se inician en el mundo del atletismo.

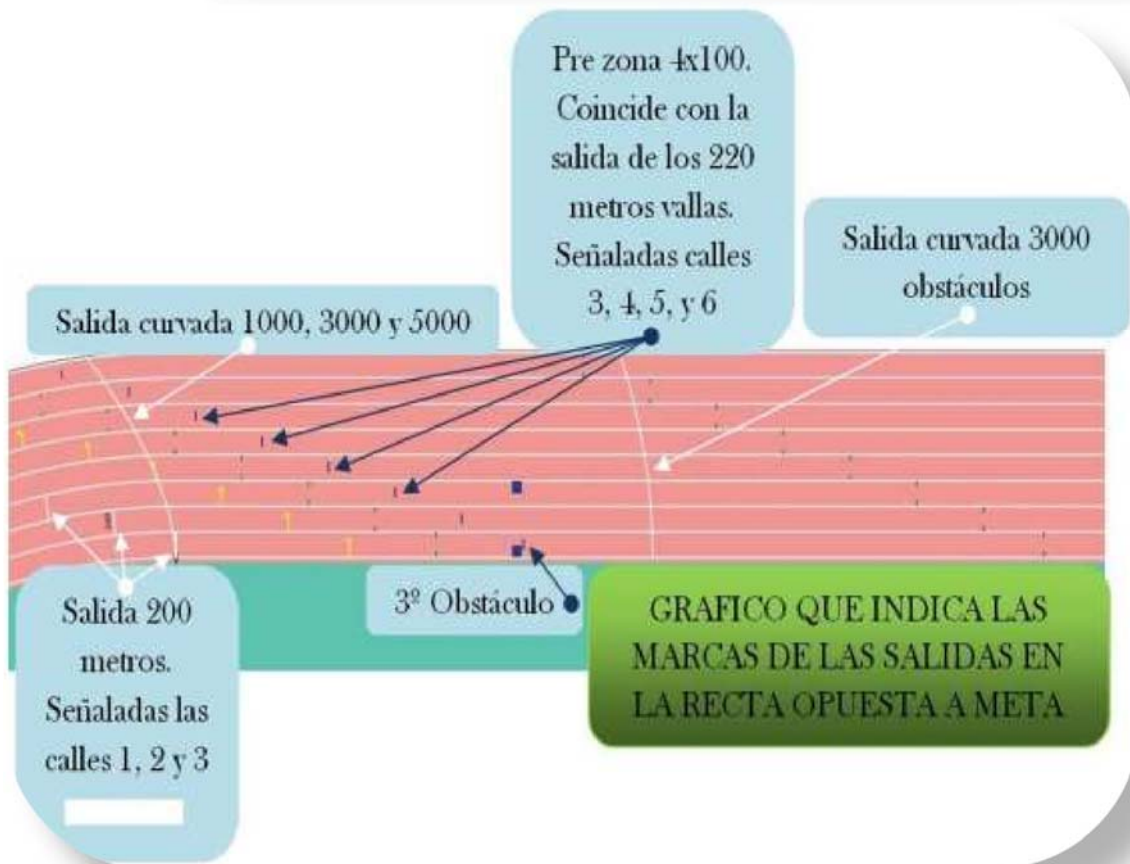
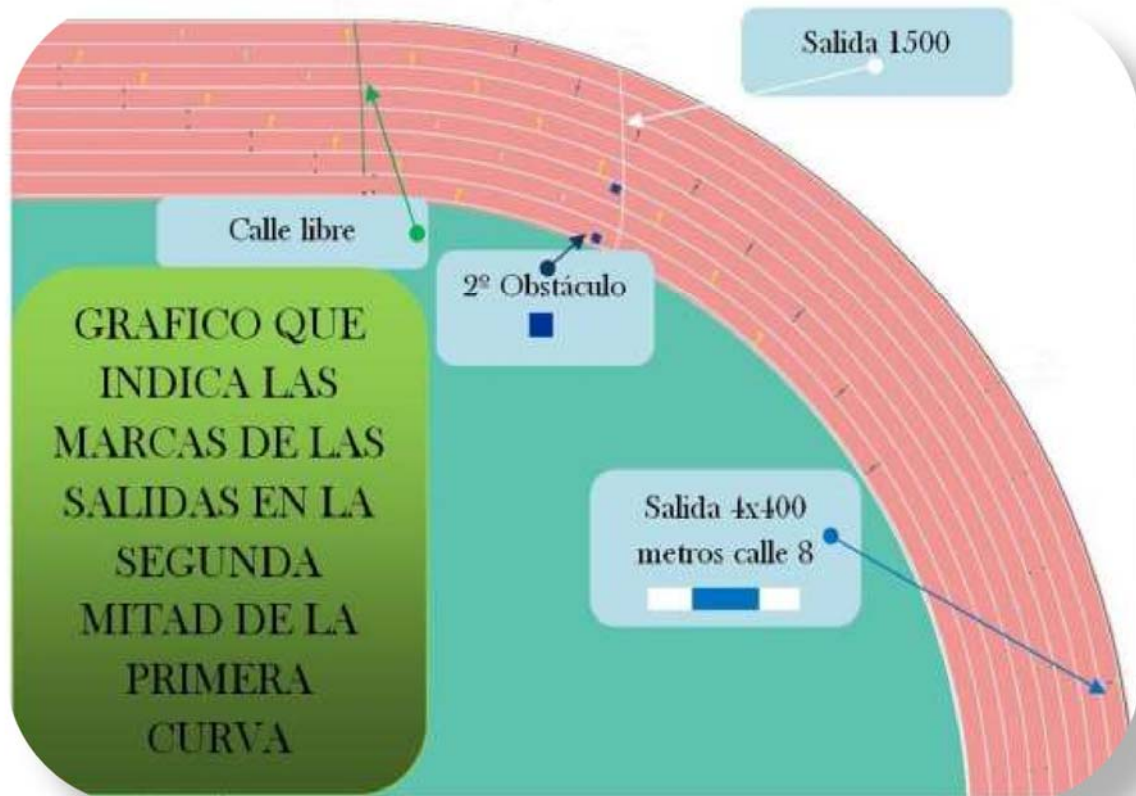


LAS SALIDAS EN LA PISTA AL AIRE LIBRE



Hay que tener en cuenta que la carrera de 800 metros puede no correrse por calles, en cuyo caso, la salida se hará desde la misma línea curvada de los 10.000 y 2.000 metros.



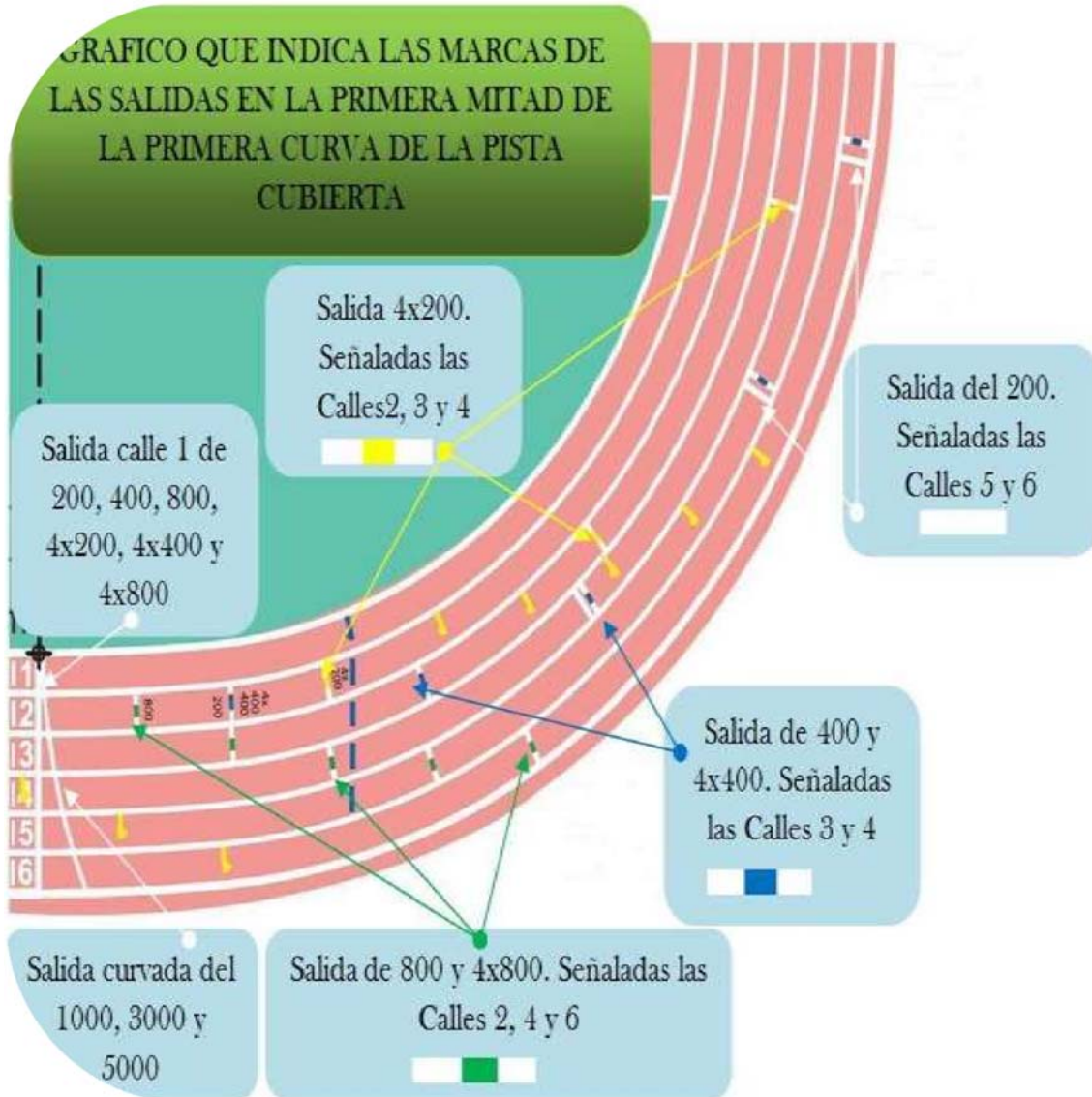


Salida curvada del 2º grupo de los 1000,
3000 y 5000 metros

Salida 200
metros.
Señaladas las
calles 2, 3, 4
y 8

GRAFICO QUE INDICA LAS
MARCAS DE LAS SALIDAS EN LA
PRIMERA MITAD DE LA SEGUNDA
CURVA

LAS SALIDAS EN LA PISTA CUBIERTA





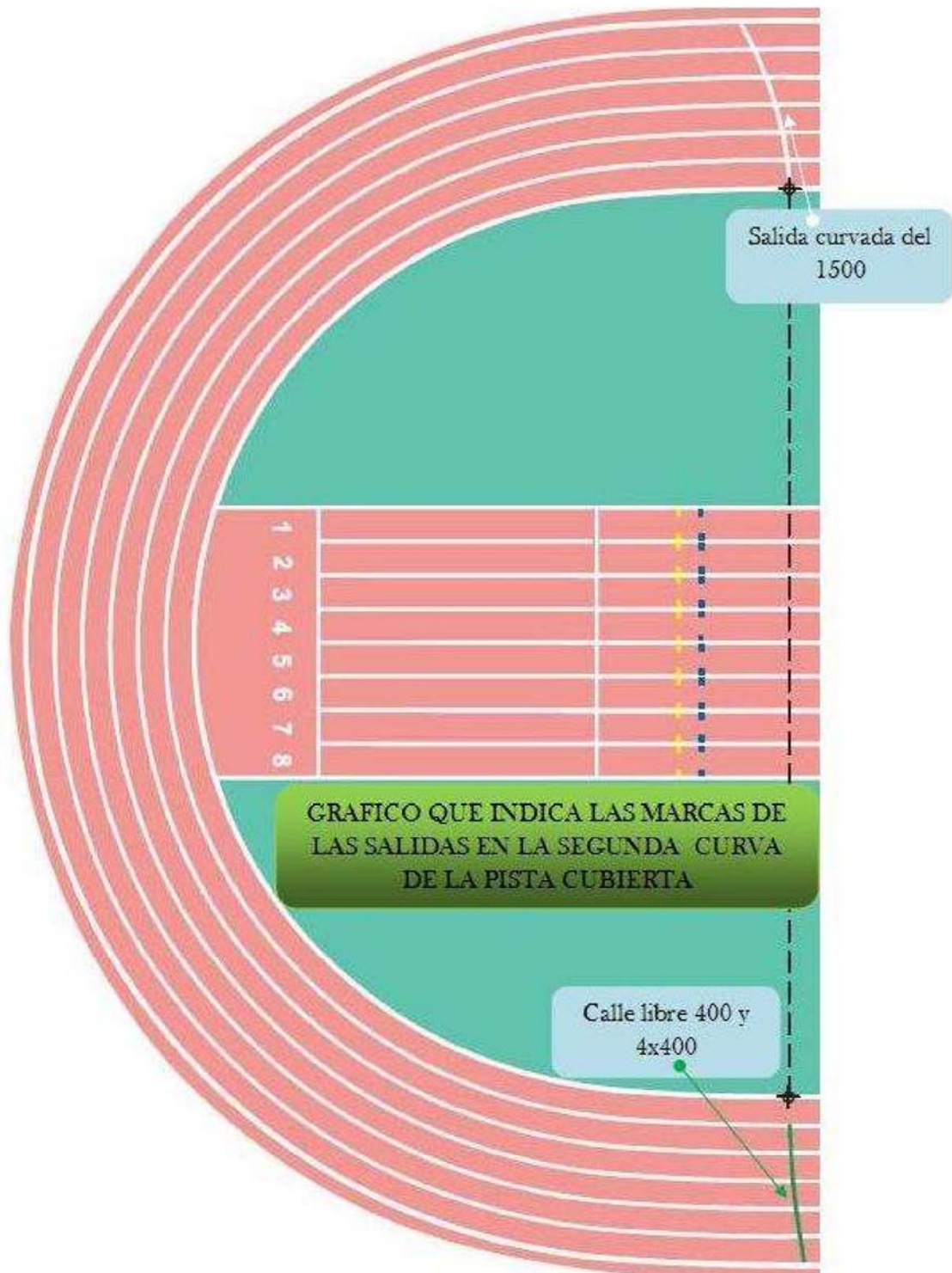


GRAFICO QUE INDICA LAS MARCAS DE LAS SALIDAS EN LA ZONA DE META DE LA PISTA CUBIERTA

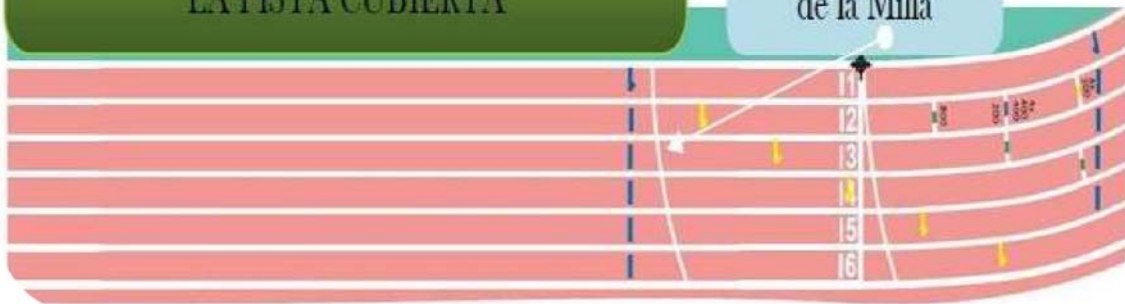


GRAFICO QUE INDICA LAS MARCAS DE LAS SALIDAS EN LA PISTA RECTA DE LA PISTA CUBIERTA



BIBLIOGRAFIA.

- Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo. **R.I.A. Manual Reglas de Competición 20122013.** 100 Edición. Noviembre 2011.
- **Normas IAAF para las salidas.** Abril 2012.
- Sebastián Sánchez Cerón, Julian Moya Jurado y Jordi Roig Lizarraga. **Protocolo para Equipo de Salidas.** Mayo 2010.
- Comisión de Salidas – C.N.J. **Precisiones y Recomendaciones sobre el Procedimiento de la Salida.** Abril 2012.

Manuel Garrido Toro. Comité Gallego. (Delegación de Ourense).





Real Federación Española de Atletismo

Patrocinadores Principales:



Proveedores Oficiales:



Colaboradores:

