

RECOMENDAÇÕES

1. No treino de Salto em Altura e Lançamento do Dardo use, sempre, sapatos de bicos.
2. Evite utilizar a Pista quando não seja para a realização de treino técnico ou treino específico.
3. Não entre para a Pista sem realizar previamente o seu “aquecimento”.
4. Quando utilizar os colchões não se esqueça de os cobrir após a realização do treino.
5. Por questões pedagógicas e de segurança não deixe crianças e atletas jovens treinar sozinhos ou entregues a “si próprios”.
6. Utilize de uma forma correcta os apetrechos e materiais de treino colocados à sua disposição.
7. Sempre que utilize as caixas de areia evite entrar na Pista sem limpar as sapatilhas.
8. Quando estiver a conversar com atletas ou Treinadores, faça-o de fora da Pista para não perturbar o treino de outros.
9. Colabore com o Funcionário e aceite as suas determinações.
10. Cumpra e faça cumprir o presente Regulamento.
11. Quando julgar oportuno dê sugestões de melhoria de gestão da Pista, contactando a Associação de Atletismo da Guarda.

ASSOCIAÇÃO ATLETISMO GUARDA

Avenida do Estádio Municipal,
Bancadas do Estádio
6300 - 705 Guarda

Telefone/Fax: 271 221 721 Fax: 218 647 106

www.aag.pt

E-Mail: aa guarda@aag.pt



A Pista de Atletismo do Estádio Municipal da Guarda é uma instalação de apoio à prática regular do Atletismo Federado e um local de iniciação a esta modalidade desportiva.

Para que se possam cumprir estes objectivos tenha em atenção o seguinte:

- **Respeite o piso da Pista;**
- **Respeite o material;**
- **Respeite as instruções e recomendações do Funcionário;**
- **Respeite os outros praticantes;**
- **Cumpra e faça cumprir o Regulamento da Pista.**



PISTA DE ATLETISMO DO ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA



NORMAS E RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO

CÂMARA MUNICIPAL DA GUARDA
ASSOCIAÇÃO ATLETISMO GUARDA

16 de Outubro de 2006

INTRODUÇÃO

A Pista de Atletismo do Estádio Municipal da Guarda é uma instalação Desportiva para a prática do Atletismo propriedade da Câmara Municipal da Guarda e gerida pela Associação de Atletismo da Guarda.

Desde a sua Inauguração, em 26 de Novembro de 1996, os praticantes da modalidade residentes no Concelho da Guarda ou na região passaram a usufruir de boas condições de Treino e de Competição.

A Pista tem sido utilizada diariamente por várias dezenas de indivíduos, a maioria deles praticantes regulares e Federados no Atletismo, mas também tem sido utilizada com regularidade por outros indivíduos que aí praticam corrida de “manutenção”.

A existência de todos esses praticantes tem levado a que a Pista tivesse entrado numa situação de desgaste evidente e que urge sustentar a todo o custo.

A expectativa de vida de um piso Sintético Polytan, como o da Pista de Atletismo do Estádio Municipal da Guarda, é superior a uma dúzia de anos, mas tal só acontecerá se houver uma utilização criteriosa de toda a área da Pista.

Acontece que esta Pista não tem tido uma utilização correcta pelo que é necessário efectuar algumas correcções, embora dentro de uma filosofia de “facilitação” das condições de treino.

Assim, a partir de 16 de Outubro de 2006 passará a vigorar um Regulamento a que todos os utilizadores deverão obedecer e haverá um conjunto de recomendações que devem ser tomadas em consideração.

Com estas medidas para além de se procurar prolongar a longevidade da Pista, criar-se-ão condições para que os atletas e Treinadores possam desenvolver melhor a sua actividade, nomeadamente os mais credenciados, uma vez esta ser uma Pista vocacionada em primeiro lugar para o treino de rendimento desportivo.

HORÁRIOS DA PISTA

A Pista poderá ser utilizada para treinos, para actividades de iniciação ao Atletismo ou para Aulas de Escolas dentro do Horário de abertura ao Público do Estádio Municipal da Guarda.

O acesso aos colchões ou a outro equipamento desportivo para treino de atletismo poderá efectuar-se de Segunda a Sexta-Feira das 09h00’ às 12h30’ e das 16h00’ às 20h00’.

➤ **Sempre que houver Competições Oficiais no Estádio Municipal da Guarda a Pista estará encerrada para Treino.**

➤ Aos Sábados quando houver Competições a partir das 11h00’ só se poderá treinar no corredor nº 6.

➤ Os horários referenciados anteriormente são de abertura e encerramento das instalações. Os utentes deverão providenciar o fim do treino e o banho de tal modo que o horário de encerramento possa ser cumprido.

NORMAS

1. O acesso à Pista está reservado a praticantes devidamente equipados.
2. Dentro dos Horários de funcionamento a Pista poderá ser utilizada por atletas Federados e alunos de Escolas, podendo, eventualmente, ser utilizada por outros indivíduos. Alunos de Escolas e atletas jovens (Benjamins, Infantis e Iniciados) só podem utilizar a Pista quando acompanhados por Professores ou Treinadores.
3. Em treino, o corredor nº 1 da Pista está exclusivamente reservado para praticantes de Meio-Fundo e Marcha, desde que sejam atletas da Selecção Nacional, e para atletas de Clubes Filiados na A.A.G. que sejam possuidores de mínimos de participação nos Campeonatos Nacionais.

4. A todos os outros utentes está vedado o treino no corredor nº 1.
5. Para treino com corridas até 100 metros utilizar-se-ão as duas rectas da Pista de forma alternada (de mês a mês).
6. O corredor nº 2 é reservado para “séries” superiores a 200m.
7. O corredor nº 3 é para “séries” de 100 a 200 metros (inclusive).
8. O corredor nº 4 destina-se em exclusivo a treino de Barreiras de distância inferior a 110m.
9. O corredor nº 5 destina-se a treino de Barreiras, com corrida superior a 110m.
10. O corredor nº 6 destina-se a corrida contínua de intensidade média e elevada.
11. As actividades a realizar após o Treino deverão ser realizadas fora das zonas com piso sintético.
12. Estão proibidas, em qualquer circunstância, as partidas da linha dos 100m, 80m e 60m.
13. Sempre que haja vários atletas a realizar treino idêntico (ex. de Barreiras) o Funcionário em colaboração com os Treinadores, e desde que o número de praticantes o possibilite, adaptará os pontos 6, 7, 8, 9, e 10.
14. Trabalho de Técnica de Corrida terá de ser realizado nas chamadas “zonas mortas” da pista e na recta contrária à meta.
15. Os Treinadores/atletas podem utilizar os materiais e apetrechos para treino, requisitando-os ao Funcionário e devolvendo-os no final do treino.
16. A atletas jovens não será cedido qualquer tipo de material sem a presença dos seus Treinadores.
17. Sempre que o Treinador tenha em simultâneo vários atletas jovens a treinar não poderá receber engenhos de Lançamentos de mais de um tipo ao mesmo tempo, ou seja, só receberá outros engenhos quando devolver os anteriores (NOTA: esta medida justifica-se face ao abandono progressivo das mais elementares Regras de Segurança).
18. Em momentos de chuva não se podem utilizar os colchões para treino.