



## **Carrera de Una Hora**

### *A - Montaje de la prueba*

- Organizarla en una pista de exactamente 400 m de cuerda;
- En cualquier otra pista el cronometraje y el control de la distancia cubierta en una hora resultarían muy difíciles.
- Es habitual anunciar que la prueba tendrá lugar sobre 20.000 m y durante una hora.
- Fijar la hora de la prueba de modo que los atletas no se vean afectados por el calor, si es posible.
- Tener un máximo de 20 atletas por carrera y, si es necesario, organizar varias carreras.
- Adjudicar, en cada carrera, dorsales del 1 al 20.
- Asignar, por ejemplo, al menos 40 personas para el control de la prueba, distribuidas para las siguientes funciones:
  - 1 Juez Árbitro,
  - 1 Juez de Salidas,
  - 10 cronometradores,
  - 3 Jueces para la llegada (estando uno de ellos a cargo de contar las vueltas)
  - 5 Anotadores de Vueltas,
  - 20 personas a cargo de marcar el punto alcanzado por los atletas al final de la carrera de una hora (la mayoría de los oficiales pueden ser reclutados en la pista),
  - 1 Locutor.

### *B – Medidas a tomar antes de la prueba*

1. Por el Juez Árbitro en coordinación con el Jefe de Cronometradores.  
Organizar tantos equipos de oficiales como grupos de 4 atletas hay en la salida. Siendo 4 el máximo, el control de 4 atletas sólo se le dará a oficiales experimentados; los otros solamente seguirán a 3, o incluso 2, atletas.  
Cada equipo debería incluir:
  - un cronometrador provisto de dos cronómetros de doble acción;
  - un anotador de vueltas que cubrirá la hoja de control. Esta hoja debe estar protegida de la lluvia por una hoja transparente.
  - Situar a estos equipos, sentados a una mesa si es posible, si no, de pie (teniendo el anotador de vueltas un tablero) siempre a poca distancia pasada la línea de meta y en la parte exterior de la pista.
  - Recordar al oficial cómo se tiene que usar la hoja de anotación de vueltas.
2. Por el Juez de Salidas.
  - Recordar a los atletas que disparará la pistola 59 minutos después del comienzo de la carrera y otra vez después de los 60 minutos.
3. Por el Juez Árbitro en coordinación con un oficial extremadamente cualificado.
  - Asegurarse de que el oficial tienen 20 piquetas metálicas numeradas.
  - Pedir a los oficiales a cargo de marcar la distancia cubierta por cada atleta en una hora que se reúnan de 45 a 50 minutos después del comienzo de la carrera.

### C - Medidas a tomar durante la prueba

#### 1. Cubrir la hoja de anotación de vueltas:

- Antes de la prueba, debe rellenarse la parte superior de la hoja y los dorsales de los atletas que sigue el equipo deben escribirse en la columna de la parte izquierda.
- Los números del 49 al 1 indican el número de vueltas que quedan para la parte de 20.000 m de la carrera. Cuando los atletas cruzan la línea común a la salida y la meta por primera vez (400 m en la carrera), cubrir la columna 49, después de la vigésima vuelta (después de 8.000 metros) la columna 30, etc. hasta que se toca la campana para cada atleta cuando se cubre la columna 1, después de lo cual se registrará el tiempo final en la columna de meta.
- Cada vez que un atleta que el equipo tiene que seguir se aproxima a la línea, el anotador de vueltas lo indicará a su cronometrador, que tomará el primer tiempo parcial en uno de sus cronómetros, rápidamente leerá el tiempo y luego se lo dará al anotador de vueltas, mientras vuelve a poner su cronómetro en tiempo en marcha. El anotador de vueltas anotará inmediatamente el tiempo en el lugar apropiado. Esta operación se hará, para un equipo que sigue a 4 atletas, 200 veces durante la carrera.
- Sucederá, especialmente al principio de la prueba, que dos o más atletas crucen la línea juntos o muy próximos uno a otro. En este caso, el cronometrador parará su reloj con el primero y le dará a cualquiera de ellos el mismo tiempo, o un tiempo ligeramente superior que su experiencia le permite "deducir" de la ligera distancia que separa a los dos atletas.
- Si, por cualquier motivo, no se ha dado un tiempo, el espacio correspondiente debe ser marcado con una cruz.
- Si un atleta ha corrido más de 20.400 m antes del disparo de la pistola que señala la hora, su tiempo será registrado en una hoja extra tras su 51ª vuelta.

#### 2. Tomar los tiempos de los kilómetros impares.

- La hoja de anotación de vueltas indica los tiempos realizados por todos los atletas en los kilómetros pares (columna 45:2.000m; columna 40:4.000 m; etc.)
- En lo que respecta a los kilómetros impares, será necesario tomar los tiempos con precisión únicamente para el primero de la carrera, y se actuará de uno de los tres modos siguientes:
- Un equipo de cronometradores no vinculado a ninguno de los equipos de anotación de vueltas se colocará en la línea de salida para el 200 m y tomará los tiempos para el 1er, 3er, 5º kilómetros, etc.; los comunicará inmediatamente bien sea por intercomunicador, walkie-talkie o teléfono al locutor;
- En ausencia de otra comunicación, un oficial situado en el mismo sitio levantará su brazo y lo bajará cuando pase el primero y un cronometrador situado cerca del locutor registrará los tiempos;
- Una pequeña bandera se colocará suficientemente alta en la parte exterior de la pista y en línea con la línea de salida del 200 m y un cronometrador situado cerca del locutor registrará el tiempo cuando el atleta pase la bandera.
- De acuerdo con uno de estos métodos (y preferiblemente el tercero), los tiempos para los kilómetros 5º y 15º se registrará para tantos atletas como sea posible, y después de la carrera estos tiempos serán anotados en los espacios grises en la hoja de anotación de vueltas.

#### 3. Información a facilitar a los atletas.

Por el locutor

- Anunciar el tiempo del primero para cada kilómetro;
- Anunciar que quedan 5, 4, 3, y 2 minutos de carrera antes de la hora.

Por el oficial a cargo del marcador de vueltas

- Al comienzo el marcador de vueltas indicará 50;
- Cuando los atletas están completando su primera vuelta el marcador debe indicar 49, etc.

- Incluso si algunos atletas son doblados o están a punto de ser doblados, el marcador de vueltas tendrá que funcionar todo el rato para el primero de la prueba y, cada vez que entra en la recta de meta, el marcador tiene que cambiarse para indicar el número de vueltas que le falta por correr.
- En la medida de lo posible, se le indicará a cada atleta doblado después de cada vuelta, por el anotador de vueltas que lo sigue, el número de vueltas restantes que tiene que correr. Esto es especialmente importante desde el momento que se ha tocado la campana al primer atleta.

#### 4. Control de distancias cubiertas en una hora.

Después de 40 o 45 minutos de carrera, el oficial pertinente debe reunir a tanta gente como atletas hay en la carrera y darle a cada uno una piqueta numerada. Cada uno debe seguir cuidadosamente el avance del atleta cuyo número corresponde al de la piqueta.

La información dada por el locutor de que quedan 5, 4, 3 y 2 minutos antes del final de la carrera le da a los oficiales otras tantas oportunidades de ubicar a su corredor designado. Cuando se indican los dos minutos cada oficial debe intentar estar en el mismo lugar que su corredor y luego de nuevo intentar estar en el mismo lugar que el corredor cuando se dispara la pistola señalando el minuto 59. Para ello, solamente necesita CAMINAR por la hierba entre el minuto 58 y el 59 EN DIRECCIÓN OPUESTA A LA CARRERA. Si consideramos que un corredor, en base a tres minutos por kilómetro, recorre 333 m en un minuto, el oficial sólo tiene que caminar 60 u 80 metros para encontrarse otra vez en el mismo sitio que el atleta.

Lo oficiales repetirán el mismo procedimiento entre el disparo del minuto 59 y el disparo del minuto 60 con, si es necesario, la rectificación adecuada corriendo los pocos últimos segundos de la hora. Solamente siguiendo este procedimiento pueden los oficiales no hacer el ridículo corriendo al lado de los atletas durante largo rato o encontrándose muy lejos de ellos cuando se dispara la pistola para marcar la hora.

Cuando escuche el ruido de la pistola disparada por el juez de salidas desde el centro de la zona de hierba bajo las indicaciones del cronometrador situado cerca de él, cada oficial fija su piqueta en el lugar donde el atleta al que sigue hizo contacto con el suelo por última vez. La piqueta se clava en el suelo en la hierba a 50 cm de la calle interior y el oficial debe permanecer cerca de ella, para asegurar que no es desplazada, hasta el momento de medir.

#### *D - Registro de resultados*

Al disparo de la pistola para la hora, la carrera ha finalizado para los atletas que han recorrido 20.000 m. Todos los demás continúan hasta que han cruzado la línea de meta la 50ª vez.

Tanto todos los cronometradores (excepto el que trabaja en coordinación con el locutor) como los anotadores de vueltas no se preocupan de lo que ocurre en la carrera de una hora.

El hecho de que un cronometrador tenga dos cronómetros para cuatro atletas significa que cuando terminen la carrera los parará sucesivamente;

De este modo estamos seguros de tener un tiempo para cada atleta.

Depende del Jefe de Cronometradores tomar las medidas necesarias para asegurar que, con la ayuda de los cronometradores que no están a cargo del control de vueltas y usando todos los cronómetros disponibles, el máximo de marcas son registradas por tres cronometradores.

Los jueces registran el orden de llegada con la información dada por los anotadores de vueltas de que cada atleta ha finalizado su carrera. Es bastante obvio que, una vuelta antes, tiene que haber sonado la campana para él.

Tan pronto como el último atleta ha finalizado, bajo la supervisión del Juez Árbitro,

se mide la distancia que separa la línea de meta y el punto donde ha sido colocada la piqueta para cada atleta. La medición se hace o con una rueda equipada con un contador o con una cinta de medición de 100 m. Cualquiera que sea el caso, medir a 30 cm del interior de la pista si tiene bordillo, y a 20 cm si no lo tiene, (en el caso de medir con una cinta, usar cuñas de esa longitud para mantenerla a la distancia correcta del interior de la pista). Las distancias correspondientes a los números en cada piqueta son registradas y, cuando el proceso ha finalizado, se comprueba de nuevo la hoja de anotación de vueltas.

Consideremos un atleta para el que tenemos la siguiente información:

A falta de 3 vueltas: 59:20.6 – a falta de 2 vueltas: 60:35.4

Distancia: 221 m

Esto significa que en una hora ha recorrido 47 vueltas más la distancia, lo que es 19.021 m.

*¡Importante!*

Debido a la posibilidad de que haya reclamaciones, TODOS los oficiales deben permanecer en la pista hasta que el Juez Árbitro confirme que se han cerrado los resultados.