

CP 2mil16

*PATINAJE DE
VELOCIDAD*



Patinaje de velocidad

Esta disciplina deportiva es una de las variantes del patinaje en línea sobre ruedas. Destaca por conjugar un preciso dominio de las técnicas de patinaje con una preparación física que dote al deportista de la potencia y la resistencia necesarias para competir en las diferentes modalidades de carrera.

Contenido

- 1 Equipo del patinador
 - 1.1 Patines
 - 1.2 Equipo de seguridad
 - 1.3 Traje de competición

- 2 Instalaciones para el patinaje
 - 2.1 Indoor
 - 2.2 Pista
 - 2.3 Circuito cerrado
 - 2.4 Circuito abierto

- 3 Tipos de competición
 - 3.1 Según la distancia
 - 3.2 Según las condiciones
 - 3.2.1 Carreras por puntos
 - 3.2.2 Carreras de eliminación
 - 3.2.3 Carreras combinadas
 - 3.2.4 Carreras por equipos
 - 3.2.5 Carreras de relevos «a la americana»
 - 3.2.6 Carrera contra reloj individual

- 4 Técnica del patinaje
 - 4.1 Patinaje en recta
 - 4.2 Patinaje en curva
 - 4.3 Frenado

- 5 Situación olímpica

1 Equipo del patinador

1.1 PATINES

Patines de Velocidad:

Este tipo de patines están sólo indicados para competir en competiciones de patinaje de velocidad. Se distinguen por tener botas muy bajas de cuero con refuerzos de fibra de vidrio, kevlar o carbono y montar un chasis muy largo. Hoy en día se suelen usar ruedas de 110, 105, 100, 90, 84 e incluso de 80 mm, montando 5, 4 o 3 por patín. Estos patines tienen una alta estabilidad y velocidad, pero son poco manejables y muy exigentes técnicamente.



Componentes de los patines

Ruedas:

Las ruedas de los patines en línea se clasifican principalmente por dos unidades de medida: el diámetro y la dureza. El uso de un diámetro u otro dependerá de la potencia física del patinador.



La dureza de una rueda marcará su durabilidad, el agarre y la resistencia sobre las diferentes superficies. Una rueda blanda corre menos, se agarra mejor y se gasta más deprisa, pero es más suave a la marcha. Una rueda dura desliza mejor, dura más tiempo y es más precisa.

Rodamientos:

Los rodamientos están alojados dentro de las ruedas y son los encargados que la rueda gire. Se usan principalmente dos tipos de rodamientos:



- **608:** Son los más comunes.
- **688:** Llamados micro rodamientos. Su característica principal es que son mucho más ligeros que los 608.

De manera muy general, la calidad de un rodamiento viene definida en virtud de su precisión por un número que sigue a las siglas ABEC o ILQ. A mayor número, mejor calidad de rodamiento.

Chasis o Guía:



Esta pieza es la encargada de sostener las ruedas y unir las a la bota. Pueden ser de muchos tipos diferentes. Por lo general, a mayor longitud, mayor estabilidad, pero menor manejabilidad. Suelen ser de aluminio.

1.2 EQUIPO DE SEGURIDAD

El casco:

Todos los reglamentos nacionales e internacionales obligan a utilizar un casco homologado.



Otros:



De forma opcional, se pueden utilizar otras protecciones como guantes, rodilleras, coderas, muñequeras o gafas.



Para evitar lesiones propias y entre el resto de competidores las protecciones han de ser blandas, sin partes excesivamente rígidas o duras que puedan resultar peligrosas.



1.3 TRAJE DE COMPETICIÓN

El maillot:



Realizado en tejido que disminuya la resistencia al aire, como la Lycra, es similar en su aspecto al utilizado en ciclismo.

2 Instalaciones para el patinaje

2.1 INDOOR

Estas competiciones son las que se realizan en instalaciones deportivas cubiertas con suelo de madera o sintético, no específicas para el patinaje de velocidad, en las que se marca un óvalo de unos 100 m de cuerda. Las marcas consisten en cuatro conos de plástico que los patinadores deben rodear por la parte más alejada del centro de la pista sin desplazarlos. Estos conos están situados de forma asimétrica: los dos que marcan la entrada de las curvas están colocados más cerca de los fondos del recinto; mientras que los dos conos que marcan la salida de las curvas se sitúan ligeramente más próximos al centro.



2.2 PISTA

Una pista para patinaje debe tener dos rectas y dos curvas iguales entre sí, y la longitud de su cuerda no deberá ser menor de 125 m ni mayor de 400 m. Su superficie puede ser de resina especial, granito pulido, cemento pulido, aglomerado asfáltico o material similar.



Para ser homologadas para competiciones internacionales, las pistas construidas a partir del 1 de enero de 2003 deben tener una longitud de 200 m y una anchura de 6 m. Debido a las



diferencias entre pistas, en especial la sección y radios de las curvas, la Federación Internacional de Patinaje ha regulado en 2006 las dimensiones exactas de las pistas homologadas, tanto en su planta como en alzado, desapareciendo las curvas de sección parabólica. Este tipo de pista será obligatoria para los Campeonatos Mundiales que se celebren a partir del año 2010.

2.3 CIRCUITO CERRADO

El circuito para patinaje es un recorrido de forma asimétrica, cuya



anchura mínima debe ser de 6 m, y con una cuerda entre 400 y 1.000 m de longitud.

Para celebrar campeonatos mundiales, la cuerda máxima será de 600 m.



2.4 CIRCUITO ABIERTO



Recorrido que se realiza entre dos puntos diferentes, como puede ser una carrera en línea entre dos ciudades. Las distancias pueden variar pero con frecuencia igualan a los maratones llegando a los 100 km..



3 Tipos de competición

3.1 SEGÚN LA DISTANCIA

- *Pruebas contra reloj: 200 y 300 m*
- *Pruebas de corta distancia: 500, 1.000 m*
- *Pruebas de medio fondo: 2.000, 3.000 y 5.000 m*
- *Pruebas de fondo: 10.000, 15.000 y 20.000 m*
- *Pruebas de gran fondo: 42 km maratón y 100 o más km ultra maratón.*

3.2 SEGÚN LAS MODALIDADES

3.2.1 Carreras por puntos



Se realiza un sprint cada cierto número de vueltas, el vencedor obtiene dos puntos y el segundo un punto. En el sprint de la última vuelta, los tres primeros clasificados reciben 3, 2 y 1 puntos respectivamente. Si un corredor se retira o es eliminado antes del final de la prueba, pierde los puntos acumulados. El vencedor es el corredor que consigue acumular mayor cantidad de puntos.

3.2.2 Carreras de eliminación

Cada cierto número de vueltas, en función de la cantidad de participantes en la prueba, se elimina el último o los últimos corredores en pasar por la meta. A falta de 3 vueltas para el final, debe quedar en la pista un número prefijado de corredores (5 ó 10) que disputarán el sprint final, clasificándose por el orden de llegada a meta.



3.2.3 Carreras combinadas



En cada sprint señalado se produce la puntuación del primer corredor y la eliminación del último o últimos. En este tipo de carrera, también se puede alternar la puntuación y la eliminación en distintas vueltas. Vence la carrera quien tenga mayor cantidad de puntos y no haya resultado eliminado.

3.2.4 Carreras por equipos



Los patinadores compiten formando equipos de un número predeterminado de corredores, normalmente tres. El tiempo del equipo corresponde al del segundo patinador que atraviesa la meta, no siendo obligatorio que todos los componentes del equipo finalicen la prueba. A su vez, las carreras por equipos pueden ser:

- *De eliminación:* se realizan series clasificatorias de dos equipos que salen al mismo tiempo desde lugares opuestos del recorrido, resultando eliminado el que más tiempo tarde en cubrir la distancia fijada. Vence el equipo que gana la serie final.
- *Contra reloj:* cada equipo realiza el recorrido en solitario. Vence el equipo que menos tiempo tarda en realizar el recorrido.



3.2.5 Carreras de relevos «a la americana»



Es una carrera por equipos en la cual sólo un miembro de cada equipo está corriendo al mismo tiempo. El relevo se realiza obligatoriamente en una zona delimitada del circuito o pista, mediante un contacto entre el patinador que releva y el relevado. En general, no está especificada la distancia que recorre cada miembro del equipo, salvo que todos sus miembros deben realizar al menos una vuelta.

3.2.6 Carrera contra reloj individual

Cada patinador sale situando uno de sus patines entre dos líneas separadas 5 dm entre sí, sin que los patines estén en movimiento. Vence quien menor tiempo tarda en realizar el recorrido.



4 Técnica del patinaje

4.1 PATINAJE EN RECTA

La técnica habitual del patinaje es similar a la del patinaje sobre hielo, en la que se empuja llevando una pierna adelantada hacia afuera y ligeramente hacia atrás, alternando ambas piernas. El movimiento de piernas se acompaña con el movimiento alternativo de los brazos para mantener el equilibrio, y con una ligera flexión del tronco para bajar el centro de gravedad del patinador.



A comienzos de la **década de 1990**, el patinador estadounidense **Chad Hedrick** popularizó la técnica llamada doble empuje, que consiste en iniciar el movimiento de la pierna adelantada con un ligero empuje hacia el interior, para después llevarla hacia el exterior. No obstante, esta técnica exige una buena preparación física, y es difícil de dominar, por lo que no es habitual que se utilice durante toda la carrera.

4.2 PATINAJE EN CURVA

Los patines en línea, al igual que los patines sobre hielo, tienden a seguir un movimiento en línea recta. Para trazar las curvas existen varios métodos que se pueden utilizar solos o en combinación entre ellos:



- Dar los pasos cruzando el patín del exterior de la curva sobre el patín del interior.
- Llevar el patín del interior más adelantado que el del exterior, formando un ángulo entre ellos.
- Inclinar el cuerpo hacia el interior de la curva.



4.3 FRENADO

Los patines de velocidad no disponen de mecanismos de frenado, por lo que existen diversas técnicas (que pueden combinarse entre sí) para detenerse con rapidez en caso necesario:

- Situar los patines formando un ligero ángulo hacia el interior, de manera similar al frenado en cuña del esquí.
- Situar un patín cruzado por detrás del otro, en perpendicular a la trayectoria de desplazamiento del patinador, aumentando progresivamente la presión contra el suelo del patín cruzado, lo que resulta poco recomendable ya que así se desgastan las ruedas y funcionan peor.
- Efectuar varias curvas rápidas seguidas, en slalom, para perder velocidad por fricción.
- Hacer un giro rápido, deteniendo el desplazamiento centrífugo dando varios pasos cortos con los patines, en perpendicular al sentido del desplazamiento.

5 Situación olímpica

El patinaje sobre ruedas es uno de los deportes reconocidos por el Comité Olímpico Internacional. Sin embargo, en la reunión del Comité Ejecutivo del COI del 8 de julio de 2005 en Singapur no consiguió la mayoría de 2/3 de votos requerida para ser admitido como deporte olímpico.

Durante el Campeonato Mundial que se celebró en Gijón en septiembre de 2008, una delegación del COI estuvo observando el desarrollo del mismo para evaluar su inclusión como deporte olímpico para el año 2016. La reunión decisoria se celebró en Copenhague en octubre de 2009, donde nuevamente quedo fuera de las olimpiadas.