

**SECCIÓN DEPORTIVA
COLEGIO MIRAMADRID
Tª 2018-2019**



En Paracuellos de Jarama, a 25 de abril de 2019

ASUNTO: CARRERA DE OBSTÁCULOS

“ I SPARTAN MIRAMADRID MARCO ALDANI”

I SPARTAN MIRAMADRID 19 de mayo

Categorías
(1º y 2º prim.)
(3º y 4º prim.)
(5º y 6º prim.)
Infantil (1º y 2º ESO)
Cadete (3º y 4º ESO)
Junior (Bachillerato)
SENIOR

Domingo 19 mayo
De 09:00 a 14:00 h

Inscripciones
5€
por corredor

Spartan Miramadrid
Marco Aldani
LA PRIMERA CADENA DE PELUQUERÍA Y ESTÉTICA EN ESPAÑA

SECCIÓN DEPORTIVA
Colegio
Miramadrid

Información e inscripciones en recepción o extraescolares de 16:00 a 17:30 horas

1. INTRODUCCIÓN
2. REGLAMENTO
3. ITINERARIO - PRUEBAS
4. INSCRIPCIONES

1. INTRODUCCIÓN:

El Colegio Miramadrid vuelve a organizar un evento especial. Por primera vez, os presentamos la I Carrera de obstáculos, **“I Spartan Miramadrid Marco Aldani”**, que se realizará el **DOMINGO 19 DE MAYO, en horario de mañana**, en el colegio Miramadrid. Es una carrera de obstáculos dirigida a corredores y no corredores de Primaria y Secundaria de Paracuellos de Jarama y alrededores, así como para adultos. Se trata de un evento cuyo objetivo es fomentar la práctica deportiva saludable.

A todos sin excepción, se les exige una correcta actitud deportiva, en caso contrario, serán expulsados de la carrera.

Categorías: (se realizarán, tandas de salida de 20 jugadores)

- **PREBENJAMÍN (1º Y 2º PRIM.)**
- **BENJAMÍN (3º Y 4º PRIM.)**
- **ALEVÍN (5º Y 6º PRIM.)**
- **INFANTIL (1º Y 2º ESO)**
- **CADETE (3º y 4º ESO)**
- **JUNIOR (Bachillerato)**
- **SENIOR**

Sistema de competición y horarios:

La carrera se realizará el domingo 19 de mayo por la mañana. Se realizarán tandas de salida de 20 corredores por edades, separadas por intervalos de 5 minutos. Una vez conozcamos los corredores inscritos, informaremos de los horarios definitivos.

2. REGLAMENTO

UNIFORMIDAD: Los corredores vendrán con ropa deportiva cómoda. Habrá agua, barro, obstáculos, pistas americanas, piscina y mucha, mucha diversión.

Seguro médico: en caso de lesión, los corredores pertenecientes al colegio Miramadrid estarán cubiertos por el seguro del colegio, pero los que no lo sean, deberán acudir a su seguro médico particular.

SISTEMA DE COMPETICIÓN: En cada categoría se correrá una carrera por tandas de 20 corredores aproximadamente,

REGLA I: **Recorrido.** Estará marcado perfectamente, con voluntarios en cada una de las pruebas. En caso de saltarse alguna prueba o no hacer caso a los voluntarios, estará descalificado.

REGLA II: **Número de corredores.** Se realizarán tandas de salida de 20 corredores por edad, con un intervalo de unos 5 minutos aproximadamente entre una y otra.

REGLA III: **Duración.** No tiene duración determinada. El objetivo de la carrera es finalizarla, ya que es una carrera de obstáculos, bastante dura y llena de diversión. Los primeros clasificados harán unos 15-20 minutos de tiempo y los últimos...

REGLA IV: **Burpies:** Se realizarán cuando un corredor no sea capaz de superar una prueba. En función de la edad, se realizarán 5 o 10 burpies.



REGLA V: **Cuántos intentos tengo de superar una prueba?** : Solo hay un intento por prueba. De no superarlo, tendrás que hacer los maravillosos “burpies”. En las categorías de los más pequeños, haremos alguna excepción y si que se permitirá repetir alguna prueba.

REGLA VI: **Los voluntarios.** En todas las pruebas habrá uno o dos voluntarios, que serán los encargados de que se cumplan las normas, se superen bien los obstáculos y que no haya aglomeraciones.

REGLA VII. **Llegada:** En la línea de meta, habrá agua, fruta, etc.. para coger fuerzas, así como una medalla de “finisher” por haber superado las duras pruebas de la I Spartan Miramadrid Marco Aldani.

REGLA VIII : **Nuestras pruebas:** durante la carrera habrá diferentes tipos de pruebas, tales como, obstáculos, nadar en la piscina, superar barreras de barro y agua, lanzamientos de balón a canasta, carrera, subir la cuerda, escalada, equilibrio, pista americana.... Ven preparado con ropa adecuada para estos difíciles obstáculos.

3. ITINERARIO – PRUEBAS:



SALIDA : Se realizará desde el parking de autobuses. En función de la edad, darán 1 vuelta (450 metros) o dos vueltas. Pasando los siguientes obstáculos:

1. **NEUMÁTICOS.** Tirar de una cuerda en cuyo extremo hay un neumático y volver a colocarlo.
2. **ROCÓDROMO.** Tocar la campana que hay en la presa más alta del bloque.
3. **RAMPA.** Acceder a la piscina atravesando la rampa llena de obstáculos.
4. **PISCINA.** Dependiendo de la categoría se harán de 1 a 5 largos.
5. **PISTA AMERICANA.** Colchoneta hinchable repleta de obstáculos.
6. **SLACK LINE.** Equilibrio en cinta.
7. **ARENERO.** Atravesar el arenero arrastrándose.
8. **CARGA.** Sacos o neumáticos estarán esperando para trasladarlos en sentido circular.
9. **PUNTERÍA.** Para seguir con la carrera, en este punto habrá que encestar.
10. **SUELO QUEMA.** Pasaremos de un lugar a otro sin tocar el suelo. Dependiendo de la categoría, habrá que pasar por las paralelas, subir una cuerda o pasar colgado de anilla a anilla hasta el final.
11. **BRIDAS.** Habrá que cruzar el polideportivo saltando con los pies juntos atados con una brida.
12. **EQUILIBRIO.** Equilibrio sobre bancos.
13. **MULTISALTOS.** Carrera con vallas.
14. **MURO FINAL.** Último muro antes de entrar a meta que habrá que pasar por arriba.

Recuerda: ¿Y si no pasas una prueba? 5-10 burpies

4. INSCRIPCIONES:

Se realizará a través del Departamento de Actividades Extraescolares o recepción del colegio Miramadrid. **El plazo de inscripción empieza el jueves 25 de abril y cerrará el viernes 10 de mayo o hasta completar plazas, en el horario habitual de atención de extraescolares; lunes a viernes de 16:00 a 17:30 horas.**

Para realizar la inscripción se deberá entregar la siguiente hoja, junto con **el importe en metálico correspondiente a la misma: 5 euros por corredor**

La inscripción deberá estar firmada por al menos un padre/madre/tutor del corredor.

Una vez cerrado el plazo de inscripción no se devolverá el importe de la inscripción.

Los horarios definitivos los colgaremos en nuestra página web, unos días antes de la carrera. Atentos a nuestras redes sociales, donde os mantendremos informados, podréis ver fotos, itinerario, etc..

https://deportes.colegiomiramadrid.es/sd_eventos/i-spartan-kids-miramadrid/

Miguel A. González.

DPTO ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES – COLEGIO MIRAMADRID

"I SPARTAN MARCO ALDANI - COLEGIO MIRAMADRID"

CATEGORÍA – CURSO :.....
NOMBRE DEL Corredor:.....
Fecha de nacimiento:.....
Es alumno del colegio o pertenece a la Sección deportiva? :

D./D^a., como representante del CORREDOR, abono la cantidad de 5€ en concepto de inscripción para la participación en el "I SPARTAN MARCO ALDANI- COLEGIO MIRAMADRID" que se celebrará el 19 de mayo de 2019, habiendo leído y aceptando el reglamento para su participación.

Firma

DNI

"I SPARTAN MARCO ALDANI - COLEGIO MIRAMADRID"

CATEGORÍA – CURSO :.....
NOMBRE DEL Corredor:.....
Fecha de nacimiento:.....
Es alumno del colegio o pertenece a la Sección deportiva? :

D./D^a., como representante del CORREDOR, abono la cantidad de 5€ en concepto de inscripción para la participación en el "I SPARTAN MARCO ALDANI- COLEGIO MIRAMADRID" que se celebrará el 19 de mayo de 2019, habiendo leído y aceptando el reglamento para su participación.

Firma

DNI

FIRMA Y SELLO DEL COLEGIO