

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



En Paracuellos de Jarama, a 14 de mayo 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. HORARIO
4. ITINERARIO – PRUEBAS
5. RECOMENDACIONES

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 Aldany”**, 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.

2. HORARIOS:

Todos los corredores deberán estar 30 minutos antes de la tanda de salida para recoger el dorsal en nuestra carpa, situada en el parking de autobuses del colegio Miramadrid y realizar el calentamiento conjunto.

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

- **PREBENJAMÍN (2º PRIM.): 10:00 horas**
- **PREBENJAMÍN (1º PRIM) : 10:15 horas**
- **BENJAMÍN (3º PRIM): 10:30 horas**
- **BENJAMÍN (4º PRIM): 10:45 horas**
- **ALEVÍN (5º PRIM.): 11:15 horas**
- **ALEVÍN (6º PRIM.) : 11:45 horas**
- **INFANTIL (1º Y 2º ESO): 12:15 horas**
- **CADETE (3º y 4º ESO): 12:45 horas**
- **SENIOR: 13:15 horas**

Trofeos: se realizará la entrega de trofeos a los tres mejores de cada tanda de salida masculina y femenina, en el camión habilitado para ello en el parking de autobuses (zona de salida).

12:00 horas: Entrega de trofeos de prebanjamine y banjamine

14:00 horas: Entrega de trofeos de alevines, infantiles, cadetes y senior.

3. REGLAMENTO:

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:

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 entre 20 y 30 corredores.

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, zumo, etc.. para coger fuerzas. Si has quedado entre los tres primeros corredores masculinos y femeninos, no te vayas, te espera un estupendo trofeo o medalla.

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.

4. ITINERARIO – PRUEBAS:



SALIDA : Se realizará desde el parking de autobuses y realizarán carrera alrededor del colegio:

- Prebenjamines y benjamines: 1 vuelta (450 metros)
- Alevines, infantiles y cadetes: 2 vueltas. (900 metros)
- Senior : 3 vueltas (1300 metros)

Una vez, den esas vueltas, tendrán que pasar 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. Dejarán las zapatillas en la puerta, así como la camiseta y:
4. **PISCINA.** Dependiendo de la categoría se harán de 1 a 5 largos.
 - a. **Prebenjamines y benjamines: 1 largo**
 - b. **Alevines: 3 largos**
 - c. **Infantiles, cadetes y senior; 5 largos**
5. **PISTA AMERICANA.** Colchoneta hinchable repleta de obstáculos. Al finalizar se volverán a calzar y ponerse la ropa.
6. **SLACK LINE.** Equilibrio en cinta.
7. **ARENERO.** Atravesar el arenero arrastrándose.
8. **CARGA.** Neumáticos estarán esperando para trasladarlos en sentido circular.
9. **PUNTERÍA.** Para seguir con la carrera, en este punto habrá que encestar. Hasta que no se enceste, no se podrá pasar a la siguiente prueba.
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 por la escalera horizontal.
11. **BRIDAS o COLCHONETAS:** Arrastra colchonetas de un lugar a otro .

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.*

ENTREGA DE TROFEOS: Se realizará en el camión que estará situado en el parking de autobuses.

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

- Prebenjamines, benjamines: 5 burpies
- Alevines, Infantiles, cadetes : 10 burpies
- Senior: 10-15 burpies (a confirmar en la salida)

5. RECOMENDACIONES

UNIFORMIDAD:

Recomendamos **zapatillas** de running.

(habrá voluntarios en este punto para ayudar a los más pequeños a que se estén con los cordones bien atados. Para los más peques, mejor si son zapatillas de velcro.

Pantalón corto, recomendable pirata para arrastrarme en el barro y si es posible tipo malla ajustado mejor.

Camiseta que no sea de algodón o incluso puedes correr sin ella. La camiseta cuanto más ajustada mejor.

Bañador: debe ir debajo de la ropa que lleves puesta para la carrera. Es importante que sea tipo bóxer o similar, es decir, no muy amplio.

Calcetines: que no sean muy largos. Ten en cuenta que te los vas a quitar para entrar en la piscina y luego hay que volver a ponérselo para seguir corriendo.

Gorro de piscina: es muy recomendable llevar un gorro de natación para la piscina. Es muy importante, pero mucho más para las mujeres.

Miguel A. Núñez García

DIRECTOR DEPORTIVO COLEGIO MIRAMADRID