



Ayuntamiento de Valdemoro
Concejalía de Educación y Deportes

II HARD RUNNING INFANTIL VALDEMORO

Fecha: 5 mayo 2019

Lugar: Parque España (entre las calles Zeus y Olimpo)

Hora: 11:00 horas

Características de la prueba:

La Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Valdemoro organiza la segunda edición de la Hard running infantil, a las 11:00 horas, donde se realizarán carreras infantiles no competitivas con una distancia no superior a 1000 metros de recorrido, con varios obstáculos de baja dificultad para niños y niñas de entre 5 y 14 años. Será una prueba no competitiva, con avituallamiento líquido en meta. Se realizarán salidas diferenciadas por edades.

Estos son algunos de los obstáculos que os encontraréis:

TIRE TRUMP, (ruedas pequeñas)



Forma de realizar la prueba:

Hay que pasar a través de nuestro camino de ruedas apoyando los pies dentro de las mismas.

No es necesario apoyar los pies en todas las ruedas, puedes realizar apoyos saltando varias ruedas. Siempre y cuando no realices ningún apoyo fuera de nuestro sendero de ruedas, se dará por válida la forma de superar dicho obstáculo.



PASO DE LA VALLA



REPTAR



Forma de realizar la prueba:

Debes pasar por debajo de la alambrada de la forma que consideres más cómoda o eficiente, pudiendo hacerlo utilizando la técnica de reptar, rodar, etc...

No está permitido pasar la alambrada por encima en ningún momento

No está permitido salir de la alambrada por los laterales antes de acabar el recorrido. Se debe comenzar la prueba por la zona anterior de la misma y abandonarla por la posterior cuando se acabe el alambre (no está permitido comenzar el recorrido de la alambrada por los laterales de la misma)



ATRÉVETE CON LA RAMPA



Forma de realizar la prueba:

Se pueden utilizar varias técnicas como pasarlo a pulso, agarrarse y después subir una pierna por encima del muro, etc... Se dará por válida cualquier técnica (incluso alguna de las que no se han citado, siempre y cuando no se ayude de las barras laterales de la estructura)

NO ESTÁ PERMITIDO PASAR EL OBSTÁCULO APOYÁNDOSE EN LAS BARRAS LATERALES DE LA ESTRUCTURA.

VOLTEOS

Forma de realizar la prueba:

Hay que levantar la rueda que está en suelo y lanzarla al suelo de nuevo de forma que esta apoye por el lado que antes no tocaba el suelo. Esta secuencia se repetirá el número de veces que el juez de prueba concrete.

MONKEY

Forma de realizar la prueba:

Una vez que se empieza a pasar el obstáculo, **NO PUEDEN APOYARSE LOS PIES EN LAS BARRAS DE LA ESTRUCTURA (ANDAMIOS).**

Pueden pasarse apoyando las manos y apoyando los pies (siempre y cuando los pies se apoyen en las barras ROJAS de las Monkey Bars).

Se puede descansar colgado de las monkey tanto con brazos como con piernas, siempre y cuando no se apoyen brazos y/o piernas en la estructura de andamio.

SACOS

Forma de realizar la prueba:

Deberán cargar con sacos de diferentes pesos sobre una distancia de 30m

Ven y disfruta