

**HARD RUNNIG INFANTIL VALDEMORO**  
**5 MAYO 2018 11:00**  
**PARQUE ESPAÑA ( entre las calles Zeus y Olimpo)**

A las 11:00 horas 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 realizaran salidas diferenciadas por edades.

Estos son algunos de los obstáculos que os encontrareis:

**TIRE TRUMP, (Ruedas pequeñas)**



Forma de pasarlo:

En este obstáculo simplemente 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 pasar dicho obstáculo.

**PASO DE LA VALLA**



## REPTAR



Forma de pasarlo:

En este obstáculo deberás 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 alambrada 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)

## ATREVETE CON LA RAMPA



Forma de pasarlo:

Este obstáculo se puede pasar utilizando varias técnicas como puede ser, pasarlo a pulso, agarrarse y después “lanzar” 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 pasarlo:

En este obstáculo hay que levantar la rueda que hay en suelo y lanzarla al suelo de nuevo de forma que ésta apoye por el lado que antes no tocaba el suelo. Esta secuencia se repetirá el nº de veces que el juez de prueba concrete.

## **MONKEY**

Forma de pasarlo:

Una vez 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.

**Ven y disfruta**