

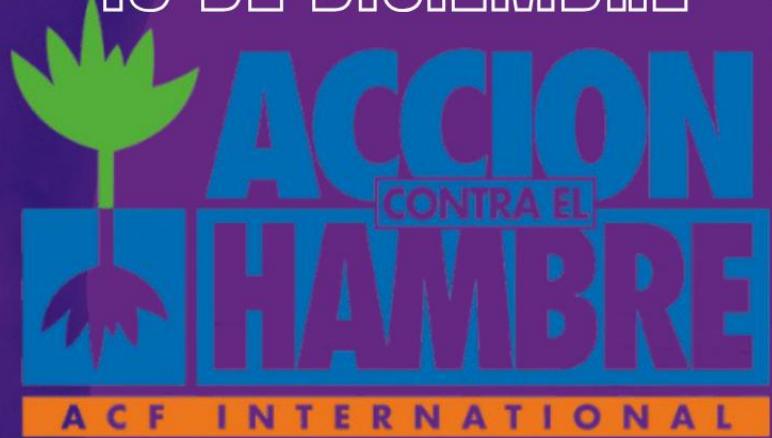
# MARÍTIM TITAN RACE



TU DONATIVO SERÁ APORTADO  
A "ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE"

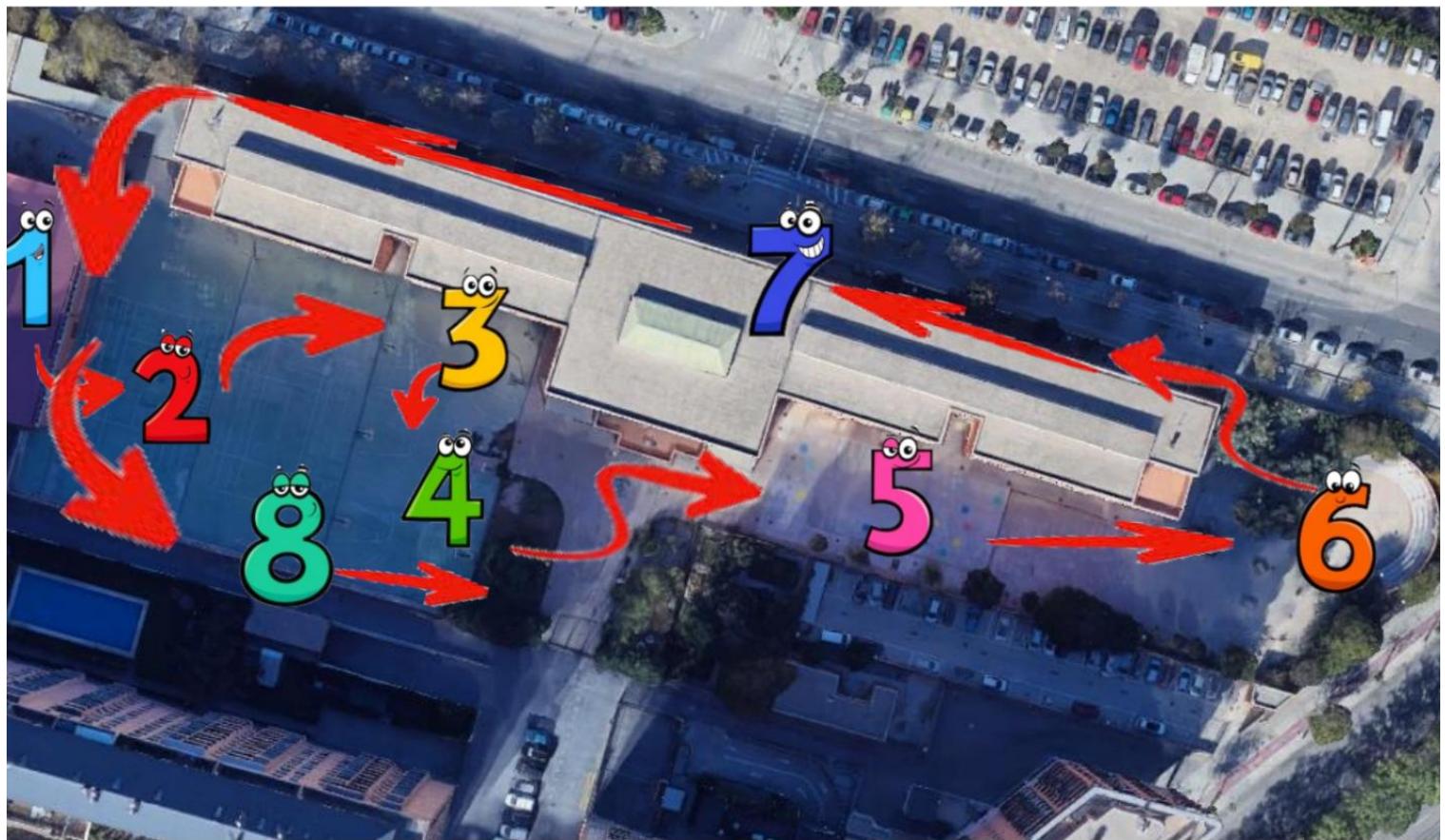


19 DE DICIEMBRE



# Explicación:

## 📍 Plano:



## 👤 Normas

La carrera se realiza en parejas.

Se hace 1 vuelta solo de carrera, sin obstáculos y a partir de la segunda vuelta se realizan los obstáculos de la carrera.

- o 1º y 2º ESO: vuelta en carrera + vuelta con obstáculos.
- o 3º y 4º ESO: vuelta en carrera + 2 vueltas con obstáculos.
- o Bachillerato y Ciclos: vuelta en carrera + 2 vueltas con obstáculos



# TELÁ DE ARAÑA



## MATERIALES

- Cuerdas/gomas elásticas.

**Prueba  
Compensatoria:  
10 Flexiones**



## Explicación

Se colocan cuerdas a unos 50 cm del suelo formando una especie de telaraña. Los participantes deben cruzar arrastrándose por debajo sin tocar las cuerdas.



Pista Baloncesto 2



# RUEDAS ZIG-ZAG



## MATERIALES

- 8 ruedas.

**Prueba  
Compensatoria:  
10 Frog Jumps**



## Explicación

Se dispone un circuito con 8 ruedas. Los participantes deben pasar haciendo zigzag con las piernas entre ellas.



# LANZAMIENTO JABALINA



## MATERIALES

- Jabalinas de goma espuma
- 5 aros
- Portería.

**Prueba  
Compensatoria:**

**5 Burpees**



## Explicación

Consiste en lanzar una jabalina intentando dar a las dianas colocada en ella. Deben conseguir 4 puntos, con 2 lances por pareja.

Centro: 1 pto.

2 arriba: 3 pto.

2 abajo: 2 pto.



Pista Baloncesto 2



# LA FUERZA DEL TITÁN



## MATERIALES

- 2 bolsas de tela con peso.
- Cuerdas.
- Poleas 5.

**Prueba  
Compensatoria:**

**30" Plank**



## Explicación

Se transportan 2 bolsas de tela cargadas de peso hasta una canasta. Allí deben engancharlas a una cuerda con polea y subirlas y bajarlas con control.

# RELEVOS DESÉRTICOS

## MATERIALES

- Sacos de arena.

**Prueba  
Compensatoria:**

**10 Mini Sprints**



## Explicación

En los escalones del Ágora, se realiza un juego de relevos. Un alumno/a de la pareja debe saltar escalón 1 e ir corriendo por el escalón al lado contrario, luego saltar escalón 2 ídem, hasta arriba de todo, donde hará el relevo con su compañero/a, que realizará lo mismo, pero bajando en salto.



Pista Baloncesto 2



# CIRCUITO DE LOS TITANES

## MATERIALES

- Bancos.
- Balones goma espuma.

**Prueba  
Compensatoria:  
10 Crunches**



## Explicación

Recorrido con bancos que deben cruzar sin desequilibrarse mientras los monitores lanzan balones de goma espuma. Incluye salto lateral de banco.



# AGILIDAD TITÁNICA



## MATERIALES

- Vallas de atletismo o similares

**Prueba  
Compensatoria:  
10 Tuck Jumps**



## Explicación

En una recta de carrera se colocan vallas. Los participantes deben superarlas a la máxima velocidad posible, alternando entre pasarlas por arriba y pasarlas por debajo.



Pista Fútbol Sala 2



# PASAR LA MURALLA

**Prueba Compensatoria:**

**6 Mountain Climbers**

## MATERIALES

- 2 Colchonetas grandes.
- 10-15 colchonetas pequeñas.



## Explicación

Los participantes deben saltar una muralla formada por colchonetas apiladas. Se trabaja la fuerza de piernas, la coordinación y la superación del miedo.