

MARÍTIM TITAN RACE



TU DONATIVO SERÁ APORTADO
A "ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE"

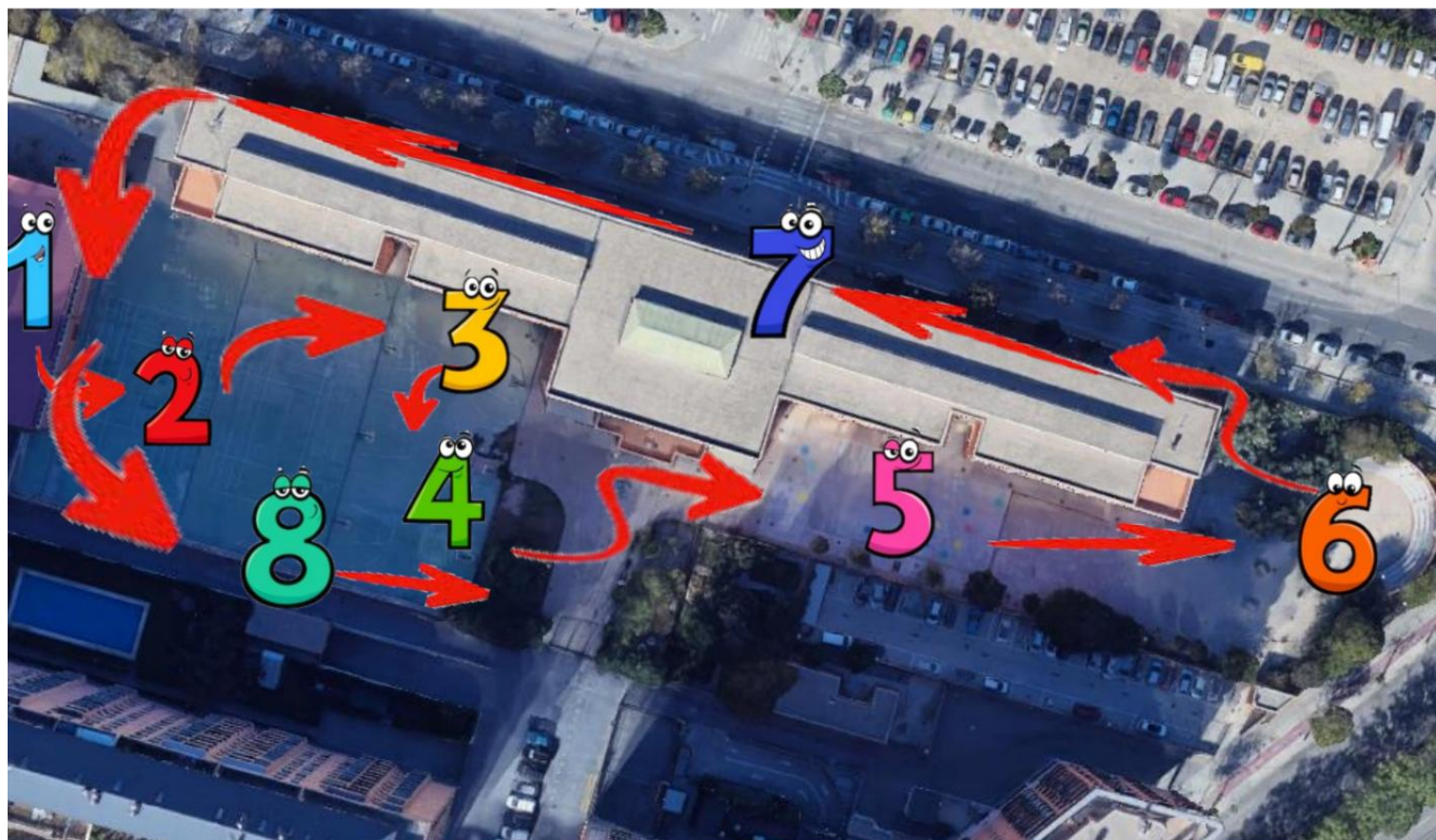


19 DE DICIEMBRE



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
-



TELA 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.



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.



LA FUERZA DEL TITÁN

**Prueba
Compensatoria:**

30" Plank

MATERIALES

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



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.



Ágora

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.



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.



Parking de Bicis

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.



PASAR LA MURALLA



MATERIALES

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

Prueba Compensatoria:

6 Mountain Climbers



Explicación

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