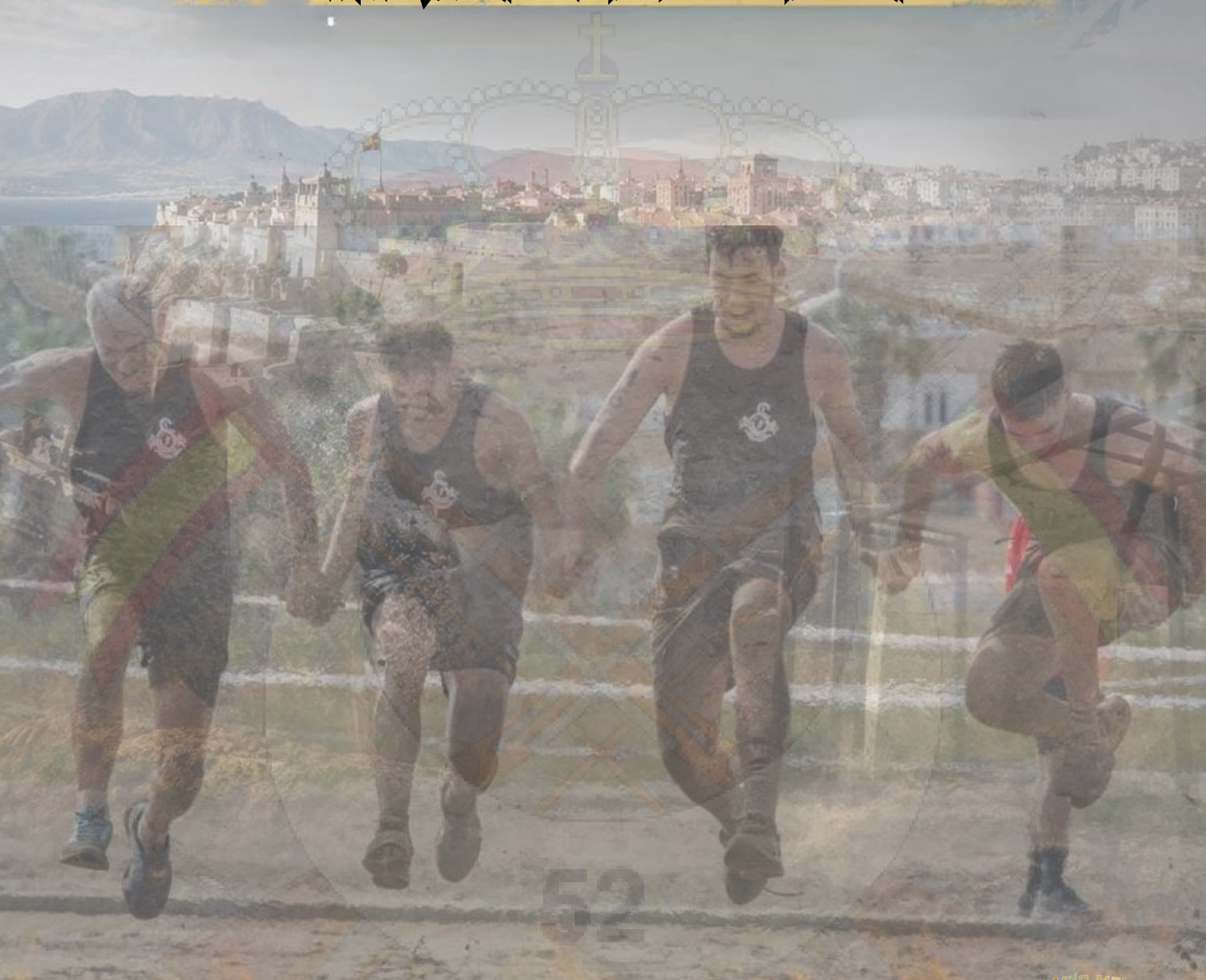


IX DESAFÍO MELILLA

NORMAS DE PRUEBAS



13 KM



OBSTÁCULO 1

TRAMO ACUÁTICO



NORMA DE PASO

Los participantes deberán completar el tramo acuático nadando desde Playa de los Galápagos hasta la calita de llegada, siguiendo el recorrido establecido por la organización.

El uso del chaleco salvavidas es voluntario. Quien decida utilizarlo deberá colocárselo antes de entrar en el agua y depositarlo, al finalizar el recorrido, en la zona habilitada.

Durante el recorrido está permitido apoyarse en la línea de vida instalada sobre la pared rocosa.

OBSTÁCULO 2

PASO DE PISTA

DADOS



NORMA DE PASO

Los participantes deberán superar el obstáculo avanzando de cajón en cajón siguiendo el recorrido establecido por la organización y respetando el sentido en zigzag.

No está permitido apoyar los pies en el suelo durante el recorrido.

En caso de caída, el participante deberá regresar al punto de inicio del obstáculo para volver a intentarlo.



PENALIZACIÓN

No superar el obstáculo supondrá la realización de 10 burpees por participante.

OBSTÁCULO 3

PASO BANDERA



NORMA DE PASO

Los participantes deberán superar el obstáculo avanzando por su calle asignada, sobrepasando cada una de las barras por la parte superior.

El paso podrá realizarse con la técnica que cada participante considere más adecuada, siempre respetando el recorrido establecido.

✓ Está permitida la ayuda entre los componentes del mismo equipo.



PENALIZACIÓN

● Si un participante no consigue completar el obstáculo, deberá realizar 15 burpees.

● En la modalidad por equipos, cada integrante que no supere el obstáculo realizará 15 burpees antes de continuar la prueba.

OBSTÁCULO 4

TABLA DE SALVACIÓN



NORMA DE PASO

Los equipos deberán transportar la tabla de salvación desde la salida hasta la boya, rodearla y regresar por el mismo recorrido.

La tabla deberá depositarse al finalizar en la zona señalizada por la organización.

✓ Está permitida la ayuda entre los componentes del equipo durante todo el recorrido.

👤 En la modalidad individual, el participante únicamente deberá completar el recorrido de ida y vuelta rodeando la boya, sin transportar la tabla.



PENALIZACIÓN

🕒 El equipo dispondrá de un máximo de 5 minutos para completar el obstáculo.

● Si el equipo no finaliza el recorrido dentro del tiempo establecido, cada uno de sus integrantes realizará 15 burpees antes de continuar la prueba.

OBSTÁCULO 5

PASO BANDERA



NORMA DE PASO

Los participantes deberán superar el obstáculo avanzando por su calle asignada, sobrepasando cada una de las barras por la parte superior.

El paso podrá realizarse con la técnica que cada participante considere más adecuada, siempre respetando el recorrido establecido.

✓ Está permitida la ayuda entre los componentes del mismo equipo.



PENALIZACIÓN

● Si un participante no consigue completar el obstáculo, deberá realizar 15 burpees.

● En la modalidad por equipos, cada integrante que no supere el obstáculo realizará 15 burpees antes de continuar la prueba.

OBSTÁCULO 6

LABERINTO ELÁSTICO



NORMA DE PASO

Los participantes deberán atravesar el laberinto elástico desde un extremo hasta el otro, superando el recorrido por el interior de la estructura.

- ✓ Está permitida la ayuda entre los componentes del mismo equipo.
- ⊘ No está permitido abandonar el recorrido antes de completar la salida.



PENALIZACIÓN

- Todo participante que no consiga completar el obstáculo deberá realizar 20 burpees antes de continuar la prueba.

OBSTÁCULO 7

CARGA EL CAMIÓN



NORMA DE PASO

Los participantes deberán recoger las petacas de agua asignadas al inicio del obstáculo:

-  Trinomios: 2 petacas.
-  Individual: 1 petaca.

Con la carga, deberán superar el camión por el sentido de la marcha, descender por el lado contrario, regresar al punto de inicio y volver a superar el camión para depositar las petacas en el lugar habilitado por la organización.

✓ Está permitida la ayuda entre los componentes del mismo equipo durante todo el recorrido.



PENALIZACIÓN



El equipo dispondrá de un máximo de 5 minutos para completar el obstáculo.

● Si el equipo no finaliza dentro del tiempo establecido, cada integrante deberá realizar 15 burpees antes de continuar la prueba.

OBSTÁCULO 8

OJOS DEL GATO

NEGRO



NORMA DE PASO

Los participantes deberán superar el tablón apoyado entre dos vehículos URO, atravesándolo de un extremo al otro sin abandonar el recorrido.

El obstáculo deberá ser completado por todos los integrantes del equipo.

✓ Está permitida la ayuda entre los componentes del mismo equipo para facilitar el paso.



PENALIZACIÓN



El equipo dispondrá de un máximo de 5 minutos para completar el obstáculo.



Si transcurrido ese tiempo el equipo no ha conseguido superar la prueba, cada integrante deberá realizar 15 burpees antes de continuar la competición.

OBSTÁCULO 9

SUBE AL CONTENEDOR



NORMA DE PASO

Cada participante deberá superar el contenedor por cualquier punto habilitado, pasando completamente por encima hasta descender por el lado contrario.

✓ Está permitida la ayuda entre los componentes del mismo equipo para facilitar el ascenso y el descenso.

👥 En la modalidad por equipos, todos los integrantes deberán completar el obstáculo para poder continuar la prueba.



PENALIZACIÓN

🕒 El equipo dispondrá de un máximo de 5 minutos para completar el obstáculo.

● Si el equipo no consigue superarlo dentro del tiempo establecido, cada integrante realizará 15 burpees antes de continuar.

● El participante que no logre superar el contenedor deberá continuar por el paso alternativo indicado por la organización.

OBSTÁCULO 10

ENCESTA LA CANASTA



NORMA DE PASO

Cada participante dispondrá de un número limitado de lanzamientos para conseguir encestar.

👤 Modalidad Trinomios:

- Máximo 1 lanzamiento por participante (3 intentos en total por equipo).

👤 Modalidad Individual:

- Máximo 2 lanzamientos.
- 🏀 Si cualquier integrante del equipo consigue encestar, el obstáculo se considerará superado y el equipo podrá continuar inmediatamente la carrera, sin necesidad de realizar los lanzamientos restantes.



PENALIZACIÓN

● Si ningún integrante del equipo consigue encestar tras agotar todos los intentos disponibles, cada componente del equipo deberá realizar 10 burpees antes de continuar.

👤 En la modalidad individual, si no se consigue encestar tras los dos intentos permitidos, el participante realizará 10 burpees.

OBSTÁCULO 11

SUBE AL ESPIGÓN



NORMA DE PASO

Los participantes deberán atravesar el tramo de agua balizado hasta alcanzar el espigón.

Una vez allí, deberán superarlo por la zona señalizada por la organización y continuar el recorrido hasta acceder nuevamente a la playa.

✓ Está permitida la ayuda entre los componentes del mismo equipo durante todo el obstáculo.

👥 En la modalidad por equipos, todos los integrantes deberán completar el recorrido para dar el obstáculo por superado.



PENALIZACIÓN

🕒 El equipo dispondrá de un máximo de 5 minutos para completar el obstáculo.

● Si transcurrido ese tiempo el equipo no ha conseguido finalizar el recorrido, cada integrante realizará 25 burpees antes de continuar la prueba.

● El participante que no consiga superar el espigón deberá continuar por el paso alternativo establecido por la organización.

OBSTÁCULO 12

PASO ALAMBRADA

BAJA



NORMA DE PASO

Cada participante deberá atravesar la alambrada baja reptando desde el inicio hasta el final del recorrido, manteniéndose siempre por debajo de la estructura.

⊘ No está permitido superar el obstáculo por encima de la alambrada ni abandonar el recorrido establecido.

👥 En la modalidad por equipos, todos los integrantes deberán completar el obstáculo para poder continuar la prueba.



PENALIZACIÓN

● Todo participante que no complete la reptada correctamente deberá realizar 20 burpees antes de continuar la competición.

OBSTÁCULO 13

TRANSPORTE DE HERIDOS



NORMA DE PASO

22 Modalidad Trinomios

El equipo deberá transportar a uno de sus integrantes sobre una camilla durante todo el recorrido.

El recorrido constará de 25 metros de ida y 25 metros de vuelta, rodeando los conos señalizados por la organización.

❌ El participante transportado no podrá tocar el suelo en ningún momento hasta finalizar el obstáculo.

La camilla deberá depositarse en el punto de inicio para dar por finalizada la prueba.

1 Modalidad Individual

El participante deberá transportar dos cajas de munición durante el mismo recorrido (25 m de ida + 25 m de vuelta), rodeando los conos establecidos.

Las cajas deberán depositarse en el punto de inicio para completar correctamente el obstáculo.

OBSTÁCULO 14

RODEADA A LA BOYA



NORMA DE PASO

Todos los participantes deberán salir desde la orilla, dirigirse hasta la boya señalizada, rodearla completamente y regresar al punto de salida siguiendo el recorrido establecido por la organización.

 El recorrido podrá realizarse nadando o avanzando por el agua, en función de la profundidad del tramo.

 En la modalidad por equipos, todos los integrantes deberán completar el recorrido para dar el obstáculo por superado.

 No estará permitido acortar el recorrido ni omitir el rodeo completo de la boya.



PENALIZACIÓN

● Todo participante que no complete el recorrido o no rodee correctamente la boya deberá realizar 30 burpees antes de continuar la competición.

● En la modalidad por equipos, el obstáculo solo se considerará superado cuando todos sus integrantes hayan finalizado el recorrido.

OBSTÁCULO 15

PASO SOBRE DADOS



NORMA DE PASO

Cada participante deberá atravesar el obstáculo saltando de dado en dado, siempre por la zona superior y siguiendo el recorrido señalizado por la organización.

Los dados deberán superarse perpendicularmente, sin pisar el suelo entre ellos ni abandonar el recorrido establecido.

✓ Está permitida la ayuda entre los componentes del mismo equipo.

👥 En la modalidad por equipos, todos los integrantes deberán completar correctamente el obstáculo para poder continuar la prueba.



PENALIZACIÓN

● Todo participante que pise fuera de la zona habilitada o no respete el recorrido deberá repetir el obstáculo completo.

● El participante que no consiga superar el obstáculo realizará 15 burpees antes de continuar la competición.

OBSTÁCULO 16

LANZAMIENTO DE GRANADA



NORMA DE PASO

Cada participante realizará los lanzamientos desde el puesto de tiro señalizado, situado a 6 metros del objetivo, sin sobrepasar en ningún momento la línea de lanzamiento.

Modalidad Trinomios:

- Cada integrante dispondrá de 3 lanzamientos.
- Todos los componentes del equipo deberán conseguir introducir al menos una granada en el objetivo dentro de sus tres intentos para considerar superado el obstáculo.

Modalidad Individual:

- El participante dispondrá de 3 lanzamientos.
- Deberá introducir al menos una granada en el objetivo para superar la prueba.

⊘ No estará permitido sobrepasar la línea de lanzamiento durante la ejecución del tiro.



PENALIZACIÓN

- Todo participante que no consiga introducir al menos una granada en el objetivo tras sus tres intentos realizará 10 burpees antes de continuar la prueba.

OBSTÁCULO 17

CRUCE RIO DE ORO



NORMA DE PASO

Los participantes deberán avanzar por el recorrido marcado, superando los merlones de arena y realizando el cruce del Río Oro por la zona habilitada.

El itinerario será el siguiente:

1. Superar el primer merlón de arena.
2. Cruzar el cauce del Río Oro.
3. Superar el segundo merlón de arena.
4. Continuar por el recorrido señalizado hasta el siguiente obstáculo.

 En la modalidad por equipos, todos los integrantes deberán completar el recorrido para dar el obstáculo por superado.

 No estará permitido abandonar el itinerario marcado ni evitar el paso por los merlones.

OBSTÁCULO 18

PASO SOBRE EL CAMIÓN



NORMA DE PASO

Cada participante deberá superar el camión por encima de la caja, entrando por un lateral y descendiendo por el lado contrario, siempre en el sentido de la marcha establecido por la organización.

👥 En la modalidad por equipos, está permitida la ayuda entre los componentes para facilitar el ascenso y descenso del vehículo.

🚫 No estará permitido rodear el camión ni utilizar un recorrido diferente al señalado.

👤 En la modalidad individual, el participante deberá superar el obstáculo de forma autónoma.



PENALIZACIÓN

● Cada participante dispondrá de un máximo de 3 intentos para superar el obstáculo.

● Si no consigue completarlo tras los tres intentos, cada integrante del equipo realizará 10 burpees antes de continuar la competición.

👤 En la modalidad individual, el participante que no supere el obstáculo tras los tres intentos realizará 10 burpees.

OBSTÁCULO 19

TRAMO ACUÁTICO



NORMA DE PASO

Los participantes deberán acceder al agua por el canal de embarcaciones y dirigirse hasta la boya señalizada, rodeándola completamente antes de regresar por el mismo recorrido hasta la zona de salida.

 El recorrido podrá realizarse nadando o avanzando por el agua, según la profundidad del tramo.

 En la modalidad por equipos, está permitida la ayuda entre los componentes durante todo el recorrido.

 No estará permitido acortar el recorrido ni omitir el rodeo completo de la boya.



PENALIZACIÓN

● El obstáculo solo se considerará superado cuando todos los integrantes del equipo hayan completado el recorrido.

● Todo participante que no finalice el recorrido o no rodee correctamente la boya realizará 15 burpees antes de continuar la competición.

OBSTÁCULO 20

PASO BAJO CARRO



NORMA DE PASO

Todos los participantes deberán atravesar el carro de combate reptando por debajo del vehículo, desde la entrada señalizada hasta la salida establecida por la organización.

👤 En la modalidad por equipos, todos los integrantes deberán superar el mismo carro de combate para completar correctamente el obstáculo.

⊘ No estará permitido rodear el vehículo, pasar por encima de él o utilizar un itinerario diferente al marcado.

El participante deberá salir completamente del vehículo antes de continuar el recorrido.



PENALIZACIÓN

● Todo participante que no supere el obstáculo deberá realizar 15 burpees por cada participante.

OBSTÁCULO 21

RUEDÍMETRO



NORMA DE PASO

Cada participante deberá superar el ruedímetro avanzando en el sentido de la marcha, siguiendo el recorrido delimitado por las vallas y la cinta de balizamiento.

Será obligatorio completar todo el recorrido sin abandonar la zona señalizada.

Está permitido pisar sobre los neumáticos o entre ellos, siempre que se mantenga el avance por el itinerario establecido.

 En la modalidad por equipos se permite la ayuda verbal entre compañeros, sin obstaculizar el paso de otros participantes.

 No estará permitido salir del recorrido balizado ni acortar el obstáculo.

OBSTÁCULO 22

SALTO DE VALLAS



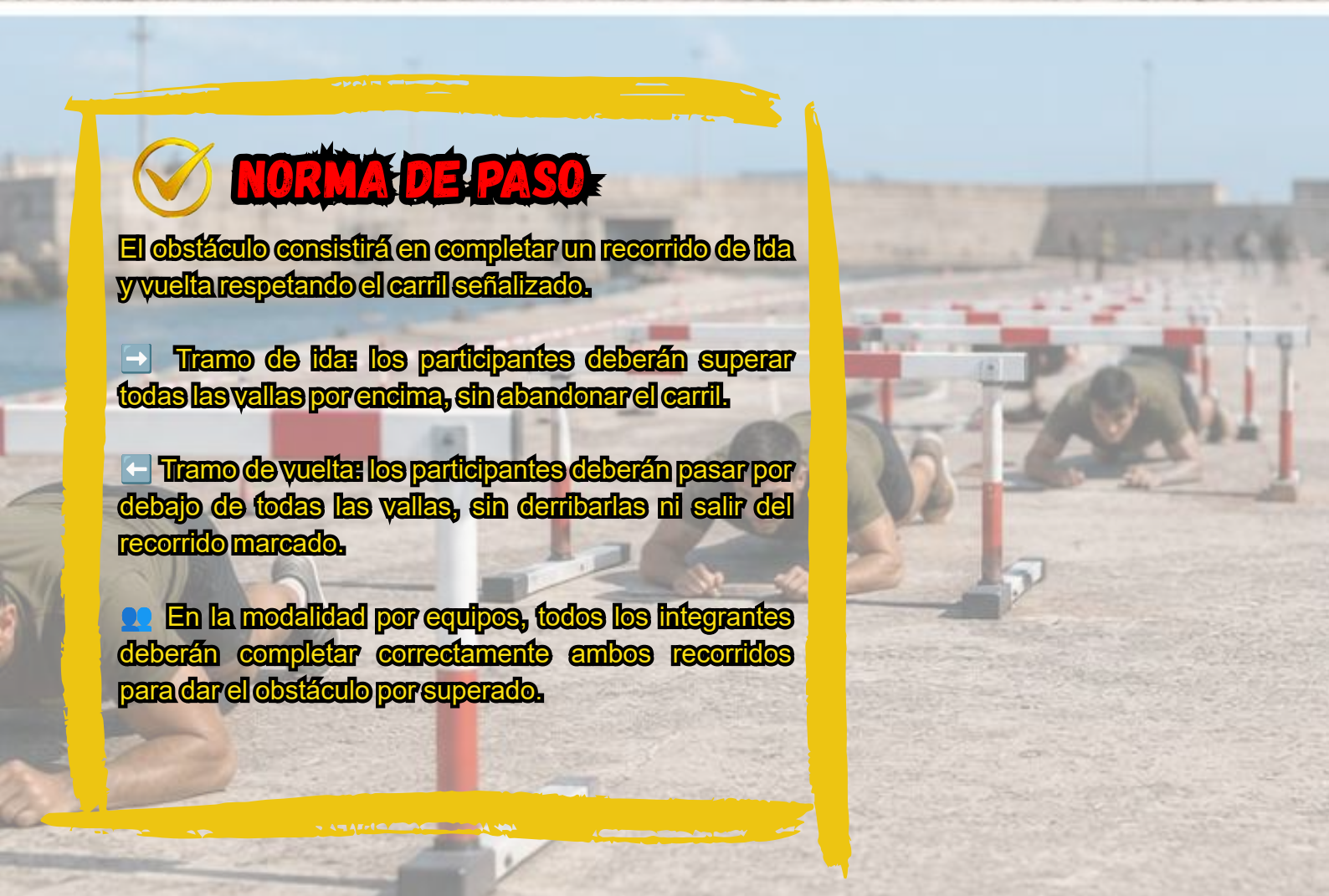
NORMA DE PASO

El obstáculo consistirá en completar un recorrido de ida y vuelta respetando el carril señalado.

→ Tramo de ida: los participantes deberán superar todas las vallas por encima, sin abandonar el carril.

← Tramo de vuelta: los participantes deberán pasar por debajo de todas las vallas, sin derribarlas ni salir del recorrido marcado.

22 En la modalidad por equipos, todos los integrantes deberán completar correctamente ambos recorridos para dar el obstáculo por superado.



OBSTÁCULO 23

MONKEY BAR



NORMA DE PASO

Cada participante deberá superar la estructura de Monkey Bar desplazándose suspendido únicamente con las manos, desde un extremo hasta el otro, sin tocar el suelo en ningún momento.

- El recorrido se realizará siempre en el sentido de la marcha.
- Se permite la ayuda entre compañeros únicamente desde la zona de salida o una vez hayan completado el obstáculo, pudiendo animar u orientar al resto del equipo, sin interferir físicamente en el recorrido.
- Si un participante cae antes de finalizar, deberá regresar al inicio y reiniciar el obstáculo.
- Todos los componentes del equipo deberán superar la prueba por la misma calle asignada.



PENALIZACIÓN

Cada participante que no consiga completar el Monkey Bar deberá realizar 15 burpees.

En modalidad de trinomios, la carrera podrá continuar, aplicándose la penalización individual correspondiente a quienes no superen el obstáculo.

OBSTÁCULO 24

EQUILIBRIO



NORMA DE PASO

Cada participante deberá completar el recorrido avanzando sobre los tablones de equilibrio en el sentido de la marcha, sin tocar el suelo entre la línea de inicio y la de salida del obstáculo.

- Cada equipo dispondrá de una calle asignada, que deberá utilizar durante todo el recorrido.
- Se permite mantener el equilibrio con los brazos, pero no apoyar pies ni manos en el suelo.
- Si un participante toca el suelo antes de completar el recorrido, deberá regresar al inicio e iniciar nuevamente el obstáculo.
- Cada participante dispondrá de un máximo de 3 intentos para superar la prueba.



PENALIZACIÓN

- Todo participante que no supere el obstáculo deberá realizar 15 burpees por cada participante.

OBSTÁCULO 25

MARCHA CON MOCHILA

5

4

3

RECOGER
DEPOSITA

NORMA DE PASO

Cada participante deberá recoger una mochila en la zona de salida y completar el recorrido señalado siguiendo el itinerario establecido y el sentido de la marcha.

- Cada competidor realizará el circuito portando su propia mochila durante todo el recorrido.
- Será obligatorio pasar por todos los puntos de control en el orden indicado (1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → Meta).
- Al finalizar el recorrido, la mochila deberá depositarse exactamente en el mismo lugar donde fue recogida.
- Se permite la ayuda entre compañeros, siempre que cada participante complete íntegramente su recorrido y transporte su propia mochila.