



I Jornadas de deporte en familia.



Deporte en familia es una actividad realizada para compartir y disfrutar de la vida sana que nos da la actividad deportiva. La competición nos ayuda a crear lazos con nuestro equipo pero más importante aún es crear éstos lazos con los demás equipos participantes.

BASES DE LAS PRUEBAS.

CARRERA DE CAMISETAS.

3 Participantes y 2 ayudantes.

Desde el punto de salida deberán recorrer la distancia señalada haciendo el cambio de camiseta tal cual se mostrará al inicio de la prueba. (Dos participantes se pondrán frente a frente inclinados y cogidos de los antebrazos, otros dos ayudantes harán el trabajo de traspasar la camiseta de un participante al otro).

Gana el equipo que tarde menos tiempo en llegar a la meta. (Tiempo máximo, 4 minutos).

CARRERA DE RELEVOS CON NEUMÁTICO.

Todos participan.

El equipo se pondrá en fila en el punto de partida, el primero de la fila trasladará rodando un neumático hasta rodear el cono y volver a su fila donde entregará el neumático y chocará la mano del siguiente corredor de su equipo. (El siguiente corredor no podrá salir hasta que no se choquen la mano).

Gana el equipo que más veces recorra el circuito en 4 minutos. (Se cuenta por corredor).

CARRERA DE RELEVOS CON OBSTÁCULOS.

Todos participan.

En fila, correrán uno a uno por el circuito de obstáculos, los jueces comprobarán que los obstáculos se pasen de acuerdo a las reglas que se explicarán en el momento. El corredor/a que no cumpla con dichas reglas deberá volver a la fila y volver a comenzar.

Gana el equipo que recorra en menor tiempo todo el circuito con todos sus integrantes.

TIRO A LA PORTERÍA.

Todos participan.

En fila cada integrante del equipo deberá patear el balón de fútbol y acertar en la portería en las zonas delimitadas. Podrán patear el balón tantas veces sea posible en 4 minutos. La fila de participantes debe mantener el orden, sin saltarse a ningún integrante. De no cumplir ésta regla se descontarán 5 goles de total marcado.

Gana el equipo que mas goles marque en 4 minutos.

CANASTA DE BALONCESTO.

Todos participan.

Se lanzará a la canasta desde el punto señalado por la organización. Habrá un balón de tamaño infantil y 2 de tamaño adulto.

Gana el equipo que más canastas marque en 4 minutos. Se debe respetar el orden de lanzamiento. De no cumplir ésta regla se descontarán 5 puntos del total canastado por cada vez que no se respete el orden.

PADEL PRECISIÓN.

Todos participan.

Desde el punto señalado por la organización y con una raqueta de pádel, cada integrante debe intentar acertar con un pelotazo sobre el objeto que se pondrá como objetivo. Se debe hacer en orden de la fila.

Gana el equipo que mas veces acierte en un tiempo de 4 minutos.

RELEVO EN BICICLETA.

Todos participan.

Desde la línea de salida, cada competidor saldrá a recorrer el circuito y deberá volver al punto de salida para entregar la bicicleta al siguiente compañero, **se necesitan 2 bicicletas, una de niño y una de adultos.**

Gana el equipo que en menos tiempo recorra el circuito.

LANZAMIENTO DE PESO.

Todos participan.

Desde la línea que se indique por la organización, deberá lanzar el peso a la mayor distancia posible, el cuerpo del participante en ningún momento puede sobrepasar la línea demarcada.

Gana el equipo que sumando todos los resultados de sus participantes, sume mas distancia.

CUALQUIER DUDA PODÉIS CONTACTAR CON LA ORGANIZACIÓN AL 606783287