

JEFATURA DE APOYO A LA PREPARACIÓN CENTRO

SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA



NORMAS TÉCNICAS "DESAFIO JEAPRE CENTRO"

EQUIPOS MASCULINOS: 4 MIEMBROS

EQUIPOS FEMENINOS: 4 MIEMBROS

DISTANCIA TOTAL DEL CIRCUITO: 800M.

TODAS LAS PRUEBAS SERÁN REALIZADAS Y SUPERADAS POR LOS CUATRO MIEMBROS DEL EQUIPO. LOS EQUIPOS IRÁN SIEMPRE REUNIDOS, DEBERÁN PLANIFICAR LA MANERA DE REALIZAR LAS DIFERENTES PRUEBAS DE MANERA QUE GRADÚEN BIEN EL ESFUERZO QUE REALIZAN.

GANARÁ EL EQUIPO QUE TERMINE EL CIRCUITO EN EL MENOR TIEMPO.

Descripción de las pruebas

1- Salida

2- Flexiones de brazos en el mismo arco de salida:

Hombres: 40

Mujeres: 15

Se permite el apoyo total del cuerpo en el suelo después de cada flexión, hasta completar el nº indicado.

Penalizaciones: 5 ´ por prueba no superada

Material necesario: 8 Esterillas

Personal necesario: 8 jueces

Comentarios: Las flexiones se pueden hacer sin apoyo en el suelo para aumentar la rapidez, también hay que pensar que va en detrimento del esfuerzo para realizar el resto del circuito.

3- Paso de Red de Desembarco: Trepar por la red superar su punto más alto y bajar por el otro lado.

Igual Hombres y Mujeres

Penalizaciones: 5 ´ por obstáculo no superado

Material necesario: 2 redes de desembarco

Personal necesario: 8 jueces

Comentarios: Los miembros del equipo, podrán ayudarse unos a otros, por ejemplo sujetando la red los primeros que terminan.

4- Press militar con pesa más traslado de caja de munición: Levantar una pesa y hacer una serie de Press militar por encima de la cabeza. Mientras dos de los miembros del equipo realizan el ejercicio de levantar las pesas, los otros dos trasladan 2 cajas de munición cada uno, 15m. ida y 15m. vuelta, al terminar los que trasladaban las cajas de munición realizan el ejercicio de levantar las pesas y viceversa.

Hombres: Pesa de 12 kg. Y 20 levantadas

Mujeres: Pesa de 6 kg. Y 12 levantadas

Penalizaciones: 5 ´ por prueba no superada

Material necesario: 8 cajas de munición de ametralladora de 12 kg. cada una.

Personal necesario: 8 jueces

5- Subir muro y bajar cuerda: Subir in muro por la escalerilla y bajar por el otro lado descolgándose con la cuerda.

Igual Hombres y Mujeres

Penalizaciones: 5 ´ por prueba no superada

Material necesario: Ninguno

Personal necesario: 8 jueces

6 -Paso de alambrada: Reptando por debajo de la red

Igual Hombres y Mujeres

Longitud alambrada: 22 m.

Penalizaciones: 5´ por obstáculo no superado

Material necesario: Red de la alambrada

Personal necesario: 8 jueces

Comentarios: Se puede reptar o ir de rodillas

7-Empuje de rueda: El equipo deberá empujar una rueda, una distancia de 15m. y volver al punto de partida otros 15m., la rueda deberá trasladarse transversalmente, solo se podrá rodar al final de los 15 primeros metros para colocarla para la vuelta.

Hombres: Rueda de 100 kg.

Mujeres: Rueda de 80 kg.

Distancia a recorrer: 15m. ida y 15m. vuelta (cada rueda)

Penalizaciones: 5´ por prueba no superada

Material necesario: 2 Ruedas de 100 kg. Y 2 de 80 kg.

Personal necesario: 8 jueces

Comentarios: Los miembros del equipo, deberán pensar muy bien como hacen el desplazamiento de la rueda, para ejecutarlo con rapidez.

8-Traslado de camilla con 80 kg: Cargar camilla con 4 sacos, previamente posicionados en un punto, recorrer 15m. de ida y 15m. de vuelta y descargar los sacos, dejándolos en la misma posición que al comienzo de la prueba.

Hombres: 4 Sacos de 20 kg.

Mujeres: 4 Sacos de 10kg.

Distancia a recorrer: 15m. ida y 15m. vuelta , por equipo

Penalizaciones: 5 ´ por prueba no superada

Material necesario: 2 camillas, 8 sacos de 20 kg. Y 8 de 10 kg.

Personal necesario: 8 jueces

9-Tracción y empuje de vehículo: Tracción con una cuerda y/o empuje de un vehículo

Obligatoriamente uno de los miembros del equipo deberá tirar de la cuerda.

Hombres: Vehículo VAMTAC

Mujeres: Vehículo Nissan

Distancia a recorrer: 25 m. solo ida

Penalizaciones: 5 ´ por prueba no superada

Material necesario: 2 vehículos VAMTAC y dos Nissan

Personal necesario: 2 conductores, 8 jueces

Comentarios: Los miembros del equipo, deberán pensar bien las zonas del vehículo donde es más eficiente empujar y/o tirar del mismo.