

INICIAL N°1 TRASLADO DE SACOS

- **Definición:** La escuadra recogerá 4 sacos terreros, que deberá transportar hasta un punto donde los entregará. El binomio hará lo mismo, pero con 2 sacos. Los sacos serán transportados hasta el monumento Tte. Coronel González Tablas (Paseo las Palmeras)
- **Calle:** Única.
- **Penalización:** 20 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



ZONA: PLAYA LA RIBERA

Nº2 SALTO AL GRANERO (MOJADA Nº1)

- **Definición:** La escuadra y el binomio deberá superar dos obstáculos formados por balas de paja que se interpondrán en el itinerario. Inmediatamente después de superarlo, se pasará bajo el arco de agua de un equipo de Bomberos de la Ciudad.
- **Calle:** Única.
- **Penalización:** 20 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



ZONA: JARDINES DE ARGENTINA

Nº3 CONTENEDOR

Definición: Nos encontraremos con una línea de contenedores que tendremos que pasar por encima, con o sin apoyo del resto de la Escuadra/Binomio.

Calle: Única, se puede saltar por cualquier punto de la línea de contenedores.

Penalización: 30 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



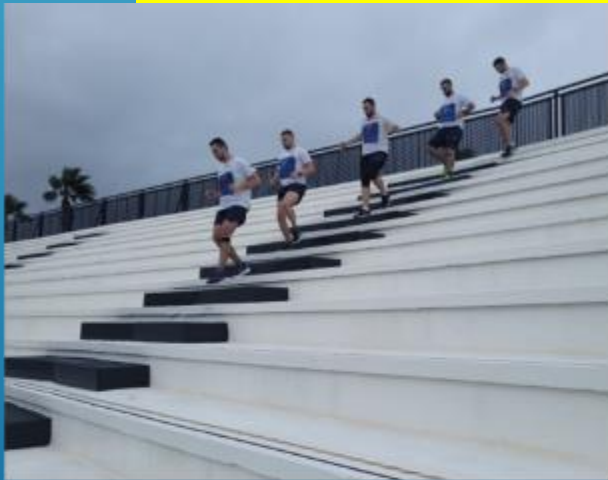
ZONA: ACUARTELAMIENTO OTERO

Nº4 SUBE/BAJA GRADAS MURUBE

Definición: Sobre el itinerario se tendrá que subir y bajar las grada GOL NORTE y SUR del ESTADIO ALFONSO MURUBE.

Calle: Gol norte para las escuadras y Gol sur para los binomios.

Penalización: 40 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



ZONA: ESTADIO ALFONSO MURUBE

Nº5 LA RED

Definición: Paso por encima de la estructura en la dirección de la carrera. Está prohibido empujar o pasar por encima de otros participantes.

Calle: Única.

Penalización: 20 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



ZONA: ACTO GONZÁLEZ TABLAS

Nº6 LABERINTO ELÁSTICO.

Definición: Atravesar el laberinto elástico de forma individual, o con la ayuda de tus compañeros.

Calles: Dos (2).

Penalización: 20 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



ZONA: ACTO GONZÁLEZ TABLAS

Nº7 SUBE-BAJA RUEDIMETRO

Definición: Sobre el itinerario se tendrá que pisar con los pies en los huecos de los neumáticos. No se podrá pasar pisando por encima los neumáticos. Si lo haces, repites desde el principio, y si te caes, también volverás al inicio.

Calle: Única.

Penalización: 20 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



Nº8 ARRASTRE DE RUEDAS (AVITUALLAMIENTO Nº1- KM 4)

Definición: El equipo arrastrará una rueda o dos, dependiendo de si es binomio o escuadra, en un recorrido de tierra. La referencia es la parte delantera de la rueda. Unos metros antes del Obstáculo encontrarás tu primer puesto de avituallamiento.

Calle: Siete (7) arrastres para escuadras, siete (7) para binomios.

Penalización: 30 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



Nº9 EQUILIBRIO

Definición: El equipo pasará por encima de la tubería, situada en la dirección de carrera, todos por la misma calle. En caso de caer, se repite desde el inicio.

Calles: Tres (3).

Penalización: 15 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



ZONA: BASE TTE.RUIZ

Nº10 CONGUITO

Definición: El equipo pasará por dentro del “conguito” en la dirección de carrera, todos por la misma calle.

Calles: Tres (3).

Penalización: 15 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



ZONA: BASE TTE.RUIZ

Nº11 CARROS DE COMBATE

Definición: El equipo pasará por debajo del Carro de Combate en la dirección de carrera, todos por la misma calle.

Calles: Tres (3).

Penalización: 15 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



ZONA: BASE TTE.RUIZ

Nº 12 FOSO DE BARRO (2ª MOJADA)

Definición: Entrada por la parte central del foso en la dirección de carrera, no se podrá ayudar del apoyo en los laterales. Salida por el lado contrario.

Calle: Única.

Penalización: 30 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



ZONA: ACTO. SERRALLO

Nº13 MURO

Definición: Subir un muro con o sin apoyo entre los miembros del equipo.

Calle: Única.

Penalización: 30 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



ZONA: ACTO. SERRALLO

Nº14 RECORRIDO URBANO

Definición: Itinerario enrevesado entre las casas del polígono de entrenamiento militar urbano.

Calle: Dos (2) calles, una para binomio y otra para escuadra.

Penalización: 30 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



ZONA: ACTO. EL SERRALLO

Nº15 PISTA DE APLICACIÓN

Definición: Superación de cuatro obstáculos (salto de tapias, reptar bajo alambrada, paso por un túnel y subida con ayuda de la maroma). Puedes hacerlo de la forma que prefieras. Todos por la misma calle.

Calle: Única.

Penalización: 30 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



ZONA: ACTO. EL SERRALLO

Nº16 ROCKEY STEPS (AVITUALLAMIENTO Nº2-KM 8)

Definición: Las escuadras y los binomios deberán subir el TRAMO DE LA ESCALERA ROCKEY. La escuadra y el binomio deberá de ir unida formando un fila en una distancia de menos de 5m tanto el binomio como la escuadra. Unos metros antes del Obstáculo encontrarás tu segundo puesto de avituallamiento.

Calle: Única.

Penalización: 10 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



ZONA: AV. DOCTOR ABDELKRIM

Nº 17 SUBE-BAJA CAJA-SACO BÚLGARO.

Definición: Pasar desde una señal marcada en el suelo a otra al final y eligiendo una sola fila de cajas por escuadra o binomio, subir a la parte superior de cada caja pliométrica bajando al suelo de la misma forma.

Calles: Tres (3).

Penalización: 20 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



ZONA: PLAZOLETA SIN NOMBRE EN
C/FCO. JAVIER SAUQUILLO

Nº18 ARRASTRE VEHÍCULOS PESADOS ESCUADRAS-LIGEROS BINOMIOS

Definición: Se arrastrará un vehículo entre dos líneas marcadas en el suelo. Las referencias son las ruedas delanteras.

Calles: Cuatro (5) calles para la escuadras y cinco (5) para los binomios.

Penalización: 40 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



ZONA: EXPLANADA JUAN XXIII

Nº19 TRANSPORTE DE TRONCO EN EL MAR. (3ª MOJADA)

Definición: Se trasladará un tronco, por un recorrido de ida y vuelta de tierra y mar. Está prohibido soltar o lanzar el tronco bruscamente maltratando el material y pudiendo lesionar a otros participantes.

Calle: Única.

Penalización: 30 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



**ZONA: ESPIGÓN Nº3 PLAYA
CHORRILLO**

Nº20 MONKEY BAR

Definición: Pasar desde una señal marcada en el suelo a otra al final, sin tocar el suelo entre ambas, utilizando la estructura metálica. Puedes utilizar las piernas como forma de agarre a los barrotes superiores o laterales para ayudarte y descansar.

Calle: Seis (6).

Penalización: 30 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



ZONA: ESPIGÓN Nº1 PLAYA EL CHORRILLO

ENTRADA A ZONA MILITAR

Se recogerá una mochila lastrada y un fusil de madera con el objeto de pasar una serie de obstáculos lo más parecido a una pista militar. Todos los obstáculos requieren su técnica pero son intuitivos. A la entrada de cada uno de ellos hay un cartel explicativo.



ZONA: PLAYA LA RIBERA

ENTRADA A ZONA MILITAR

Nº22 ALAMBRADA

Definición: Sobre el itinerario se deberá pasar por debajo de una alambrada .

Calle: Dos (2).

Penalización: 15 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



Nº23 DADOS Y SUELTA DEL EQUIPAMIENTO MILITAR

Definición: Pasar desde una señal marcada en el suelo a otra al final, sin tocar el suelo entre ambas, utilizando los dados. En caso de tocar el suelo se comenzará otra vez desde el principio. No es obligatorio usar todos los dados. Al finalizar este obstáculo se deberá de depositar el equipamiento militar (fusil de madera y mochila) en la zona indicada.

Calle Única.

Penalización: 20 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



ZONA: PLAYA LA RIBERA

Nº 24 COLCHONETA HINCHABLE META (ÚLTIMO AVITUALLAMIENTO)

Definición: Pasar a través de la estructura, saliendo desde una señal marcada en el suelo superando otra al final.

Calle: Dos (2).

Penalización: 30 Burpees para cada miembro de la escuadra/binomio que no lo supere.



**ZONA: PLAYA LA RIBERA !! META, LO
HAS CONSEGUIDO !!**