



## **ESPARTANO IPN 2020**

**ING. CARLOS YAPUR RUCOS**

Este encuentro Espartano IPN 2020 incorpora carrera con pruebas físicas y obstáculos a vencer, organizado por el Departamento de Cultura Física de la Dirección de Desarrollo y Fomento Deportivo del Instituto Politécnico Nacional.

Se efectuará en el Estadio “Wilfrido Massieu”, de la Unidad Profesional “Adolfo López Mateos” del IPN, en Zacatenco. Las fechas serán, para el Nivel Medio Superior el día miércoles 25 ramas femenil y varonil, Nivel Superior el día jueves 26 ramas femenil y varonil y el día viernes 27 de marzo para profesores, externos y equipos; todos los días, a partir de las 8 horas.

La convocatoria se mantiene abierta para aquellos alumnos del instituto interesados en participar y acepten el reto para poner a prueba cada una de sus habilidades dentro de este evento deportivo.

Estas carreras de obstáculos se caracterizan por realizar trayectos en los que habrá un determinado número de obstáculos que se deben superar en el menor tiempo posible y completo.

Cada una de las pruebas obligan a correr y saltar, manteniendo en todo momento el uso de la fuerza y resistencia, donde también hay diversas herramientas que complementan los obstáculos, entre ellos se encuentran las cajones (box), balones (ball), vallas, pesas, etc.

Este tercer encuentro Espartano IPN 2020, pretende superar la participación de la competencia pasada. Con mayor entusiasmo y dar apertura a la participación del alumnado de esta institución.



## Reglas generales y conducta del atleta

Cada competidor deberá pasar por todos los obstáculos hasta completar el recorrido en el menor tiempo posible, y si por algún motivo decide abandonar el reto debe dar aviso al juez en turno. A lo largo del recorrido habrá jueces generales, y jueces técnicos donde el obstáculo amerite conteo en la estación (salto al banco con balón, abdominales (sit ups), salto al obstáculo con agua y peso muerto con burpee).

- Subir Cajón con Balón al Hombro: En este obstáculo el competidor debe ejecutar el ejercicio levantando su balón colocarlo al hombro, subir el cajón correspondiente por ambos lados el número de repeticiones indicadas. El competidor puede cambiar el balón de hombro cuantas veces lo decida.
- Abdominales (Sit Ups): Los competidores deberán realizar las abdominales en posición correcta, en la cual debe tocar el piso con las manos hacia atrás y al frente los pies.
- Peso Muerto con Burpee: En esta prueba habrá una barra con el peso correspondiente a cada categoría, deberá ejecutar un peso muerto, soltar la barra y realizar un burpee de frente a ella y saltar al otro lado para ejecutar el siguiente peso muerto y burpee de forma simultánea. En la ejecución del burpee se debe hacer contacto del pecho en el piso. No contará si no lo ejecuta de forma alternada y tendrá que repetirse.
- Es responsabilidad del competidor permanecer en el recorrido. Cualquier corredor que intencionalmente o accidentalmente vaya "fuera del recorrido" y no pueda volver a ponerse "en el mismo sitio donde salió" será descalificado.
- Cada obstáculo tendrá un conteo de número de repeticiones, de no ejecutar correctamente el ejercicio no contará en la sumatoria (No Rep), deberá de repetirse inmediatamente para poder continuar en competición. Si un participante no puede completar el obstáculo o la penalización, deberá informar al juez o personal autorizado que se ha retirado.



- No se permite la asistencia de espectadores dentro de la carrera. Los corredores no pueden recibir asistencia de equipo, agua o comida en el campo de la carrera a menos que sea proporcionado por personal identificado en el campo y puesto a disposición de todos los corredores. Solo se permitirá la asistencia del personal médico si es requerido por algún participante.
- El ganador de la competencia está determinado por la primera persona en cruzar la línea de meta y que haya completado el recorrido en el menor tiempo posible.

### **EQUIPO Y ROPA**

- El participante debe terminar la carrera con todas las prendas y equipamiento que el atleta tenía al comienzo del evento (playera). Dejar cosas detrás en el recorrido es motivo de descalificación. La ropa y el equipo debe permanecer con el competidor mientras se termina el circuito.

### **PRÁCTICA PRELIMINAR DE OBSTÁCULO**

- Preparar / caminar el campo o practicar obstáculos antes del inicio oficial del evento es motivo de descalificación. La excepción a esta regla es ver los obstáculos dentro del área del evento o como lo aconseje el personal autorizado.

### **CONDUCTA DEPORTIVA**

- Una buena conducta deportiva se espera de todos los competidores, en todo momento y en todas las áreas de la competencia. La "conducta antideportiva" justifica la expulsión del evento, dependiendo de la gravedad, y a discreción de los jueces de carrera.



### **ATLETAS CON UN RITMO MÁS LENTO**

- Los atletas más lentos deben permitir que los atletas más rápidos se adelanten. Evitar con intención que un atleta más rápido avance en cualquier punto de la competición cae bajo las reglas de 'Conducta Antideportiva'.
- La destrucción de los elementos del RECORRIDO es motivo de descalificación.

### **REGULACIONES DE SEGURIDAD**

- El evento puede cancelarse por varias razones de seguridad incluyendo el clima. En caso de que se deba detener la competencia, se programará un reinicio si el tiempo lo permite y si se han resuelto los problemas de seguridad. Si se pide a los atletas retirarse de la carrera por cualquier motivo, deben hacerlo inmediatamente.