

**LA PRIMERA  
CARRERA DE OBSTÁCULOS  
DE PARAGUAY**

**DARK DOG**

PRESENTAN

**PUMA**<sup>®</sup>

**HEROES  
RACE**







# ***OBSTÁCULOS***



DARK DOG

PUMA

# MURO DE MADERA

Se debe pasar este obstáculo por la parte superior. Se podrán utilizar los vértices de hierro como apoyo, o en el caso de equipos podrán auxiliarse entre sí. Es obligatorio que los cuatro integrantes del equipo pasen el obstáculo.

## DESCRIPCIÓN:

4 tablas de madera con estructura de hierro.

## MEDIDAS:

Madera:

1,26m de ancho.

1,80m de alto.

## METAL:

Base: 3m de largo





# REJILLA DE ALAMBRE DE PÚA

*Este obstáculo debe pasarse haciendo cuerpo a tierra o rodando lateralmente.  
Es obligatorio que los cuatro miembros del equipo pasen este obstáculo.*

## **DESCRIPCIÓN:**

*Cilindros de madera con alambres de púa cruzados en la parte superior.*

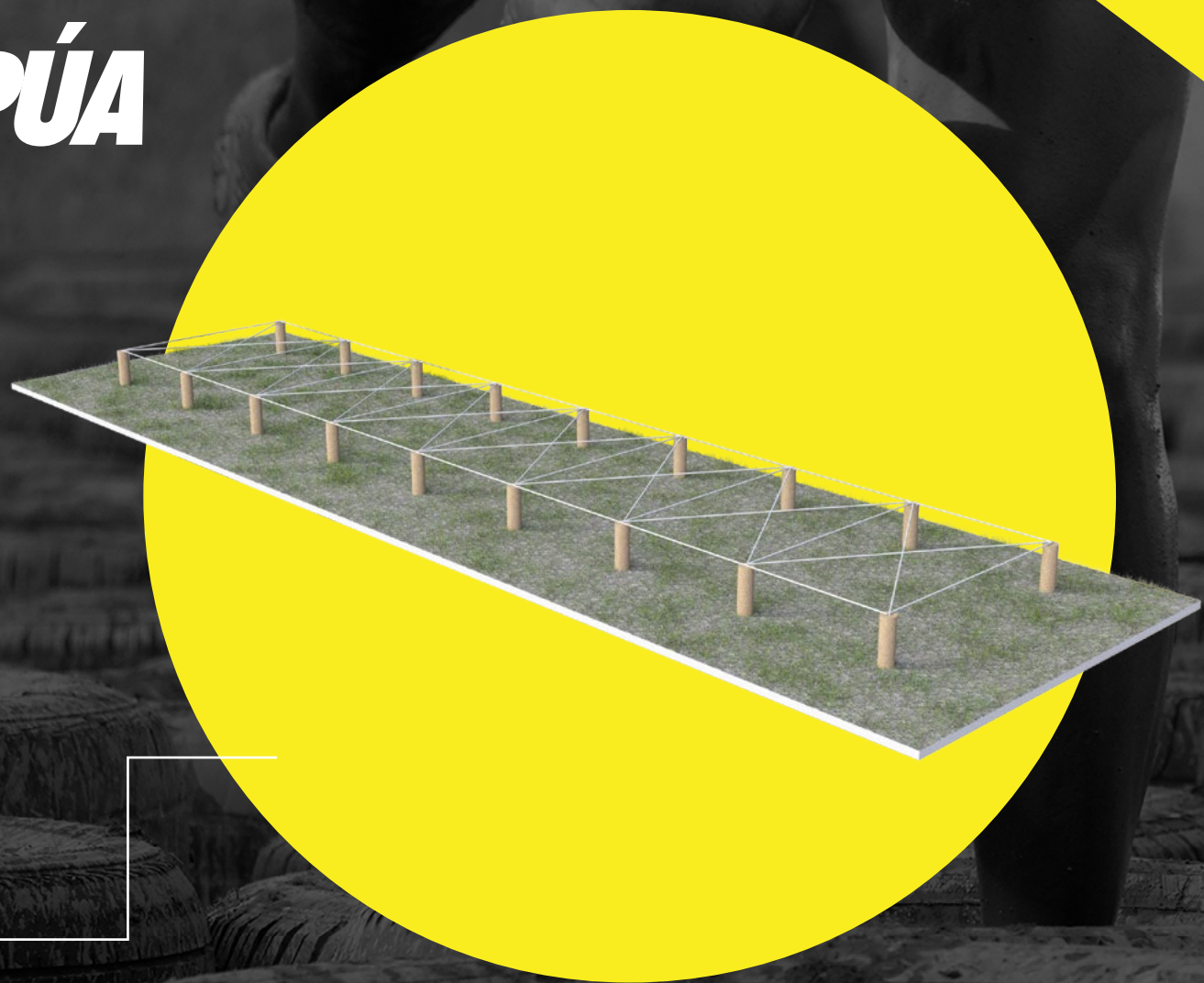
## **MEDIDAS:**

*Altura de los cilindros: 60 cm.*

## **OBSTÁCULO:**

*Ancho: 40 cm*

*Largo: 10m*





# MURO DE PIOLA

*Este obstáculo se debe escalar utilizando los pies y las manos. Es obligatorio que los cuatro miembros del equipo pasen el obstáculo.*

## **DESCRIPCIÓN:**

*Estructura de metal.*

*Las líneas que se ven en la vista frontal son tiras de piola*

## **MEDIDAS:**

*Ancho: 4m.*

*Largo (altura): 4m*

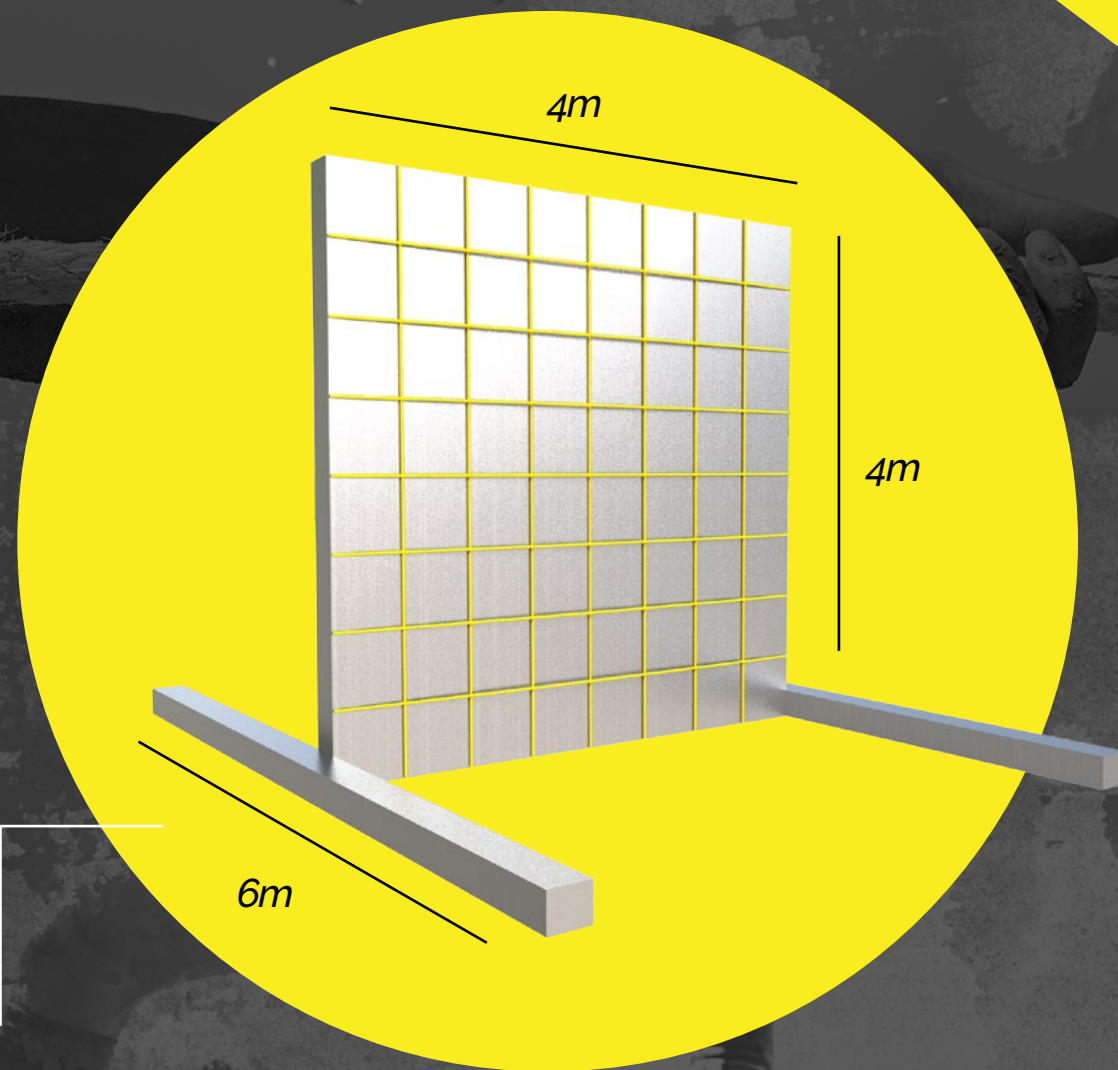
*Profundidad: 25 cm.*

## **TUBOS DE LAS BASES:**

*Ancho: 25 cm.*

*Alto: 25 cm.*

*Profundidad: 6m. (3m de cada lado).*





# PIRÁMIDE DE MADERA

En este obstáculo se podrán auxiliar entre sí los miembros del equipo para poder escalarlo, es obligatorio que todos los miembros pasen este obstáculo.

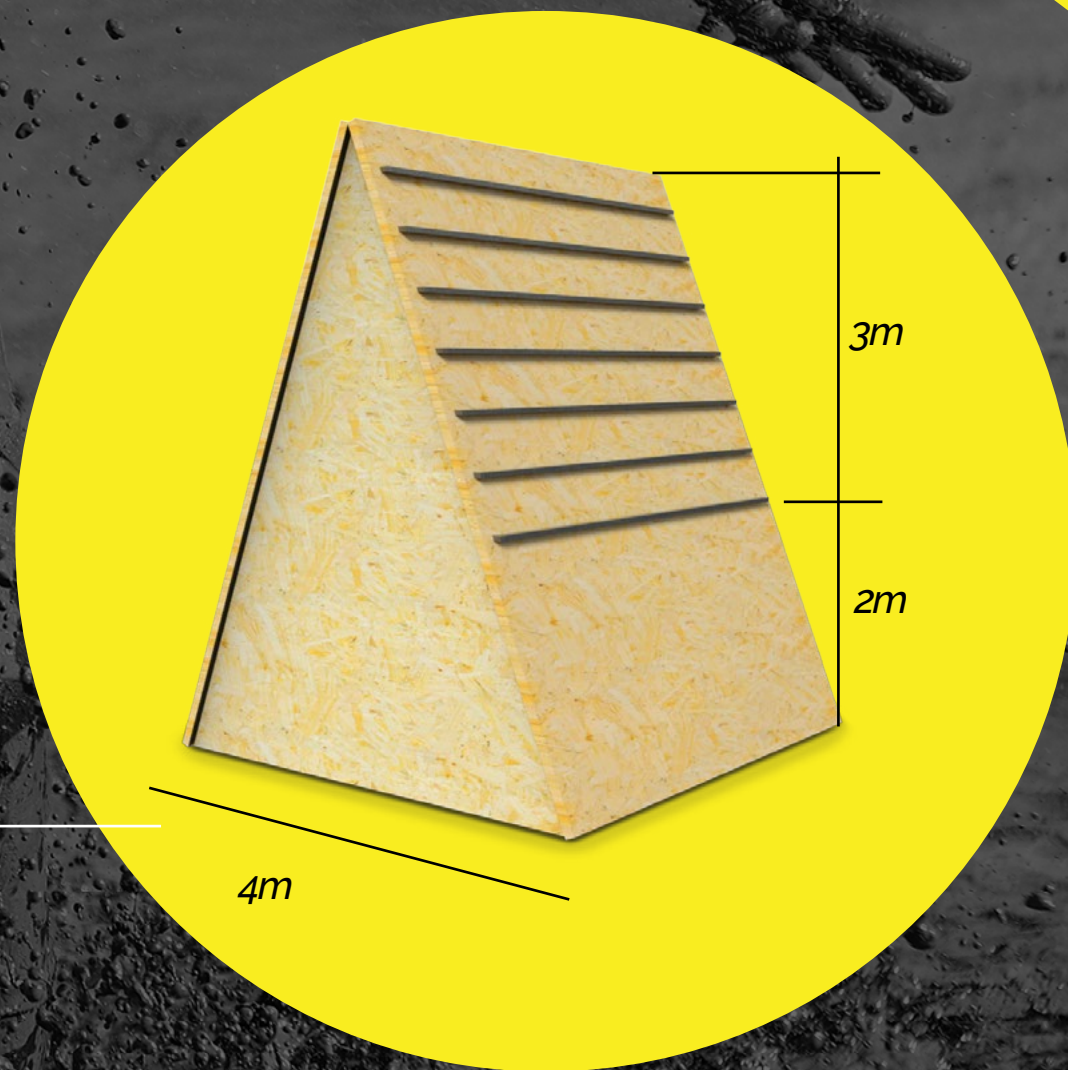
## DESCRIPCIÓN:

Pirámide de madera cuya parte inferior es lisa y a partir de los 2 metros de altura es madera escalonada.

## MEDIDAS:

Altura: 5m.

Base de la pirámide: 4m.





# TOBOGÁN CON PILETA DE AGUA

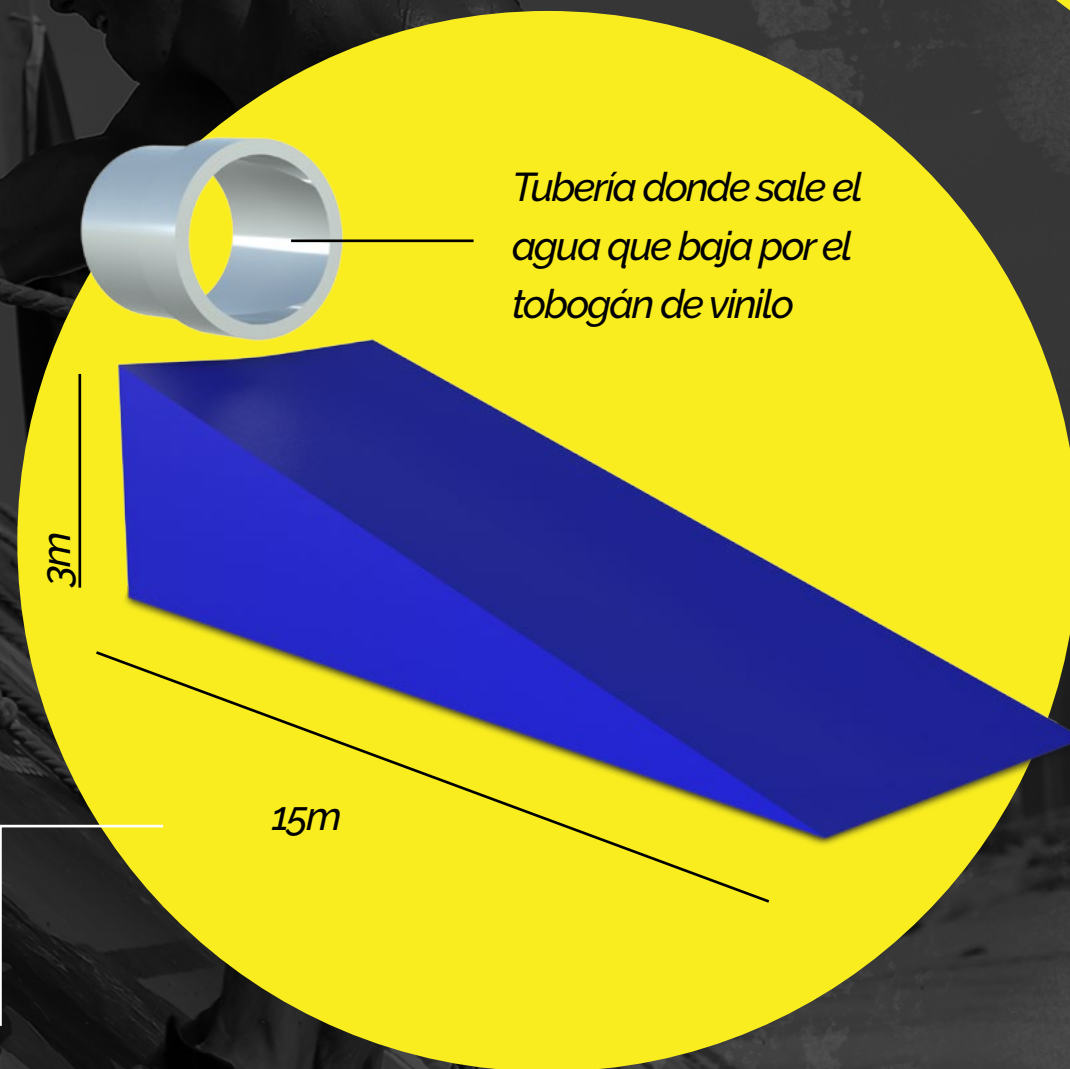
Este obstáculo es obligatorio que lo pasen cada uno de los miembros del equipo.

## DESCRIPCIÓN:

Carpa de vinilo cuya vista lateral es un triángulo rectángulo con las medidas indicadas. Por el obstáculo caerá agua que saldrá del tubo ubicado en la parte superior como indica la figura.

## MEDIDAS:

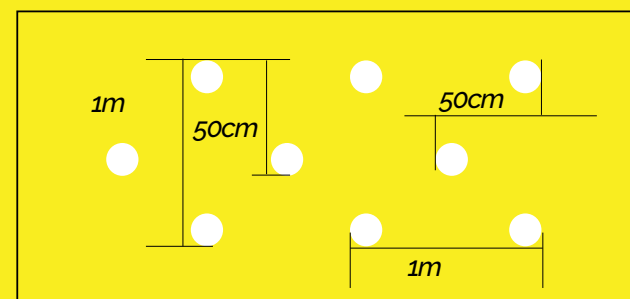
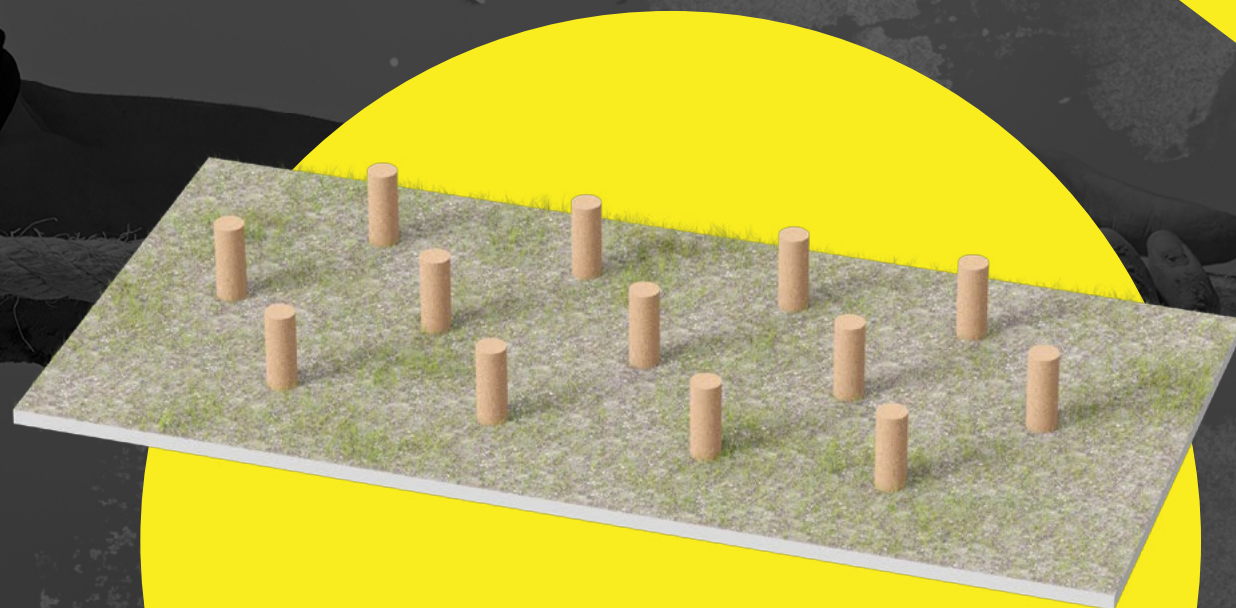
Ancho del triángulo: 6m.  
Altura: 3m.  
Profundidad (largo): 15m.





# POSTES DE MADERA

Se debe pasar por encima de los postes sin tocar el piso. Podrán auxiliarse entre los miembros del equipo dando la mano al que lo está pasando para ayudarlo con el equilibrio. Es obligatorio que los cuatro miembros del equipo pasen el obstáculo.



## DESCRIPCIÓN:

13 Postes de madera

## MEDIDAS:

Altura de los postes.  
40 cm.



# **SOGAS** **DE TREPAPAR**

*Este obstáculo es obligatorio que lo pasen la mitad de los miembros del equipo, es una trepada por persona (dos personas). Podrán utilizar cualquier tipo de técnica de trepado de soga y deberán llegar hasta la viga superior tocándola con la mano.*

*Tendrán tres intentos por persona. Si no lo consiguen los cuatro miembros deberán retornar al obstáculo anterior.*

## **DESCRIPCIÓN:**

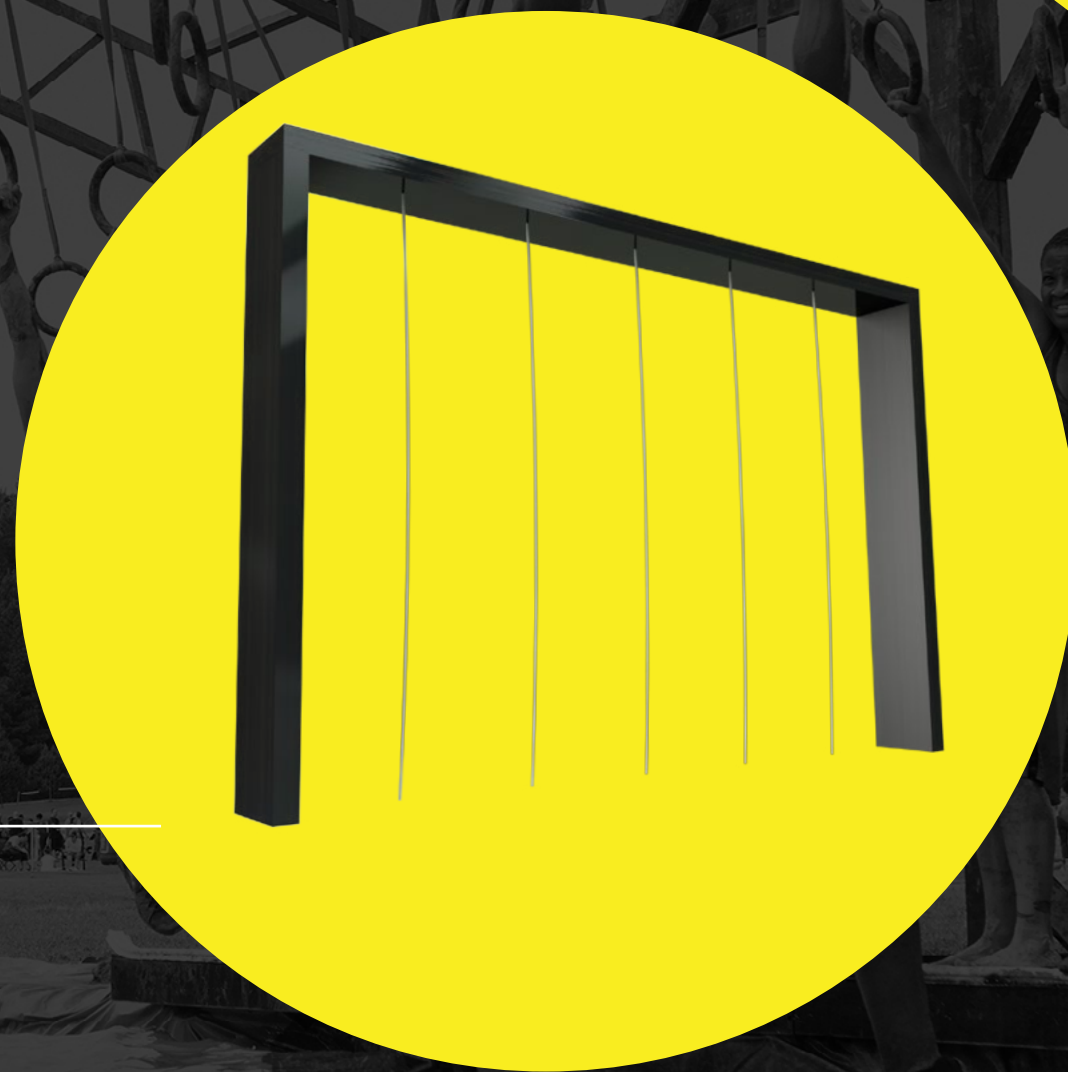
*Estructura de metal con 5 cuerdas (líneas amarillas).*

## **MEDIDAS:**

*Separación entre cuerdas: 1m.*

*Altura de la estructura: 5m.*

*Ancho de estructura: 6m.*



**DARK DOG**

**PUMA**



# MONKEY BAR

Deberán pasar el obstáculo la mitad de los miembros del equipo (dos personas). Deberán atravesarlo utilizando únicamente las manos. Si llegan a caer al piso deben volver a iniciar. Tienen tres intentos por persona. Si no consiguen pasarlo, deberán volver al obstáculo anterior.

## DESCRIPCIÓN:

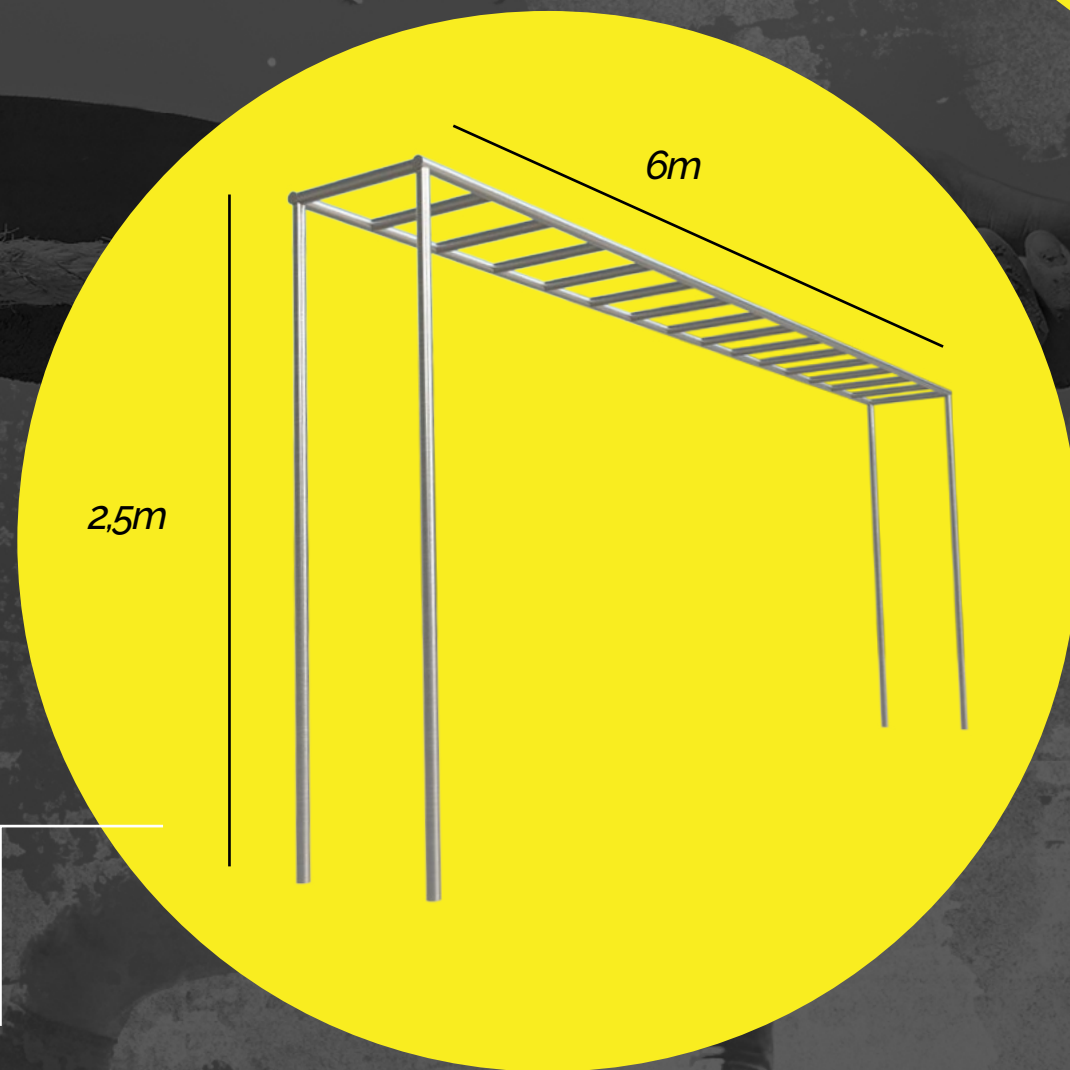
Monkey Bar (estructura metálica).

## MEDIDAS:

Ancho: 6m

Altura: 2m.

Separación entre tubos: 40cm.





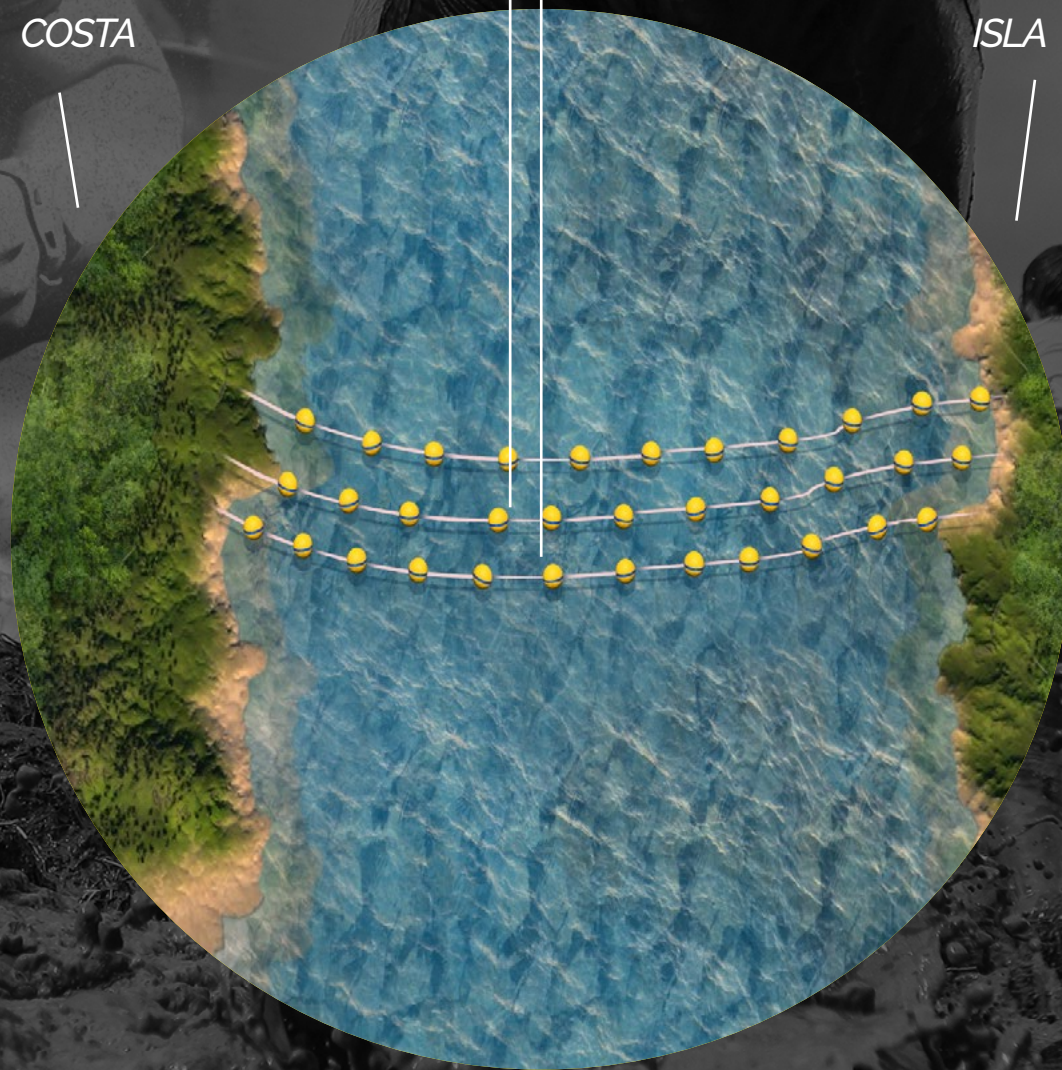
# LAGUNA

Este obstáculo deberán pasarlo por lo menos la mitad de los miembros del equipo (dos personas). Se atraviesa desde la costa caminando hasta la isla, el agua tiene una profundidad máxima de 1'5m. Es opcional atravesarla nadando. Si no consiguen pasarlo, deberán volver al obstáculo anterior.

COSTA

CANALES

ISLA



## DESCRIPCIÓN:

Laguna con dos canales (3 cuerdas, cada una de ellas con boyas de isopor).

Separación entre cuerdas: 200 cm.

Longitud de cuerdas (desde la orilla hasta la isla): 60m.





# ***REGLAMENTO***



## **CARRERA DE OBSTÁCULOS**

**DISTANCIA:** 5 Km

**CANTIDAD DE OBSTÁCULOS:** más de 10

**HORA DE CONVOCATORIA:** 7:00 am.

**HORA DE LARGADA:** 7:30 am.

\* La entrega de los kits será el jueves 23 y viernes 24 de 09 a 21 hrs y el sábado de 09 a 17 hrs en el puma store del PASEO GALERÍA

**EDAD MÍNIMA PARA PARTICIPACIÓN:** 18 años.

### **CATEGORÍAS:**

**FOREVER FASTER O ELITE:** Categoría individual (masculina y femenina).

**DARK DOG TEAM:** grupos de cuatro integrantes con por lo menos un miembro del otro género.

# REGLAMENTO



DARK DOG

PUMA

## **CATEGORÍA FOREVER FASTER O ELITE:**

- Se largarán a las 7:30 am en tandas a cada 10 minutos.
- Los atletas deberán completar el recorrido de 5 Km. sorteando todos los obstáculos sin ningún tipo de ayuda externa, valiéndose de sus propias habilidades y destrezas.
- Si un atleta no consigue pasar un obstáculo deberá volver al obstáculo anterior y registrar su llegada con el fiscal del lugar mediante un sello en el brazo.

## **CATEGORÍA DARK DOG TEAM:**

- Se largarán a las 7:30am en tandas a cada 10 minutos.
- El equipo estará compuesto de cuatro integrantes, siendo uno o dos del otro género.
- El team deberá largar al mismo tiempo y completar el recorrido de los 5 Km todos juntos, con un máximo de diferencia de 30 segundos entre cada uno de los miembros del equipo.
- Podrán auxiliarse entre los miembros de su propio equipo cuando tengan dificultades en algún obstáculo.
- Dependiendo del tipo de obstáculos se permitirá que solo la mitad del team sea obligado a pasar dicho obstáculo.
- En el caso de que ninguno del team consiga pasar el obstáculo, deberán retornar al obstáculo anterior y marcar su llegada con un sello del fiscalizador en el brazo.
- El tiempo final se registra con el último integrante que cruce la línea de llegada.



DARK DOG

PUMA

# PREMIACIÓN

- Todos los atletas de ambas categorías recibirán la medalla de finisher al completar el recorrido.
- Las categorías Forever Faster o elite y Dark Dog Team recibirán premios de las marcas auspiciantes además de trofeos del primero al tercer puesto.

# CRONOMETRAJE ELECTRÓNICO

- Estará a cargo de la empresa Running time.
- Cada atleta recibirá un chip que deberá ser colocado en el tobillo antes de la largada.
- Al finalizar la carrera el atleta está obligado a devolver el chip a la organización, de lo contrario pagará la multa de 15 dólares (USD) y si el brazalete del chip se rompe, deberán pagar 3 dólares (USD) de multa.
- Todos los participantes deben pasar todos los obstáculos o cumplir las penalizaciones por no hacerlo, no se podrá completar el circuito de otra manera.
- El tiempo límite para terminar el circuito es de una hora y media.





**LA PRIMERA  
CARRERA DE OBSTÁCULOS  
DE PARAGUAY**

**DARK DOG**

PRESENTAN

**PUMA**



**HEROES  
RACE**



**[info@heroesrace.com.py](mailto:info@heroesrace.com.py)**