

**SAMSUNG**

A black silhouette of a person in mid-air, jumping over a horizontal bar. The person's arms are raised, and their legs are bent, suggesting a high jump or obstacle clearance.

# **HEROES RACE**

**DARK DOG**

LA ÚNICA **CARRERA DE OBSTACULOS** DE PARAGUAY





# *OBSTÁCULOS*





# *PARED* *VERTICAL*

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.

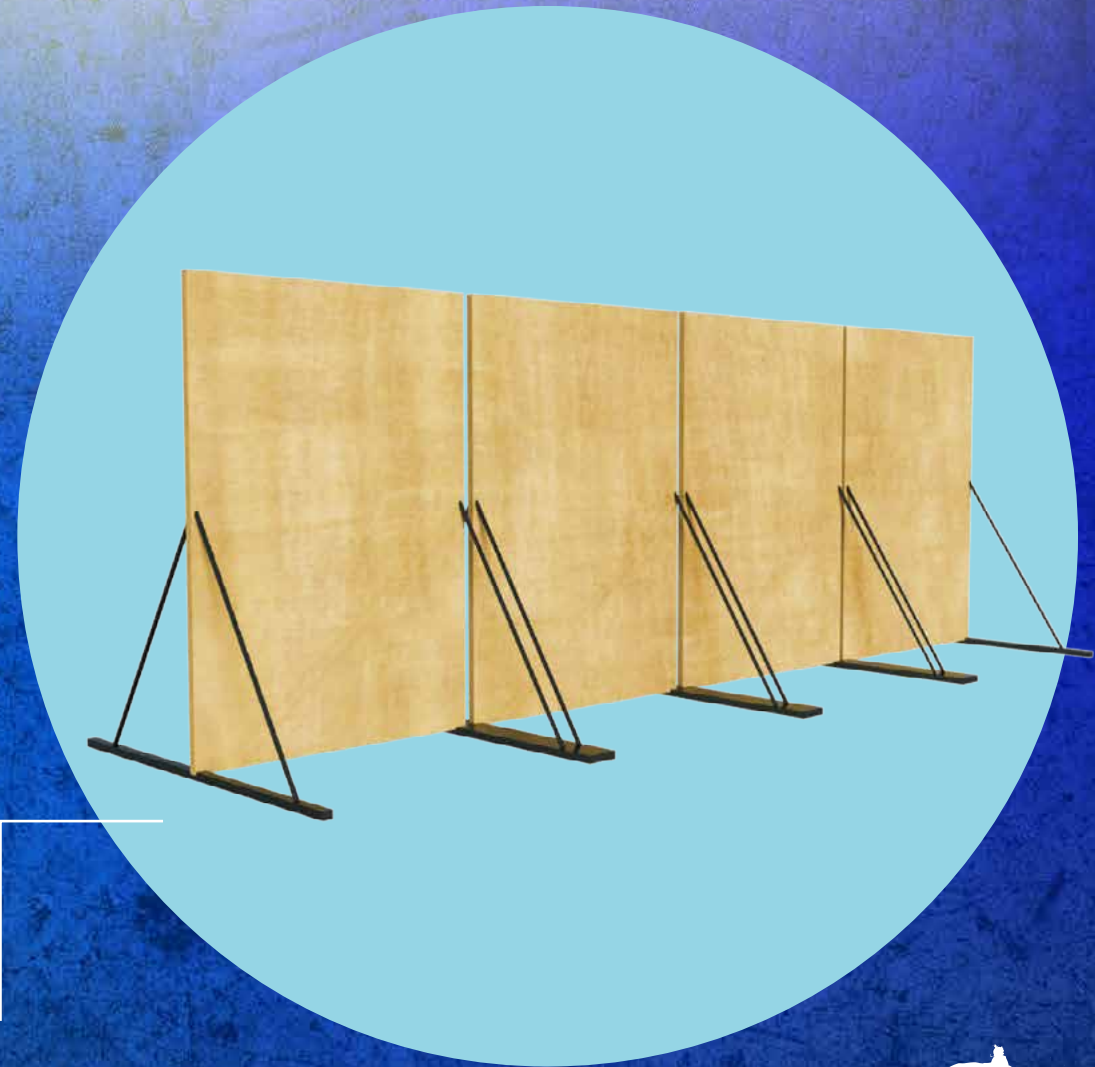
## *DESCRIPCIÓN*

4 tablas de madera con estructura de hierro.

## *MEDIDAS*

Madera: 1,26m de ancho.  
1,80m de alto.

Metal: Base: 3m de largo





# ***TRONCO AL HOMBRO***

Se debe recorrer un tramo de la carrera con un pedazo de tronco por cada corredor



**DESCRIPCIÓN**  
Tronco de madera

**MEDIDAS**  
Madera: 0,10m de diámetro.  
1,20m de largo.





# MURO DE MADERA INVERTIDA

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.

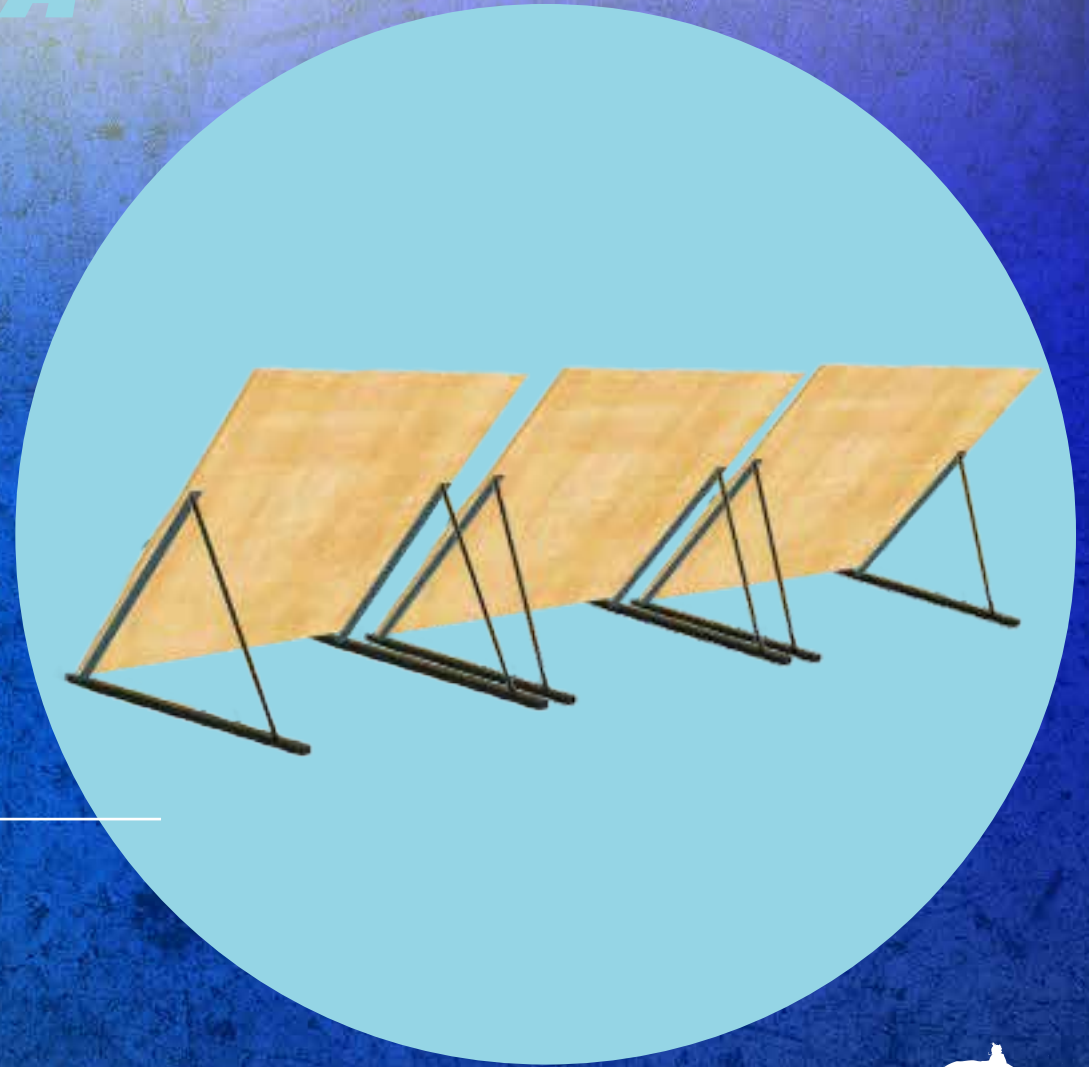
## DESCRIPCIÓN

4 tablas de madera con estructura de hierro.

## MEDIDAS

Madera: 1,26m de ancho.  
1,80m de alto.

Metal: Base: 3m de largo  
Soporte 45°: 1,80 m de largo





# *CORREDOR DE AGUA Y BARRO*

Se pasa caminando a través del cauce de agua.

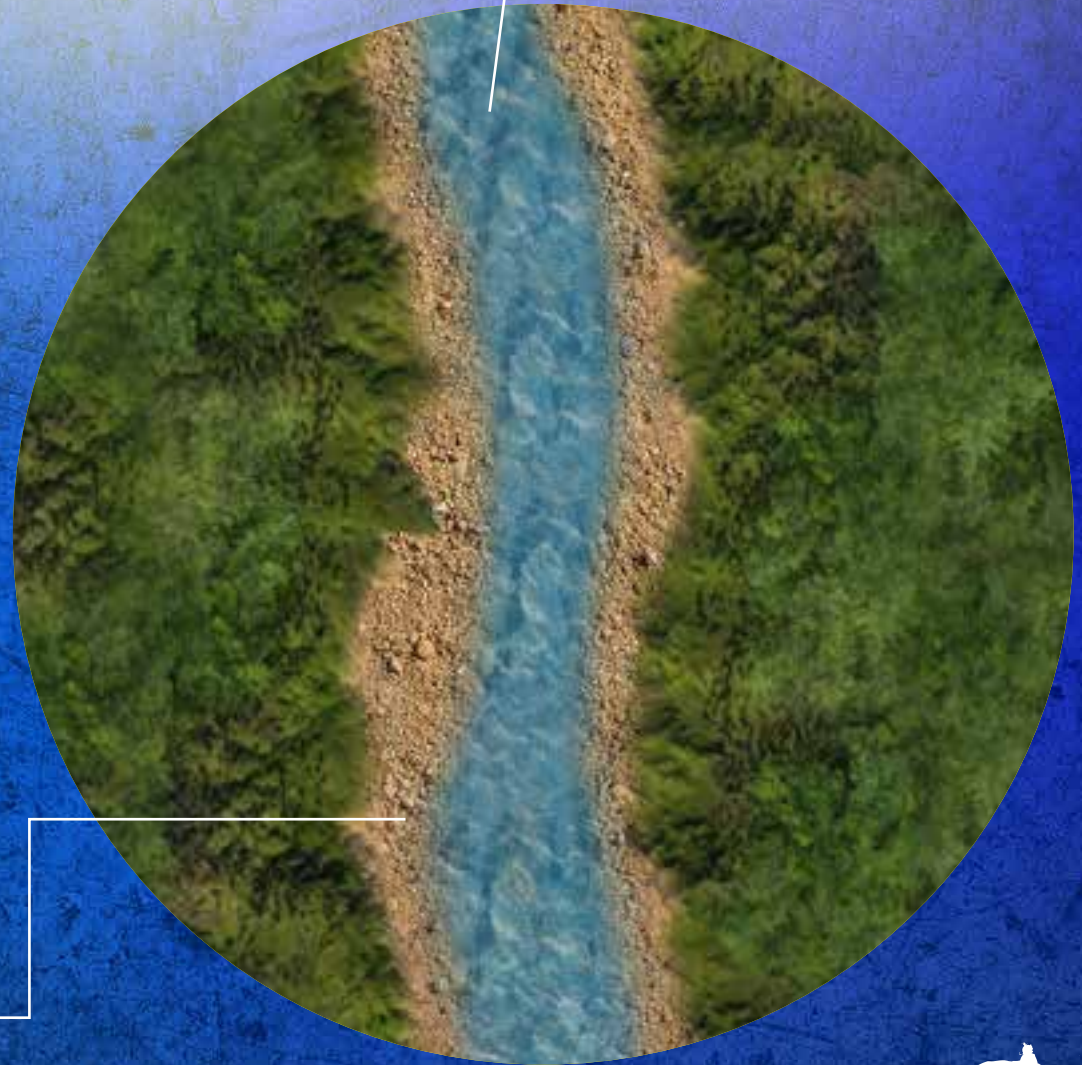
## **DESCRIPCIÓN**

Canaleta de agua a natural y barro

## **MEDIDAS**

Ancho del canal 2m.  
Longitud del recorrido 40m  
Altura del agua 30cm

SURCO DE AGUA





# RED CUERPO A TIERRA

Este obstáculo debe pasarse haciendo cuerpo a tierra o rodando lateralmente.

## DESCRIPCIÓN

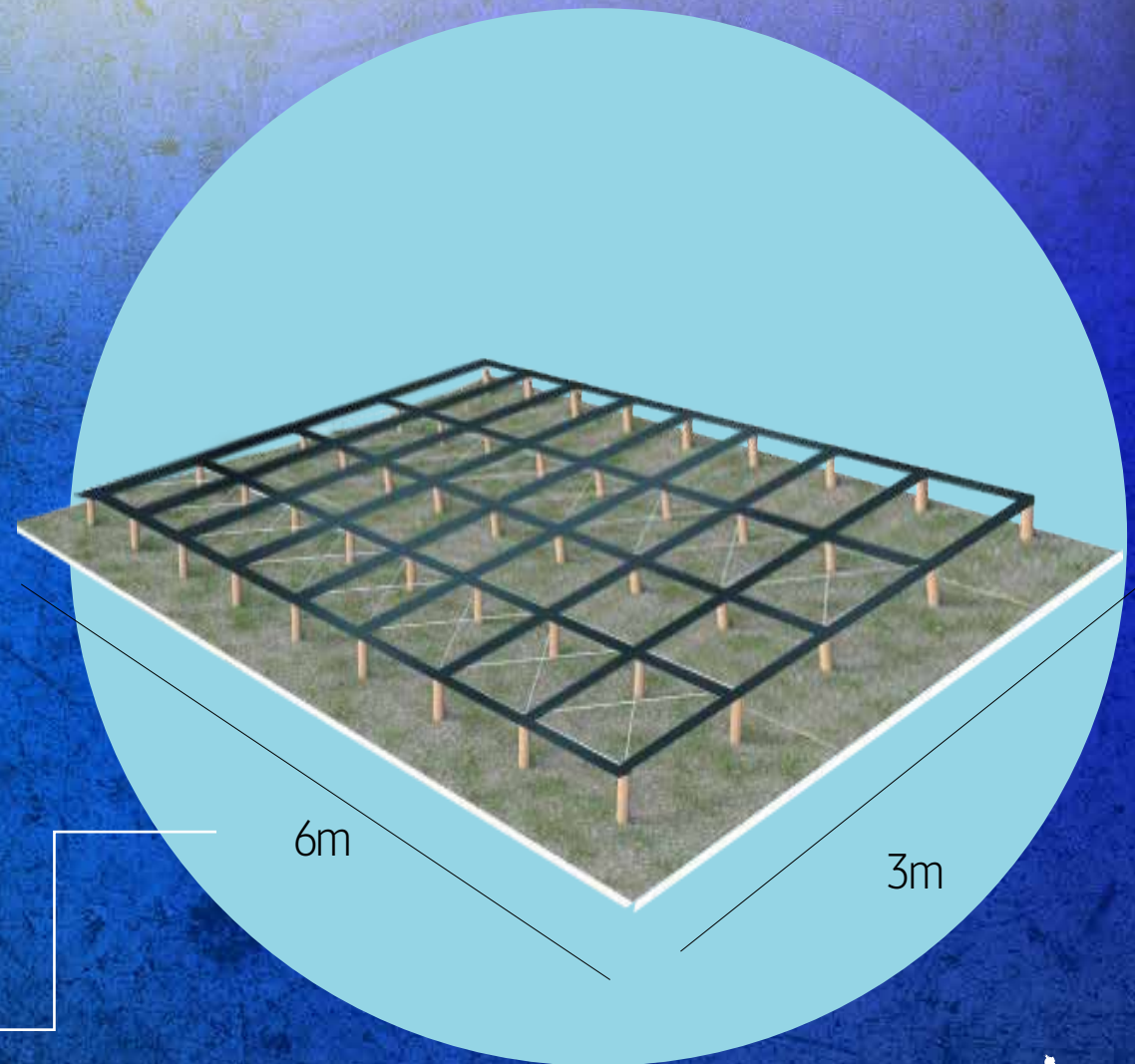
Cilindros de madera cintas de tela cruzados en la parte superior.

## MEDIDAS

Altura de los cilindros: 60 cm.

## OBSTÁCULO

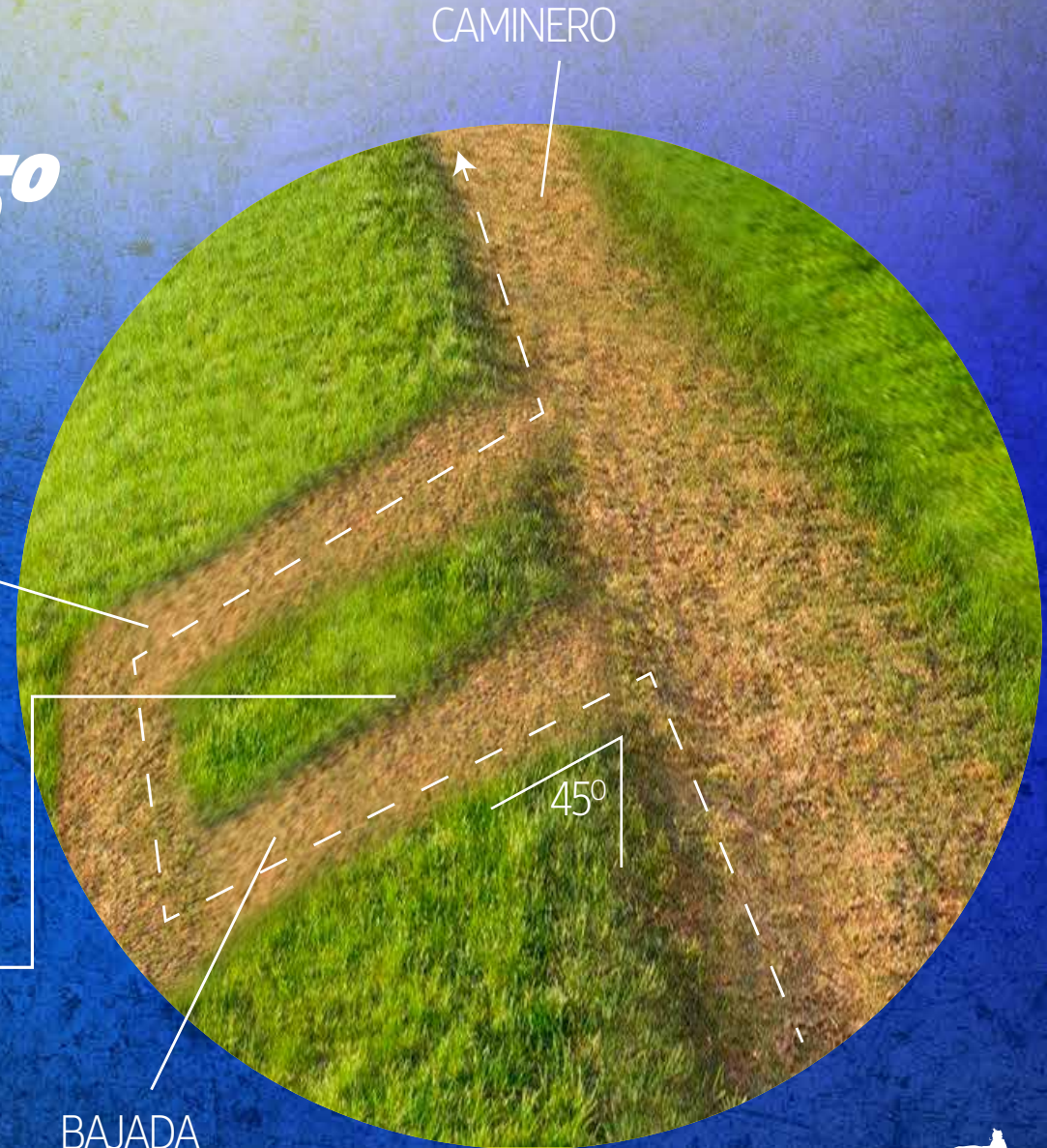
Ancho: 3m  
Largo: 6m





# BAJAR Y SUBIR PENDIENTE A 45°

Bajar la pendiente de 45°, caminar en línea paralela al camino principal por 10 metros y volver a subir.



## DESCRIPCIÓN

Desvío a desnivel en el terreno

## OBSTÁCULO

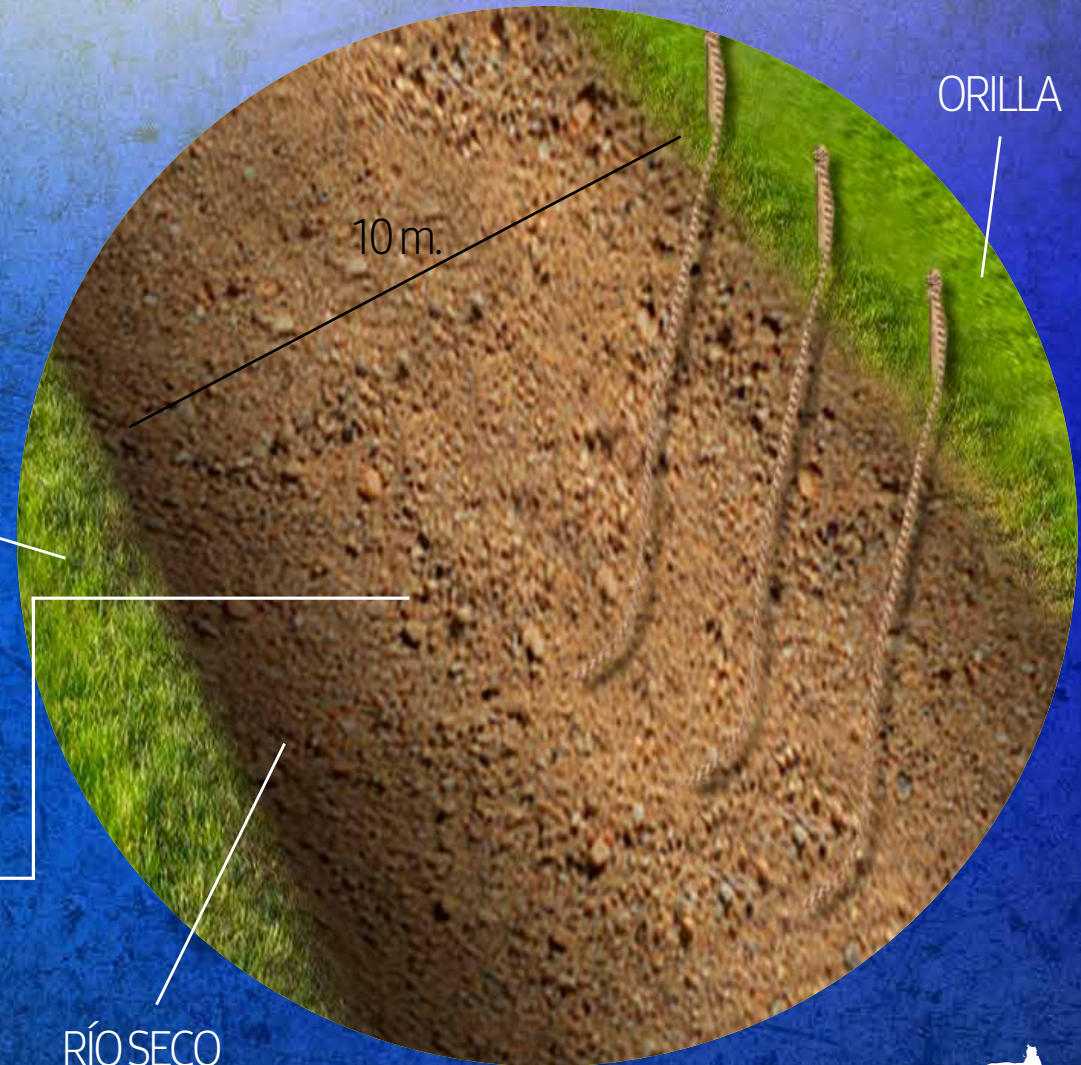
Bajada y Subida 10m.  
Altura 5m.  
Pendiente 45°





# PASO DEL RÍO SECO

Bajar al cauce hídrico seco de una altura de 2,5 metros con ayuda de cuerdas y volver a subir de la misma manera.



ORILLA

ORILLA

10 m.

RÍO SECO

## DESCRIPCIÓN

Tramo del cauce hídrico seco

## OBSTÁCULO

Distancia: 10m.

Altura 2,5m.





## ***RUEDAS AL PISO***

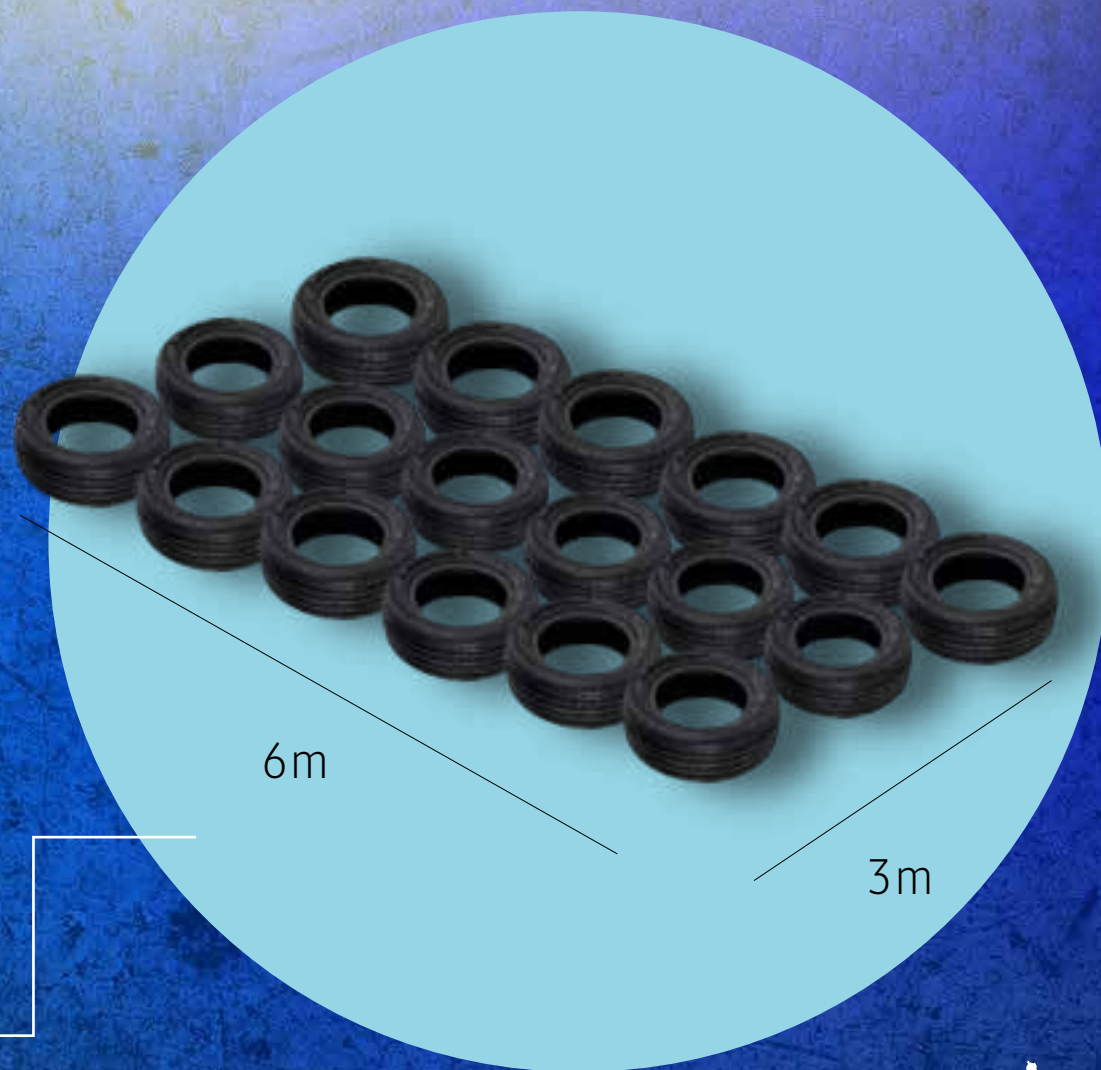
Atravesar el obstáculo sobre los neumáticos

### ***DESCRIPCIÓN***

Cubiertas nemáticas dispuestas en el suelo

### ***OBSTÁCULO***

Ancho: 3 m  
Largo: 6 m





# REJILLA DE ALAMBRE DE PÚAS

Este obstáculo debe pasarse haciendo cuerpo a tierra o rodando lateralmente.

## DESCRIPCIÓN

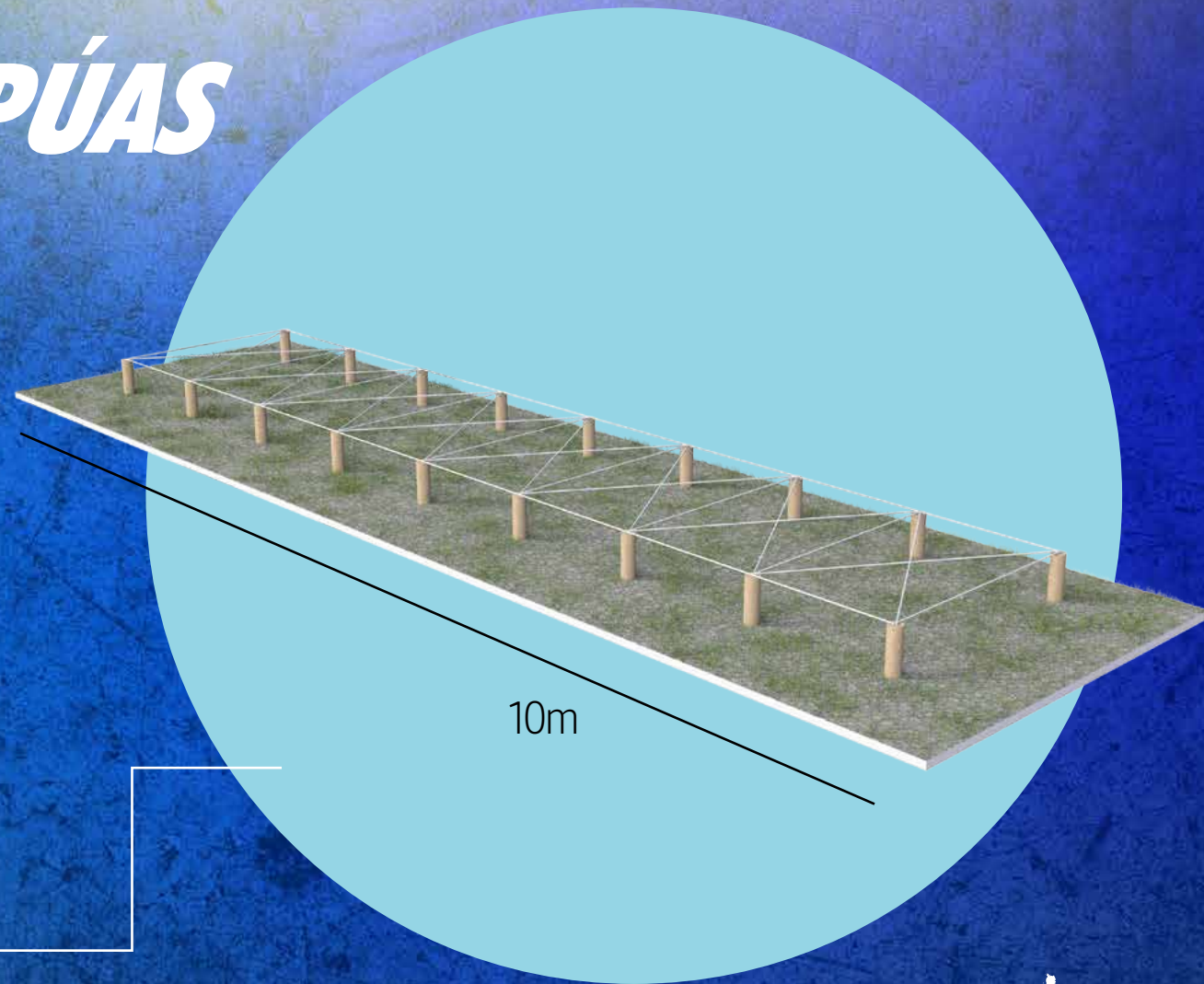
Cilindros de madera con alambres de púa cruzados en la parte superior.

## MEDIDAS

Altura de los cilindros: 60 cm.

## OBSTÁCULO

Ancho: 40 cm  
Largo: 10m





# PARED CURVA

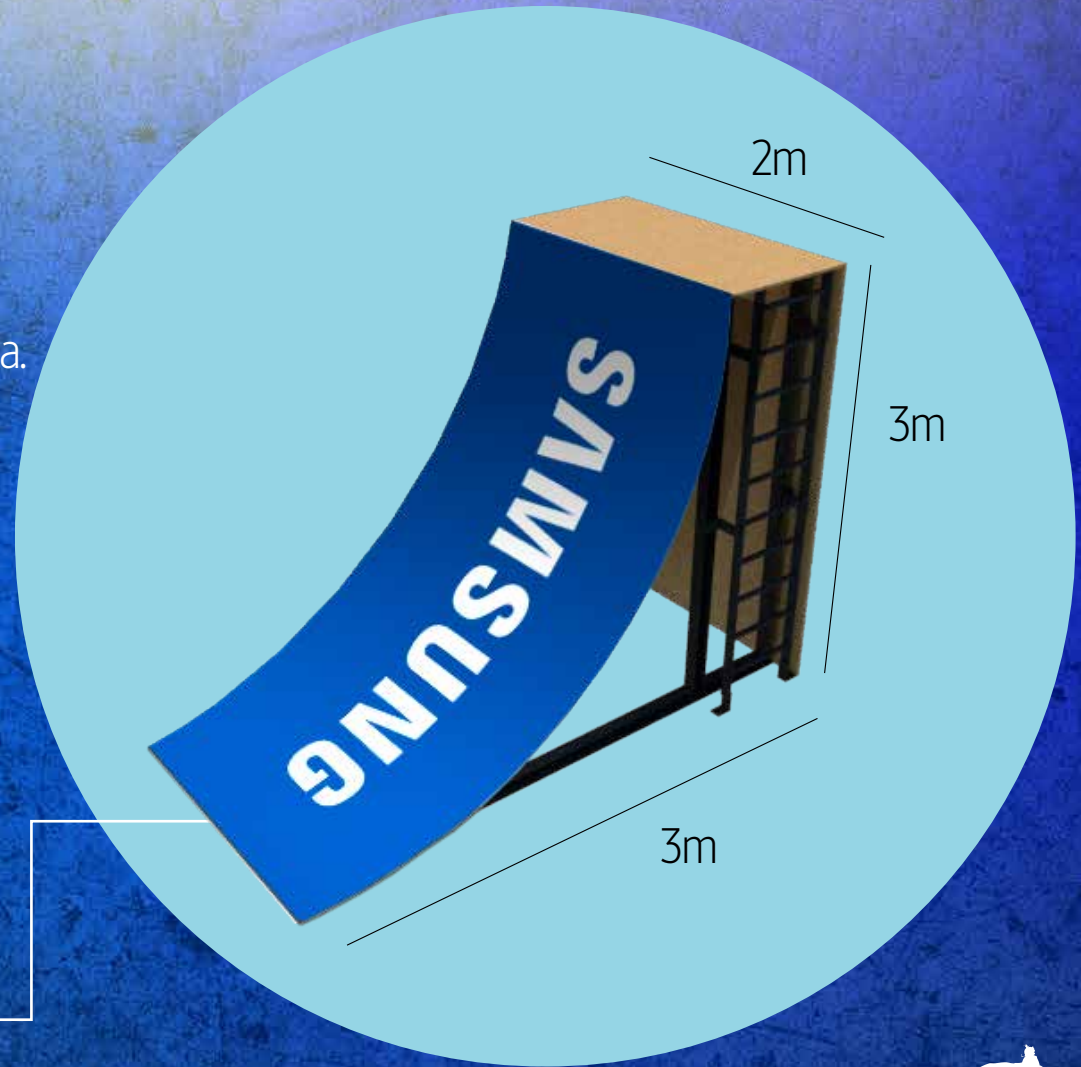
Se atraviesa a la carrera subiendo a la parte superior.  
De no lograr subir se penalizará con una prueba  
alternativa: 10 metros por corredor de agua de la laguna.

## DESCRIPCIÓN

Rampa en plancha de madera  
y estructura metálica con dos escaleras.

## MEDIDAS

Ancho: 2m  
Largo: 3m. Base superior 1m  
Altura: 3m





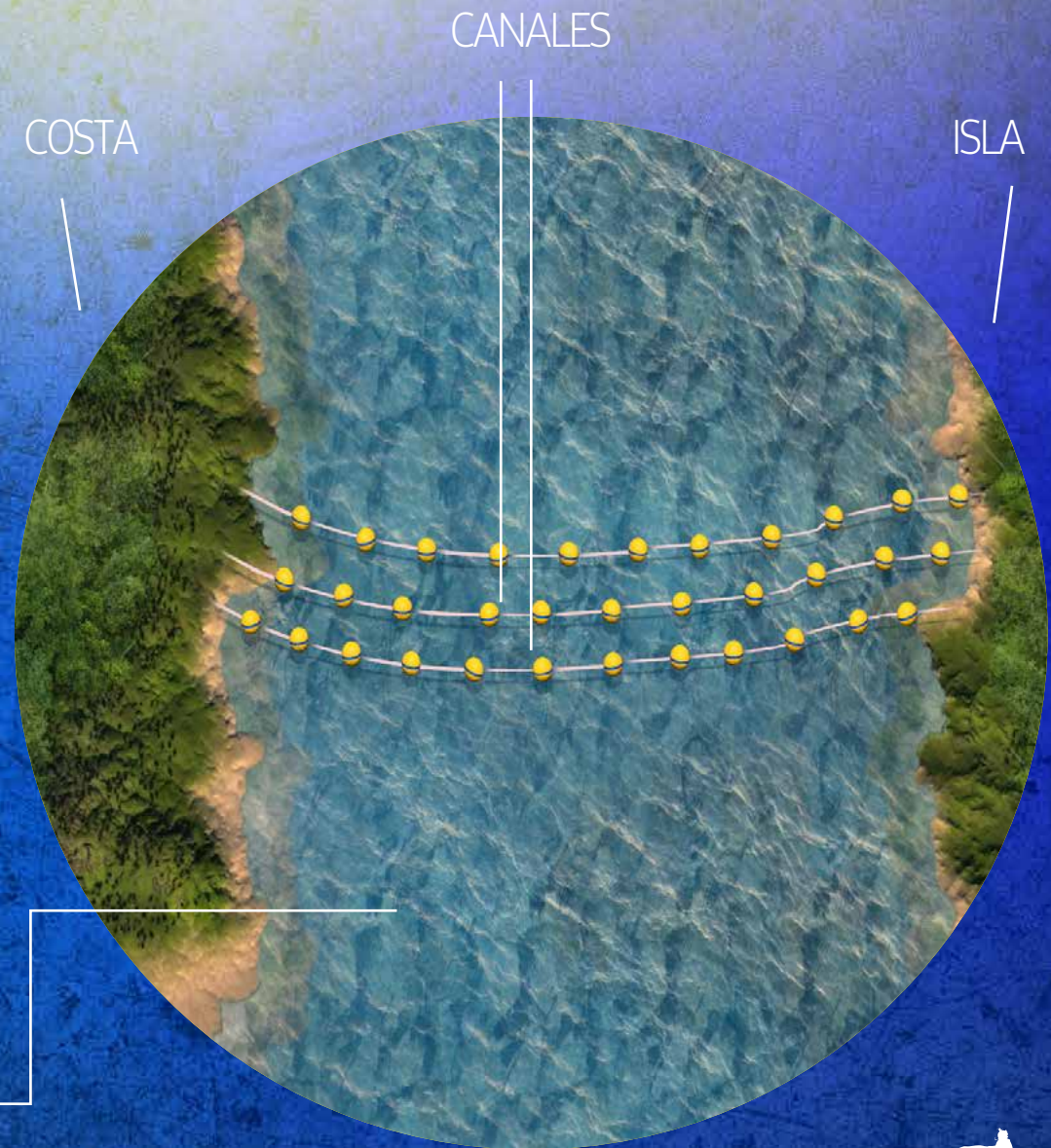
# LAGUNA

Se atraviesa desde la costa caminando hasta la isla, el agua tiene una profundidad máxima de 1,5m. Es opcional atravesarla nadando.

## 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.





# *SOGAS* *DE TREPAR*

Podrán utilizar cualquier tipo de técnica de trepada de soga y deberán llegar hasta la viga superior tocándola con la mano.

Tendrán tres intentos por persona.

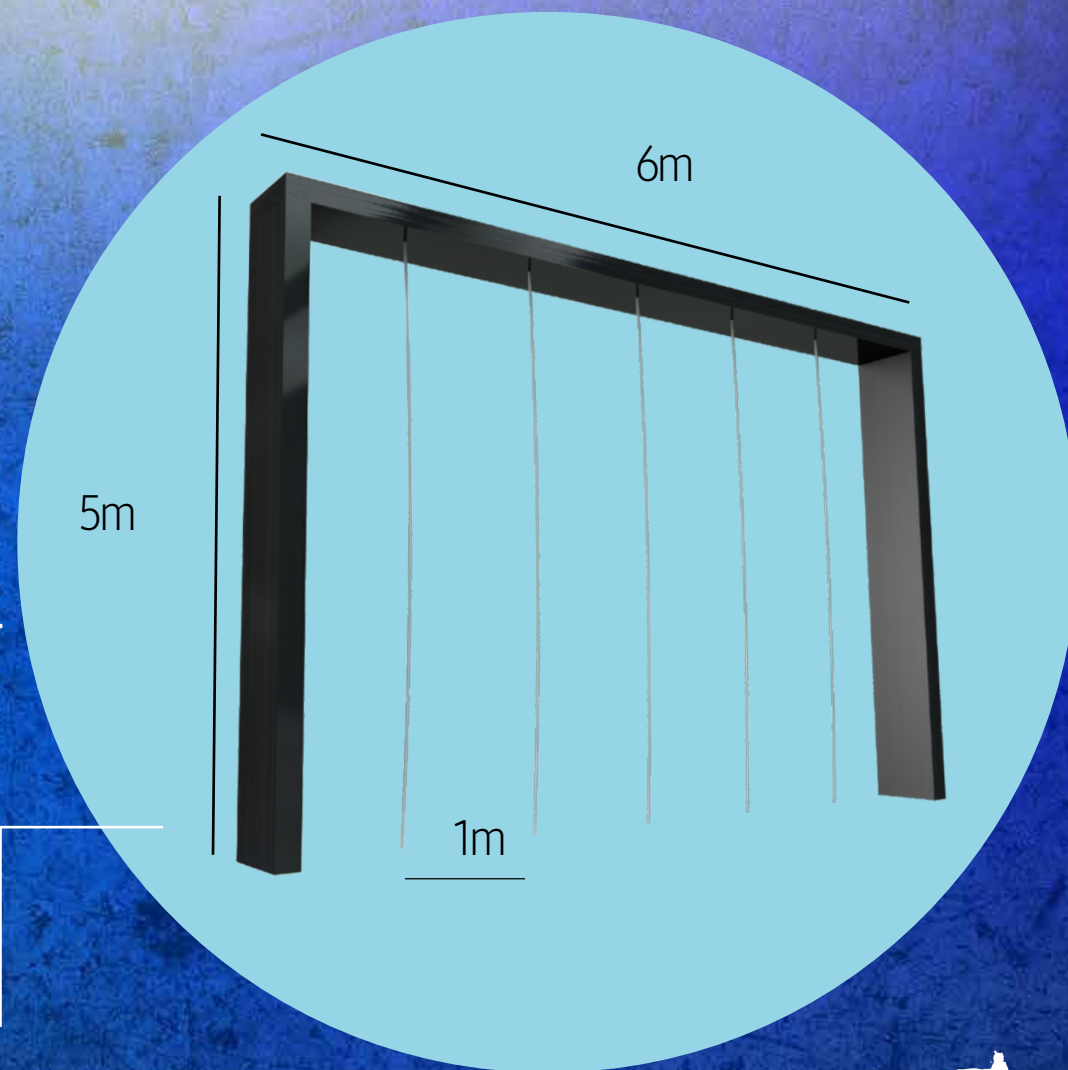
De no lograr pasar se penalizará con una prueba alternativa: 10 metros por corredor de agua de la laguna.

## **DESCRIPCIÓN**

Estructura de metal con 5 cuerdas

## **MEDIDAS**

Separación entre cuerdas: 1m.  
Altura de la estructura: 5m.  
Ancho de estructura: 6m.





# PIRÁMIDE DE MADERA

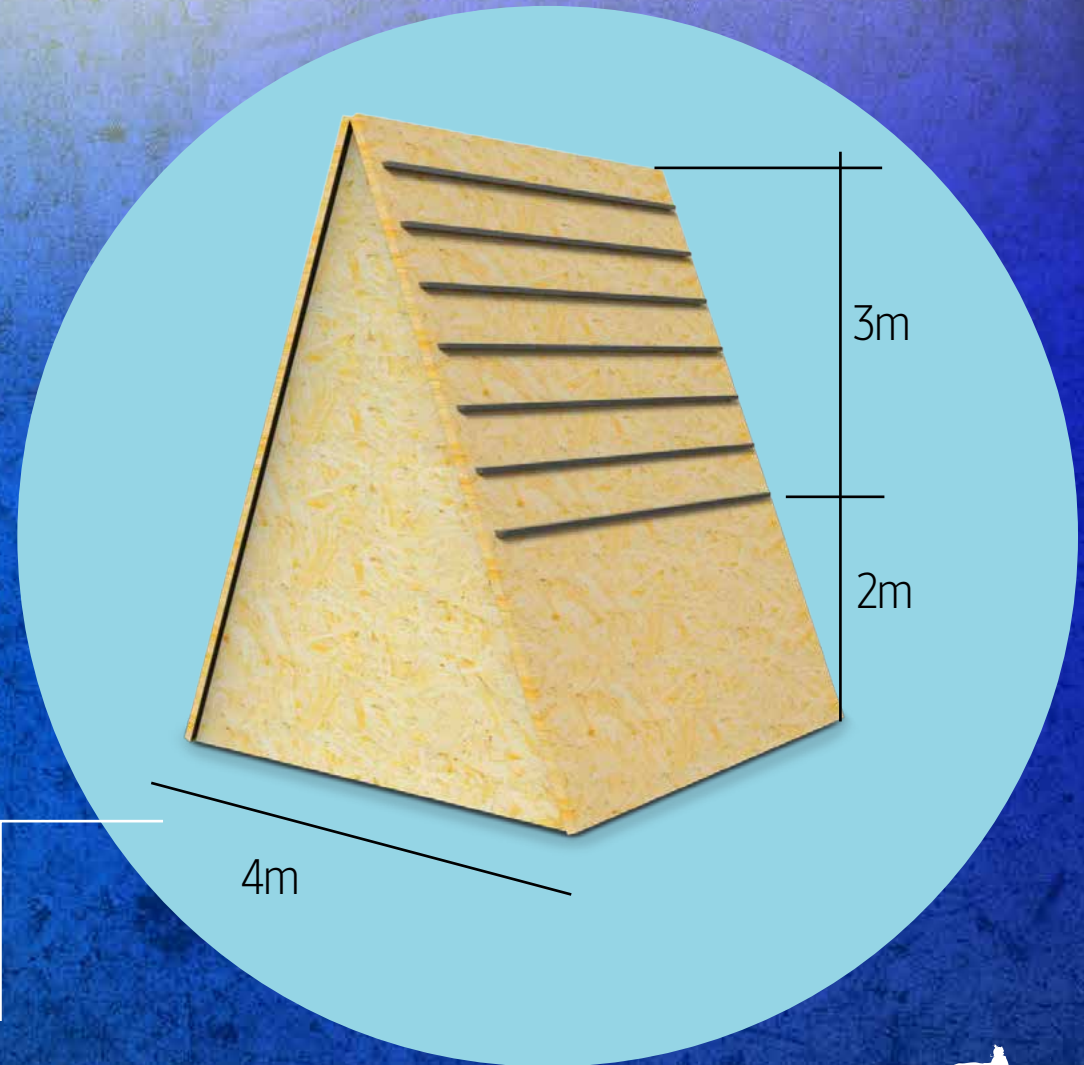
En este obstáculo se podrán auxiliar entre sí los miembros del equipo para poder escalarlo.

## 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.





# MONKEY BAR

Deberán atravesarlo utilizando únicamente las manos. Si llegan a caer al piso deben volver a iniciar. Tienen tres intentos por persona.

De no lograr pasar se penalizará con una prueba alternativa: 10 metros por corredor de agua de la laguna.

## DESCRIPCIÓN

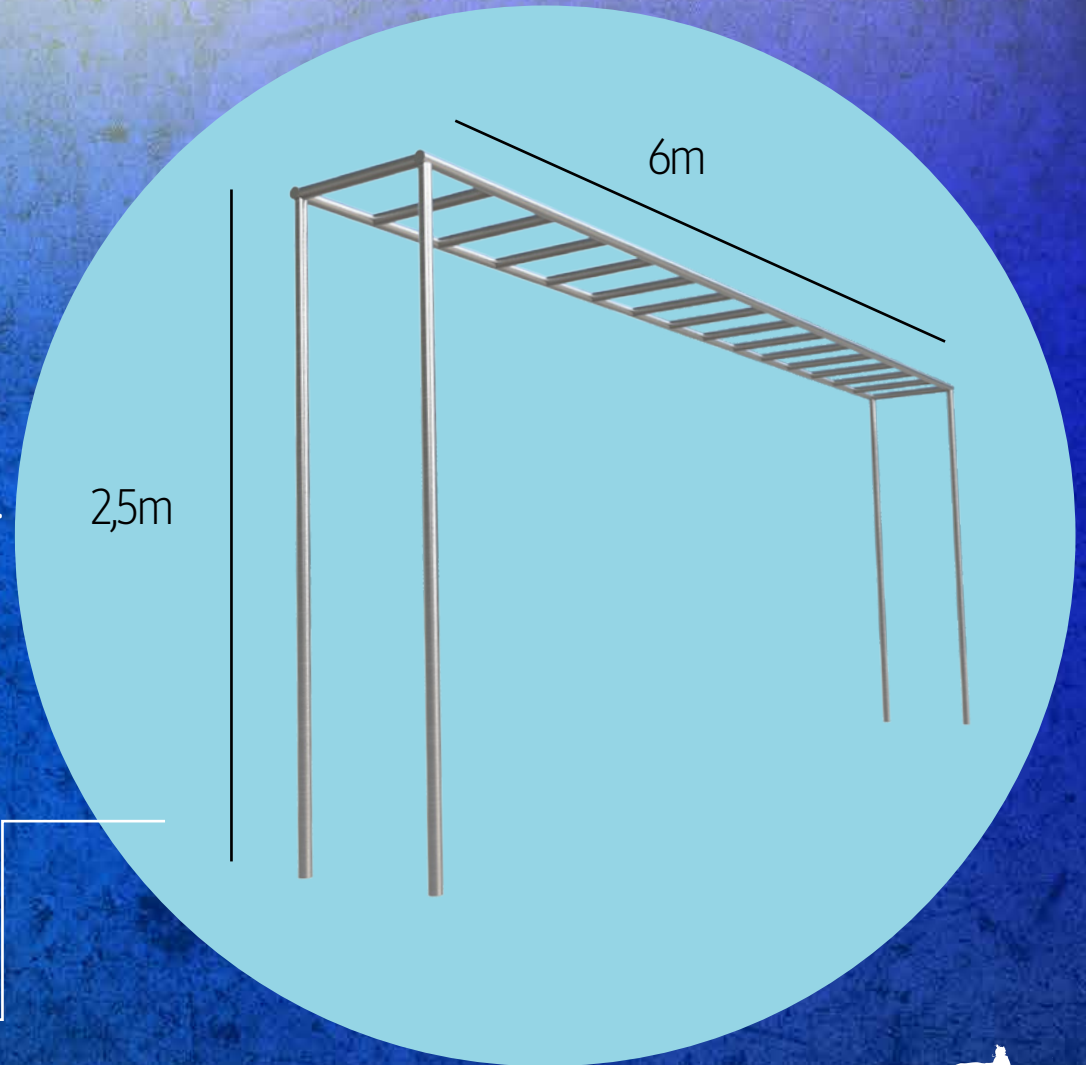
Monkey Bar (estructura metálica).

## MEDIDAS

Ancho: 6m

Altura: 2m.

Separación entre tubos: 40cm.





# MURO DE CUBIERTAS

Este obstáculo se debe escalar utilizando los pies y las manos.

## DESCRIPCIÓN

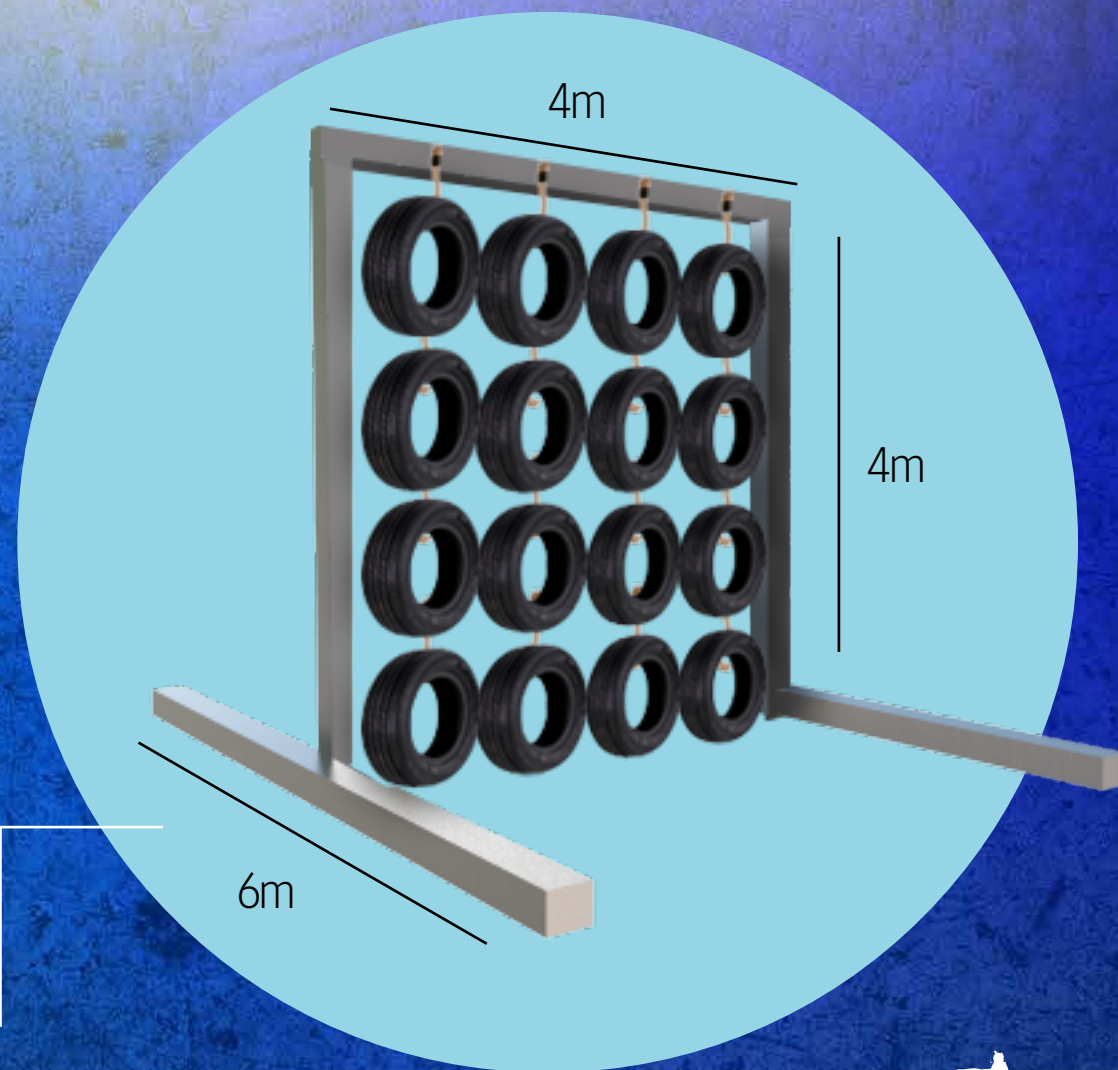
Estructura de metal.  
Cubiertas neumáticas colocadas en  
4 columnas de 4 unidades.

## 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).





# LLEGADA DE FUEGO

Este obstáculo debe pasarse saltando sobre brasas encendidas.

## DESCRIPCIÓN

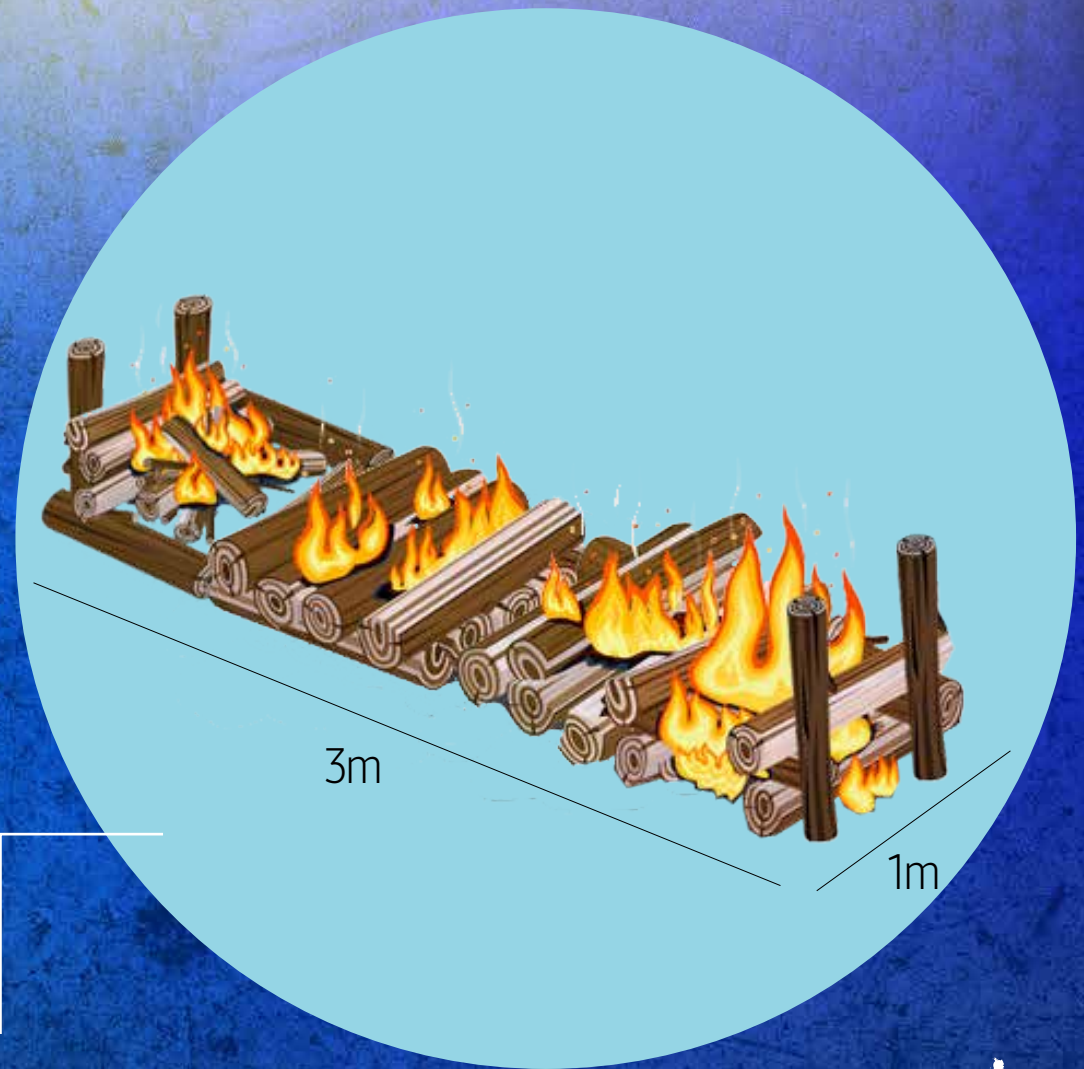
Troncos y leñas encendidos al raz del suelo

## MEDIDAS

Altura de los cilindros: 60 cm.

Ancho: 1m

Largo: 3m







# ***REGLAMENTO***



## CARRERA DE OBSTÁCULOS

**DISTANCIA: 5Km**

**CANTIDAD DE OBSTÁCULOS: 16**

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

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

\*La Entrega de chips será por orden de llegada. En el caso de los Teams, se entregarán los chips al capitán una vez que todos los miembros del equipo estén presentes

## CATEGORÍAS:

**SAMSUNG ELITE:** Categoría individual (masculina y femenina).

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





# REGLAMENTO



## CATEGORÍA SAMSUNG 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 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.
- En el caso de que no consigan pasar el obstáculo deberán penalizar con la prueba alternativa.
- El tiempo final se registra con último integrante que cruce la línea de llegada.

\*OBS: La prueba de penalización: tramos de 10 metros a través del corredor de agua de la laguna.



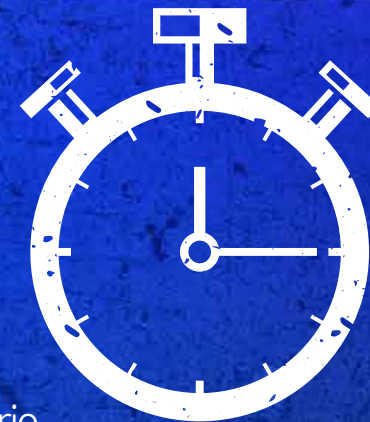


# ***PREMIACIÓN***

- Todos los atletas de ambas categorías recibirán la medalla de finisher al completar el recorrido.
- Las categorías Samsung Elite y Dark Dog Team recibirán 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 una 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.





info@heroesrace.com.py

**SAMSUNG**



**DARK DOG**

LA ÚNICA **CARRERA DE OBSTACULOS** DE PARAGUAY