

BASES REGLAMENTARIAS

CORRIDA DE OBSTÁCULOS “MES DEL DEPORTE” – QUINTA NORMAL 2026

Nombre del evento: Corrida de Obstáculos “Mes del Deporte” – Quinta Normal

Fecha: Domingo 19 de abril de 2026

Lugar: Estadio Municipal de Quinta Normal, Santiago de Chile

Horario: 09:30 a 13:00 hrs.

Categoría: Todo Competidor

Edad mínima: 18 años

Premiación: Medalla de participación para todos los competidores

1. Presentación del Evento

En el marco de la conmemoración del Mes del Deporte, la Corporación Municipal de Deportes de Quinta Normal invita a la comunidad a participar en la “Corrida de Obstáculos 2026”, una actividad recreativa y deportiva.

Esta iniciativa busca ofrecer una experiencia dinámica y desafiante, a través de un circuito especialmente diseñado con diversos obstáculos que pondrán a prueba la resistencia, coordinación y trabajo en equipo de las y los participantes, fomentando la superación personal en un ambiente seguro.

2. Inscripciones

- Las inscripciones estarán disponibles desde el 01 de abril de 2026.
- El proceso se realizará a través del sitio web oficial: www.quintanormaldeportes.cl
- Podrán participar personas desde los 18 años de edad.
- La inscripción es personal e intransferible.
- La organización se reserva el derecho de solicitar cédula de identidad para validar la inscripción y el retiro del kit.
- Al inscribirse, el participante declara conocer y aceptar íntegramente estas bases, junto con el deslinde de responsabilidades.

3. Categoría de Competencia

El evento contempla una única categoría:

- Todo Competidor

4. Kit de Participación

El kit oficial incluye:

- Polera oficial
- Morral
- Número de competencia (de uso obligatorio)

El número de competencia deberá portarse de manera visible durante toda la actividad.

5. Servicios Disponibles

Durante el desarrollo del evento, los participantes contarán con:

- Puntos de hidratación
- Colaciones
- Servicio de kinesiología deportiva
- Apoyo de nutricionista deportivo/a

6. Reglas de Participación

Será motivo de descalificación o retiro del evento si el participante:

- No porta el número de competencia de forma visible.
- Presenta conducta antideportiva, agresiva o inapropiada.
- No respeta las instrucciones del personal de la organización.
- Participa bajo los efectos del alcohol o drogas.
- Realiza acciones que pongan en riesgo su integridad o la de otros participantes.

7. Seguridad

El evento contará con medidas de apoyo y asistencia para resguardar el bienestar de los participantes, incluyendo personal de organización y servicios durante la jornada.

Cada participante es responsable de su condición física para enfrentar la actividad, por lo que se recomienda evaluar previamente su estado de salud y seguir en todo momento las indicaciones del equipo organizador.

8. Premiación

La actividad contempla la entrega de una medalla de participación a todas las personas inscritas que completen el circuito.

9. Aceptación de Bases

La inscripción en el evento implica la aceptación total de las presentes bases, así como del pliego de deslinde de responsabilidades.

PLIEGO DE DESLINDE DE RESPONSABILIDADES

Declaro que me encuentro en condiciones físicas y de salud compatibles para participar en la Corrida de Obstáculos “Mes del Deporte” – Quinta Normal 2026.

Asumo voluntariamente todos los riesgos asociados a la actividad deportiva, liberando de responsabilidad a la organización, sus funcionarios, colaboradores, auspiciadores y entidades relacionadas, ante cualquier accidente, lesión, daño o pérdida que pudiera ocurrir antes, durante o después del evento.

Asimismo, autorizo el uso de mi imagen en registros fotográficos y audiovisuales obtenidos durante la actividad, para fines promocionales y comunicacionales, sin derecho a compensación económica.

Obstáculos y Pruebas Alternativas

1. Piernas en Llama

Desde la línea de partida, los competidores deberán correr hasta la zona de galerías, donde comenzará el desafío de ascenso y descenso progresivo.

Ejecución:

- Desde la base, subir al nivel 1 y descender nuevamente a la base.
- Luego, subir al nivel 2 y descender a la base.
- Continuar de la misma forma (nivel por nivel) hasta completar la galería en su totalidad.

Prueba alternativa:

- Realizar 40 sentadillas profundas, con brazos cruzados sobre el pecho, las cuales deben ser realizadas en la zona base.

2. Modo Ninja Activado

Al finalizar el primer obstáculo, los competidores deberán trasladarse a la zona de mallas militares.

Ejecución:

- Avanzar 3 metros en modalidad punta y codo, sobre terreno húmedo y/o irregular.

Prueba alternativa:

- Realizar 30 saltos de tijera (jumping jacks), asegurando extensión completa de brazos y piernas.

3. Equilibrio Extremo (o casi)

Luego del tramo ninja, los competidores deberán cruzar vigas de equilibrio.

Ejecución:

- Recorrer vigas de 4 metros de largo, ubicadas a aproximadamente 50 cm del suelo, sin caer.

Prueba alternativa:

- Realizar 30 flexiones de brazos, llevando el pecho al suelo.

- En caso de no poder completar esta alternativa, el participante podrá optar por cualquiera de las pruebas alternativas anteriores.

4. La Trampa del Arácnido

Los competidores enfrentarán una red de elásticos que simula una telaraña.

Ejecución:

- Atravesar la estructura sin derribar los elásticos, utilizando coordinación y agilidad.

Prueba alternativa:

- Mantener una plancha isométrica durante 40 segundos, con el cuerpo alineado y firme.

5. Corre, Forest, Corre

Tras superar la telaraña, los participantes deberán completar un tramo de resistencia.

Ejecución:

- Realizar un trote continuo de 400 metros en la pista atlética.

Prueba alternativa:

- Caminar 200 metros portando una kettlebell (16 kg, 10 kg u 8 kg), en posición frontal tipo “carga de bebé”. La zona será demarcada.

6. Modo Hulk

Los competidores deberán demostrar fuerza en un arrastre con carga.

Ejecución:

- Arrastrar una soga con peso (16 kg) a lo largo de 10 metros, según demarcación en cancha.

Prueba alternativa:

- Realizar 15 burpees completos, incluyendo salto y contacto del pecho con el suelo.

7. Chapuzón de Valientes

Tramo final del circuito.

Ejecución:

- Ingresar al pozo de agua luego de correr un tramo asignado en la pista atlética y atravesarlo completamente.

Prueba alternativa:

- Realizar skipping alto durante 20 segundos, elevando las rodillas a la altura indicada por el juez, sin detenerse.