



## REGLAMENTO PRUEBA DE GYMKANAS

### 1. EQUILIBRIO

- 1.1 El ciclista deberá mantener el equilibrio durante 30'' dentro del área determinada, esta tendrá las siguientes dimensiones 1,95 cm de largo por 74 cm de ancho.
- 1.2 El deportista podrá avanzar hacia el siguiente obstáculo cuando el cronometrista de la señal de tiempo cumplido.
- 1.3 El obstáculo será cumplido con éxito cuando: el deportista no allá bajado los pies de los pedales, no se allá salido del área determinada y no allá tocado el suelo con el o los pies.
- 1.4 Se contará como falta cuando: el deportista se salga del área determinada, cuando toque el suelo con uno o ambos pies y cuando el deportista permanezca en el área determinada intentando realizar el ejercicio.
- 1.5 Se contará como omisión cuando el deportista no permanezca el tiempo determinado en el área determinada y continúe al siguiente obstáculo.
- 1.6 Si el ciclista falla o no logra hacer el obstáculo, debe permanecer los 30'' dentro de la zona de equilibrio, el juez le dará la indicación para volver a arrancar; si el ciclista se va antes del tiempo cuenta como una omisión del obstáculo.

### 2. LABERINTO SIMPLE

- 2.1 El deportista deberá superar una serie de conos colocados en hilera, estos estarán ubicados cada 100 cm.
- 2.2 Esta serie de obstáculos serán superados con éxito cuando: el deportista no desplace ningún cono y cuando no tumbe ningún cono.
- 2.3 Se contará como falta cuando: se tumbe un cono, se desplace un cono, se bajen los pies de los pedales y allá contacto con el suelo, cuando se omita uno de los conos y cuando inicia por el lado contrario al indicado.
- 2.4 Es omisión cuando el deportista no realiza el laberinto y continua de largo hacia el próximo obstáculo.  
**Nota:** en total serán diez conos y cada uno contara como una falta independiente, no colectiva.

### 3. TOMAR LA CARAMAÑOLA

- 3.1 El deportista deberá tomar el tarro del área determinada y llevarlo del punto A hasta el punto B y colocarlo sin que se caiga, con cualquiera de las manos.
- 3.2 Se cumplirá exitosamente este obstáculo cuando el tarro es tomado, transportado y colocado en un solo intento sin caerse.
- 3.3 Se tomará como falta cuando: se trate de tomar el tarro y no se logre, cuando el tarro se caiga en el trayecto, cuando se coloque el tarro en el soporte de la bicicleta, cuando se tire el tarro y cuando se caiga en el área determinada para



colocarse.

**3.4** Se contará como omisión cuando el deportista continúe y no tome el tarro.

#### **4. PASO ESTRECHO**

**4.1** El deportista deberá pasar en medio de dos tablas de 10 cm de ancho y 80 cm de largo, habrá un espacio entre las dos tablas de 7 cm por donde deberá pasar las dos llantas de la bicicleta.

**4.2** Sera supero con éxito este obstáculo cundo: el deportista no desplaza excesivamente alguna de las dos tablas, cuando el deportista no pisa ninguna tabla y cuando no se sale del carril dispuesto para el paso de la llanta.

**4.3** Sera falta cuando: el deportista desplace las dos o una de las tablas en exceso, cuando pise o pase por encima de una de las dos tablas, cuando pierda el equilibrio y baje alguno de los dos pies de la bicicleta.

**4.4** Es una omisión cuando el deportista no pasa en medio de las dos tablas.

#### **5. RAMPA**

**5.1** El deportista deberá saltar una rampla de 95,5 cm de largo por 21,0 cm de ancho y 13,5 cm de alto. Este obstáculo será superado con éxito cuando: el deportista salta con ambas llantas la rampla o trata de saltarla.

**5.2** Sera considerado como falta cuando: el deportista desplace excesivamente la rampla, cuando voltee o gire la rampla, cuando no complete el recorrido de la rampla, cuando pierda el equilibrio y baje los pies de la bicicleta.

**5.3** Es omisión cuando el deportista continuo hacía el siguiente obstáculo y no realiza o trata de realizar el salto.

#### **6. EL OCHO**

**6.1** El deportista deberá realizar un ocho completo en medio de dos aros de 55,0 de diámetro, entre los cuales habrá una distancia de 25,0 cm.

**6.2** Es realizado con éxito cuando: el deportista realiza los dos giros ingresando por la derecha del primer aro y sale por la izquierda del segundo aro.

**6.3** Se considera como falta cuando el deportista solo realiza un giro y no completa la figura.

**6.4** Se contará como omisión cuando el deportista no realiza el obstáculo y continua al siguiente.

#### **7. TRAMPOLÍN**

**7.1** El deportista deberá subir y bajar el obstáculo sobre su bicicleta.

**7.2** Este obstáculo será superado con éxito cuando: el deportista suba y baje si caerse de la tabla, cuando sea pasada por las dos llantas de la bicicleta y cuando lo logre realizar, sin perder el equilibrio y en un solo intento.

**7.3** Es falta cuando: el deportista no pasa el obstáculo con las dos llantas de la



bicicleta, cuando se caiga del trampolín, cuando no complete el recorrido del obstáculo, cuando pierda el equilibrio y cuando se baje de la bicicleta.

**7.4** Se considera como omisión cuando el deportista no lo intenta hacer y cuando continua de largo hacia el siguiente obstáculo.

## **8. GIRO COMPLETO**

**8.1** El deportista deberá realizar un giro completo alrededor de un aro.

**8.2** Es completado con éxito cuando: el deportista solo realiza un giro y cuando el deportista no toca ni desplaza significativamente el aro.

**8.3** Es una falta cuando: el deportista da más de un giro o no completa un solo giro, cuando toca el aro, cuando desplaza el aro, cuando baja los pies de los pedales, cuando pierde el equilibrio y tiene contacto con el suelo.

**8.4** Se considera como una omisión cuando el deportista no intenta realizar el obstáculo y continua de largo.

## **9. LABERINTO COMPLEJO**

**9.1** El deportista deberá superar cada uno de los conos realizando giros pronunciados hacia la derecha y la izquierda, sin perder el equilibrio, desplazar ningún cono y tumbar ningún cono.

**9.2** Este obstáculo será realizado con éxito cuando el deportista no: tumba alguno de los conos, desplace significativamente cualquiera de los conos, pierda el equilibrio y baje los pies de la bicicleta y omita alguno de los conos.

**9.3** Se considera como falta cuando: tumba alguno de los conos, desplaza significativamente alguno de los conos, cuando baja los pies de la bicicleta y tiene contacto con el suelo, cuando omite alguno de los conos y cuando inicia por el lado contrario al indicado.

**9.4** Se considera como una omisión cuando el deportista no intenta realizar el obstáculo y continua de largo.

**Nota:** en total serán diez conos y cada uno contara como una falta independiente, no colectiva.

## **10. PASO DEL INDIO**

**10.1** El deportista deberá pasar sobre la bicicleta por debajo del arco sin desplazarlo significativamente, sin tumbarlo y sin tocar el suelo con los pies.

**10.2** Este obstáculo será realizado con éxito cuando: el deportista no tumba el obstáculo, no lo desplaza significativamente y los pies no tienen contacto con el suelo.

**10.3** Es considerado como falta cuando: es tumbado el obstáculo, el deportista lo intenta, pero no pasa por el punto determinado, los pies tienen contacto con el piso y desplaza el obstáculo significativamente.

**10.4** Se considera como una omisión cuando el deportista no intenta realizar el



obstáculo y continua de largo.

## **11. PATEAR LA PELOTA**

- 11.1** El deportista deberá patear la pelota con cualquiera de los pies, preferiblemente con el pie dominante, para hacer gol en el mini arco ubicado al frente a una distancia de 5 m.
- 11.2** Este obstáculo será realizado con éxito cuando: el deportista logra patear el balón con dirección al mini arco y logra realizar el gol.
- 11.3** Se considerará como falta cuando: el deportista lo intenta, pero no logra patear el balón, no anota el gol y cuando pierda el equilibrio y los pies tienen contacto con el suelo.
- 11.4** Se considera como una omisión cuando el deportista no intenta realizar el obstáculo y continua de largo.

## **12. FALTAS Y OMISIONES**

- 12.1 Faltas:** todas las faltas realizadas por el deportista serán acumulativas y tendrá una penalización en tiempo de 5'' al finalizar se sumarán todas las faltas y este tiempo será añadido al tiempo que realizó el deportista en la totalidad del circuito.
- 12.2 Omisiones:** estas serán penalizadas por faltas, cada obstáculo, independientemente de la cantidad de materiales que lo compongan, tendrá un valor de 10 faltas, es decir que la omisión de un solo obstáculo será penalizada con 50'' y la omisión de la totalidad del circuito será penalizada con 10' minutos.