



ANDES SALUD

BASES GENERALES

OLIMPIADA “BAJO RENDIMIENTO”

MES DEL CORAZON

ANDES SALUD
COMPETENCIA ATLÉTICA RECREATIVA

1. ANTECEDENTES GENERALES

La **Olimpiada “Bajo Rendimiento”** es una actividad deportiva de carácter **recreativo, participativo e inclusivo**, orientada a promover la práctica de actividad física, la vida saludable, la integración y la sana convivencia entre personas adultas.

La actividad contempla la realización de **tres pruebas atléticas recreativas**, diseñadas para permitir la participación de personas con distintos niveles de condición física y experiencia deportiva:

1. **Salto Corto**
2. **Carrera con Vallas**
3. **10 Metros Planos**

La actividad busca generar un espacio de encuentro y participación, donde el principal objetivo sea disfrutar de la práctica deportiva, compartir con otras personas y fomentar hábitos de vida activa y saludable.

El espíritu de esta Olimpiada se basa en la participación y el compañerismo, por sobre el rendimiento deportivo y la competencia tradicional.

2. OBJETIVOS

Objetivo General

Promover la práctica de actividad física y los hábitos de vida saludable mediante la participación en una jornada deportiva recreativa, incentivando la integración, la convivencia y la participación de personas adultas.

Objetivos Específicos

- Incentivar la práctica de actividad física en personas adultas.
- Promover hábitos de vida activa y saludable.
- Generar espacios de recreación y convivencia.
- Favorecer la integración y participación de personas de diferentes edades.
- Estimular la superación personal y la participación deportiva.
- Promover valores como el respeto, compañerismo, solidaridad y juego limpio.
- Fomentar una relación positiva con la actividad física, independiente del nivel de rendimiento deportivo de cada participante.

3. ORGANIZACIÓN

Organiza: Andes Salud

La actividad se desarrollará de acuerdo con el siguiente programa:

Fecha: 29 de agosto 2026

Hora de inicio: 09:00 horas.

Hora de término estimada: 13:00 horas

4. PARTICIPANTES

Podrán participar todas las personas que cumplan con los requisitos establecidos en las presentes Bases Generales.

La participación estará abierta a:

- **Damas**
- **Varones**

La actividad está orientada a personas de **20 años en adelante**, distribuidas en tres categorías según rango etario.

La participación tendrá un carácter principalmente **recreativo**, por lo que no se requiere experiencia previa en atletismo.

5. CATEGORÍAS

La competencia estará dividida en las siguientes categorías, tanto para **Damas** como para **Varones**:

Categoría Rango de edad

Categoría A 20 a 35 años

Categoría B 36 a 55 años

Categoría C 56 años y más

La edad de los participantes será determinada de acuerdo con la edad cumplida al día de realización de la actividad.

La organización podrá solicitar un documento de identificación para verificar la edad del participante, cuando sea necesario.

6. PRUEBAS ATLÉTICAS

La Olimpiada estará compuesta por las siguientes tres pruebas:

PRUEBA N.º 1: SALTO CORTO

PRUEBA N.º 2: CARRERA CON VALLAS

PRUEBA N.º 3: 10 METROS LIBRES

Cada participante podrá inscribirse y participar en las tres pruebas contempladas en el programa.

La organización podrá establecer un sistema de puntuación acumulativa para determinar la clasificación general de la Olimpiada.

7. PRUEBA N.º 1: SALTO CORTO

El **Salto Corto** corresponde a una prueba recreativa de salto horizontal, destinada a evaluar la capacidad de impulso y coordinación de los participantes.

El participante deberá realizar un salto desde una zona de impulso previamente demarcada, intentando alcanzar la mayor distancia posible.

Reglas:

1. Cada participante tendrá derecho a **un solo intento**.
2. El participante deberá iniciar el salto desde la zona o línea de impulso señalada.
3. El salto se realizará a pies juntos y hacia adelante, procurando alcanzar la mayor distancia posible.
4. Se registrará la distancia alcanzada, considerando el último apoyo del pie (Talón).
5. La prueba se desarrollará por series, clasificando para las Semi Finales y Finales al ganador de cada serie.
6. Para la clasificación se considerará el **mejor salto válido** de cada serie (un participante)
7. Si el participante pisa o sobrepasa la línea de impulso antes de ejecutar el salto, el intento podrá ser considerado nulo.
8. El participante deberá respetar las indicaciones del juez o encargado de la prueba.
9. En caso de empate en alguna serie, se repetirá un salto entre los empatados. De mantenerse el empate, la organización podrá determinar un procedimiento de desempate.

Nota: Por tratarse de una actividad recreativa, la organización podrá adaptar la zona de impulso y recepción de acuerdo con las condiciones de seguridad del lugar.

8. PRUEBA N.º 2: CARRERA CON VALLITAS

La **Carrera con Vallas** será una prueba recreativa de velocidad y coordinación, desarrollada sobre una distancia de **20 metros**, incorporando vallas bajas y de carácter recreativo.

El objetivo será completar el recorrido en el menor tiempo posible, superando las vallas dispuestas en el circuito.

Reglas:

1. La distancia total de la prueba será de **20 metros**.
2. Cada participante deberá ubicarse en un carril, detrás de la línea de salida, adoptando una postura según categoría:
 1. Categoría A (20 a 35): **Salida adoptando una postura baja con una rodilla en el piso.**
 2. Categoría B (36 a 55): **Salida en posición de PIE.**
 3. Categoría C (56 ++): **Salida en posición de PIE.**
3. Se utilizarán vallas bajas y de carácter recreativo.
De 30 cms para Damas y varones de 20 a 35 años.
De 30 cms para Damas y Varones de 36 a 55 años
De 20 cms para Damas y Varones de 56 o mas años
4. Cada participante deberá permanecer dentro del espacio o carril asignado.
5. Las vallas deberán ser superadas de manera segura.
6. No será obligatorio utilizar una técnica atlética específica.
7. El participante podrá superar las vallas de la forma que considere más segura.
8. Si un participante derriba accidentalmente una valla, podrá continuar con la carrera.
9. No estará permitido derribar intencionalmente las vallas con el objetivo de obtener una ventaja.
10. No estará permitido empujar, bloquear u obstaculizar deliberadamente a otro participante.

11. El resultado se determinará por el orden de llegada, clasificando a Semi Finales y Finales al primero de cada serie.
12. En caso de empate, se podrá realizar una nueva carrera entre los participantes involucrados o aplicar el criterio que determine la organización.

9. PRUEBA N.º 3: 10 METROS PLANOS

La prueba de **10 Metros Libres** corresponde a una carrera recreativa de velocidad en una distancia de 10 metros.

El objetivo será completar el recorrido en el menor tiempo posible.

Reglas:

1. La distancia total será de **10 metros**.
2. La Carrera se disputará en forma individual y por series, de acuerdo a la cantidad de inscritos.
3. La partida se realizará desde una línea claramente demarcada.
4. Cada participante deberá ubicarse en un carril, detrás de la línea de salida, adoptando una postura según categoría:
 1. Categoría A (20 a 35): **Salida desde cubito abdominal (ombligo al piso).**
 2. Categoría B (36 a 55): **Salida adoptando una postura baja con una rodilla en el piso**
 3. Categoría C (56 ++): **Salida en posición de PIE.**
5. La señal de partida será entregada por el juez o encargado de la prueba.
6. La ubicación final de cada serie, será determinada por el orden de llegada a la meta, clasificando a Semi Finales y Finales al ganador de cada serie.
7. No estará permitido iniciar el desplazamiento antes de la señal de partida.
8. En caso de una partida anticipada, el juez podrá ordenar la repetición de la salida.
9. Se deberá respetar el espacio asignado durante la carrera (Carriles)
10. En caso de empate, la organización podrá determinar una nueva carrera de desempate.

10. CLASIFICACIÓN Y PREMIACIÓN

La premiación se realizará considerando la clasificación individual por prueba

Se podrá reconocer a los participantes que obtengan:

Por cada categoría y género:

- **1.er lugar**
- **2.º lugar**
- **3.er lugar**

La clasificación se establecerá de manera independiente para:

- Damas 20 a 35 años.
- Varones 20 a 35 años.
- Damas 36 a 55 años.
- Varones 36 a 55 años.
- Damas 56 años y más.
- Varones 56 años y más.

La organización podrá entregar, además, reconocimientos especiales por:

- Espíritu deportivo/ Compañerismo/ Participación destacada / Superación personal. Entre otros.

11. INSCRIPCIONES

Las inscripciones serán:

Valor de inscripción: Gratuita

Fecha de inicio: primera semana de agosto

Fecha de cierre: 21 de agosto o dependiendo del nivel de convocatoria y capacidad del recinto

Lugar o medio de inscripción: www.andessalud.cl

La inscripción será considerada como aceptación de las presentes Bases Generales.

12. SEGURIDAD Y SALUD

Considerando el carácter recreativo de la actividad, se recomienda que cada participante evalúe previamente sus condiciones físicas y de salud para realizar las pruebas contempladas.

Se recomienda realizar un adecuado calentamiento antes de iniciar la competencia y utilizar ropa deportiva y Zapatillas.

La organización deberá procurar que las instalaciones y espacios destinados a las pruebas se encuentren en condiciones adecuadas para el desarrollo seguro de la actividad.

La organización podrá suspender o modificar alguna prueba cuando las condiciones del recinto, climáticas o de seguridad así lo requieran.

En caso de que un participante presente algún inconveniente físico durante el desarrollo de una prueba, deberá informar inmediatamente al personal de la organización.

13. CONDUCTA Y ESPÍRITU DEPORTIVO

Todos los participantes deberán mantener una conducta respetuosa hacia los demás competidores, jueces, organizadores y público asistente.

No se permitirán:

- Agresiones físicas o verbales.
- Insultos o faltas de respeto.
- Conductas antideportivas.
- Acciones que pongan en riesgo la integridad de otros participantes.
- Interferencias intencionales durante las pruebas.

La actividad se desarrollará bajo los principios de **respeto, compañerismo, sana convivencia, inclusión y juego limpio**.

14. DISPOSICIONES GENERALES

La organización tendrá la facultad de resolver cualquier situación que no se encuentre expresamente contemplada en las presentes Bases Generales.

La organización podrá realizar modificaciones al programa, horarios, sistema de competencia o desarrollo de las pruebas, cuando existan razones técnicas, logísticas o de seguridad que así lo justifiquen.

Cualquier modificación será informada oportunamente a los participantes.

La organización se reserva el derecho de suspender, modificar o reprogramar la actividad y/o pruebas en caso de situaciones de fuerza mayor o circunstancias que impidan su normal desarrollo.

Las decisiones adoptadas por la organización y los responsables técnicos de cada prueba serán consideradas definitivas para efectos del desarrollo de la competencia.

15. ACEPTACIÓN DE LAS BASES

La inscripción y participación en la **Olimpiada “Bajo Rendimiento”** implica el conocimiento y aceptación de las presentes Bases Generales y poder acceder a múltiples beneficios de exámenes preventivos.

Cada participante se compromete a respetar las normas establecidas, las instrucciones entregadas por los jueces y organizadores, y los principios de respeto, sana convivencia y espíritu deportivo que inspiran esta actividad.