



Colmenar Viejo

Día Europeo del Deporte – 28 de septiembre

HORARIO: 8:45 a 14:00 h

LUGAR: Parque “El Cerrillo”, Plaza de Toros, Polideportivo “Martín Colmenarejo”,
Piscina “Santa Teresa”, Campo de tierra de “Las Vegas”

Objetivo

Un día para disfrutar, moverse, conocer nuevas actividades y pasarlo bien en comunidad.

Actividades principales

- Deporte en la calle: Milla urbana, circuito de patinaje.
- Torneos en equipo: fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol, rugby.
- Individuales: tenis, judo, kárate, natación, yoga, taichi.
- Clases colectivas: zumba, pilates, gimnasia para mayores, fitboxing, baile.
- Exhibiciones: gimnasia rítmica, skate, escalada, tiro con arco.
- Para peques (3-6 años): juegos tradicionales, carreras de sacos, circuito de habilidades.

Normas básicas

- Actividades gratuitas y abiertas a todos.
- Los menores deben ir acompañados de un adulto.
- Usa ropa y calzado deportivo adecuados.
- Respeta a los demás y mantén limpio el espacio.
- Hidrátate en los puntos de agua disponibles.
- Sigue siempre las indicaciones de monitores y entrenadores.

Seguridad

- Calles cerradas al tráfico para mayor seguridad.



Colmenar Viejo

- Personal médico y puntos de primeros auxilios en todas las zonas.
- Seguro de accidentes contratado por la organización.

Reglamento del Día Europeo del Deporte

Fecha y horario: 28 de septiembre, de 8:45 a 14:00 h.

Lugares: Parque “El Cerrillo”, Plaza de Toros y alrededores, Polideportivo “Martín Colmenarejo”, Piscina “Santa Teresa”, Campo de tierra “Las Vegas”.

1. Objetivos

- Fomentar la práctica deportiva y la vida saludable.
- Involucrar a la comunidad en actividades físicas accesibles para todos.
- Promover el uso de espacios públicos con un ambiente festivo y respetuoso.

2. Organización

- Concejalía de Deportes en colaboración con clubes, gimnasios y asociaciones locales.
- Personal técnico y monitores asignados a cada actividad.
- Seguro de accidentes contratado para cubrir incidencias.

3. Participación

- Inscripción gratuita vía portal web o en puntos habilitados.
- Categorías: niños, adolescentes, adultos y mayores.
- Acceso libre a todas las actividades, con supervisión obligatoria en menores.

4. Actividades

- Torneos de equipo (fútbol sala, baloncesto, rugby, voleibol).
- Competiciones populares (milla urbana, circuito de patinaje).
- Deportes individuales y artes marciales (judo, kárate, aikido, taekwondo).



Colmenar Viejo

- Clases dirigidas colectivas (zumba, yoga, pilates, fitboxing).
- Exhibiciones de disciplinas deportivas y actividades infantiles.

5. Normas de seguridad

- Calles cerradas al tráfico en zonas de actividad.
- Presencia de personal sanitario y puntos de primeros auxilios.
- Obligatorio equipamiento de protección (cascos, rodilleras) en ciclismo, skate y actividades de riesgo.
- Menores bajo supervisión adulta.

6. Conducta

- Respeto y juego limpio como principios básicos.
- Mantener la limpieza depositando residuos en contenedores.
- Cumplimiento de las indicaciones de monitores, entrenadores y organización.

7. Responsabilidad

- La participación implica aceptación de este reglamento.
- Cada deportista debe acudir con vestimenta y calzado adecuados.
- La organización podrá modificar o suspender actividades por motivos de seguridad o climatología.