



### ANEXO VII: MATERIAL DE SEÑALIZACIÓN DE CIRCUITOS DEPORTIVOS AL AIRE LIBRE

Adecuar espacios públicos urbanos situados en parques, y otras zonas al aire libre, y donde cualquier persona puede disfrutar de la actividad física, andando, corriendo y realizando ejercicios de condición física es de una manera sencilla de hacer deporte.

Estos circuitos consisten en la realización de un recorrido, convenientemente señalado, con información y consejos prácticos, diseñados especialmente para trabajar la mejora de la condición física, y dotar a los usuarios de autonomía para crear sus propias rutinas de ejercicios. Los circuitos están dirigidos para que todo el mundo, personas de edades bien diversas, los pueda utilizar.

#### SEÑALÍTICA

La información se plasmará mediante postes y cartelería que recojan adecuadamente el uso del circuito. Se distinguen 3 tipos:

##### 1.- Cartel informativo inicial, que deberá recoger

- Plano del recorrido del circuito.
  - Descripción con dibujos de los ejercicios de calentamiento.
  - Reglamento de uso del circuito
- Otros datos básicos que se le pueden incorporar:
- Teléfono de mantenimiento.
  - Teléfono de emergencias.
  - Normas y consejos de uso de los elementos de ejercicios.
  - Información en general de interés  
(en el material se deberá señalar que el mismo está subvencionado por el Instituto para el Deporte y la Juventud de Burgos).

A título de ejemplo podemos ver los siguientes:



**2.- Postas de ejercicios.** Se exige un número mínimo de 10, y cada una deberá especificar el ejercicio a realizar con 3 niveles de dificultad:

- Nivel Iniciación (hasta 12 años).
- Nivel Medio (de 13 a 18 años).
- Nivel Alto (18 años en adelante)

A título de ejemplo proponemos varios modelos:



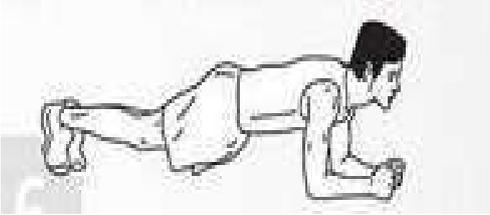
**3.- Postes de dirección:** sirven para señalar el recorrido del circuito marcando el camino para acceder al siguiente ejercicio.





## EJERCICIOS PROPUESTOS

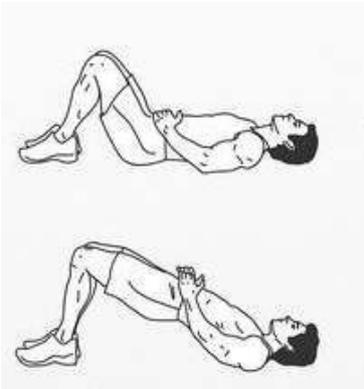
### Ejercicio 1: "Plancha"



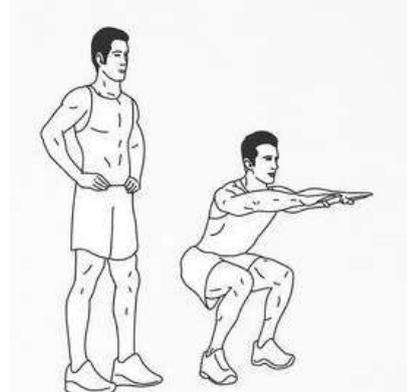
### Ejercicio 2: "Triceps"



### Ejercicio 3: "Puente"



### Ejercicio 4: "Sentadilla"



### Ejercicio 5: "Salto en Vertical"

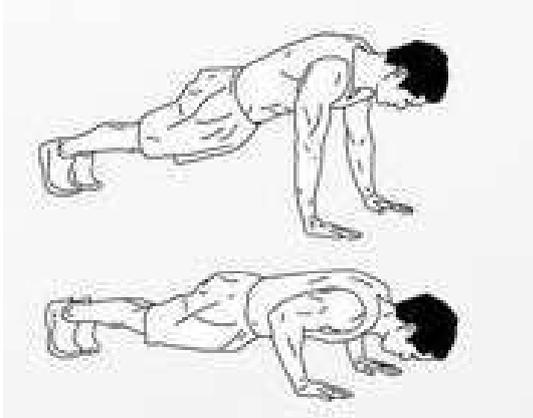


### Ejercicio 6: "Abdominal en Bicicleta"

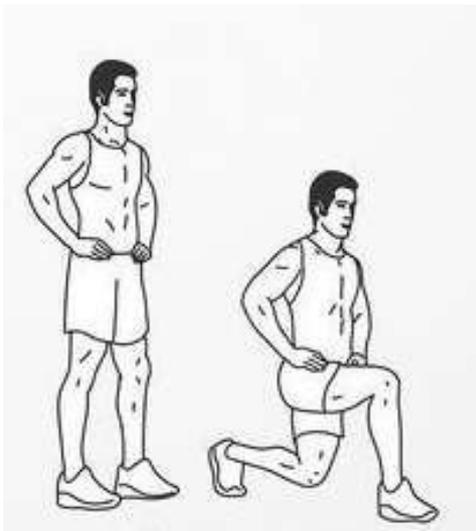




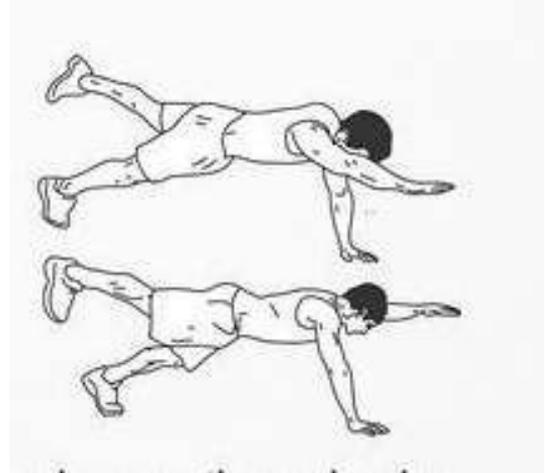
**Ejercicio 7: “Flexiones” o “Flexiones con descarga”**



**Ejercicio 9: “Sentadilla dos piernas”**



**Ejercicio 8: “Superman”**



**Ejercicio 10: “Salto Horizontal. de lado a lado”**



**Ejercicio 11: “Contracción Abdomen”**

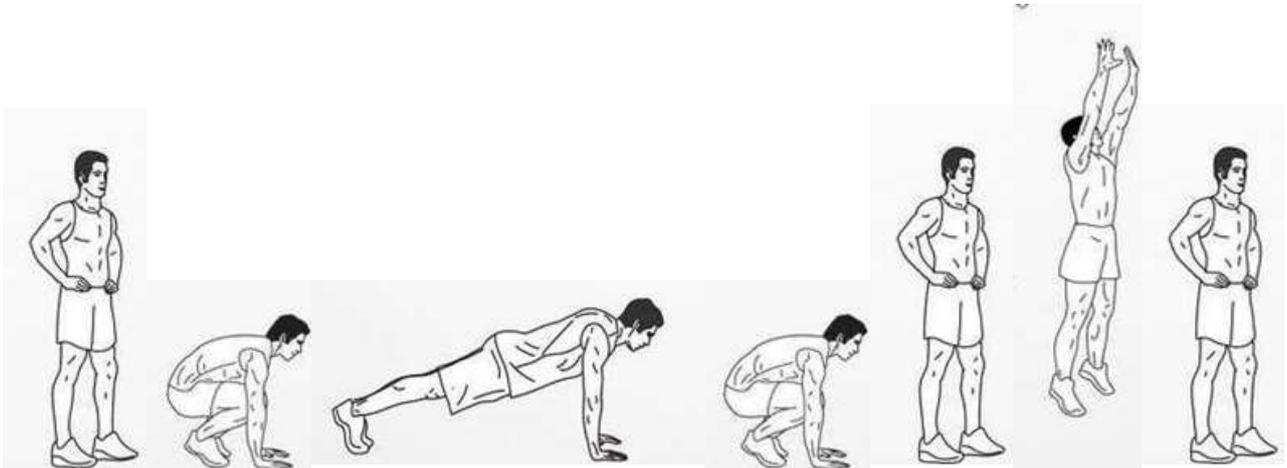




**Ejercicio 12: "Rutina Espalda y Hombro"**



**Ejercicio 13: "Burpees"**



**Ejercicio 14: "Abdominales / Abdominales Pies Cruzados"**

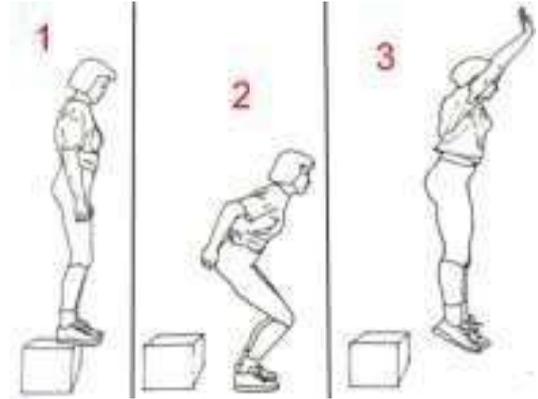
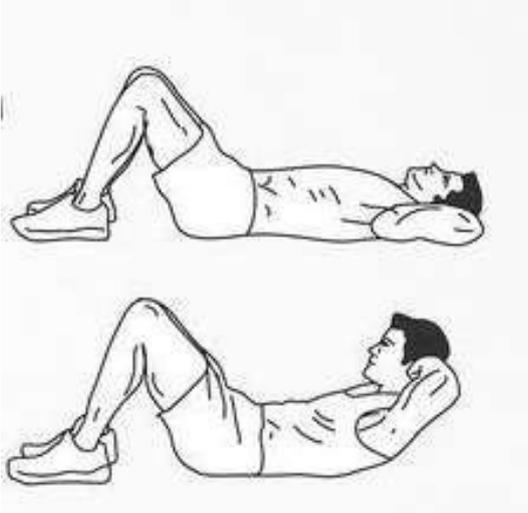
**Ejercicio 15: "Salto a una altura. y desde una altura"**



**DIPUTACIÓN  
DE BURGOS**



INSTITUTO PARA EL DEPORTE Y JUVENTUD

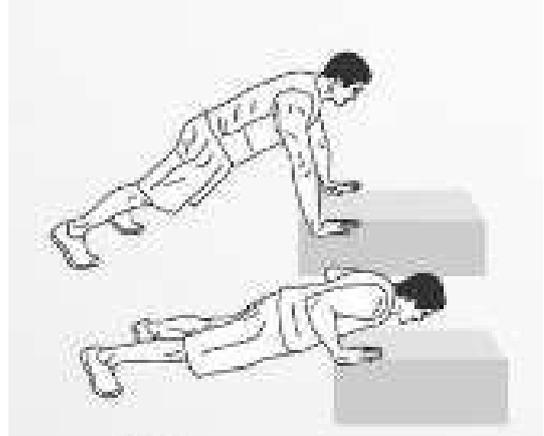




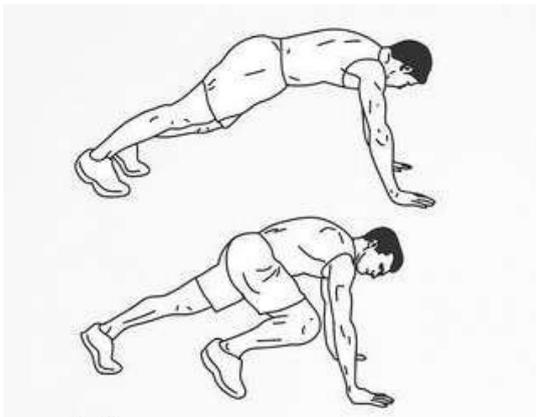
## Ejercicio 16: "Plancha Lateral"



## Ejercicio 17: "Flexión el Altura"



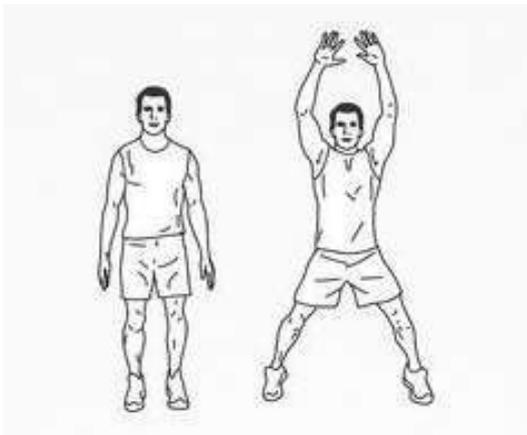
## Ejercicio 18: "El escalador"



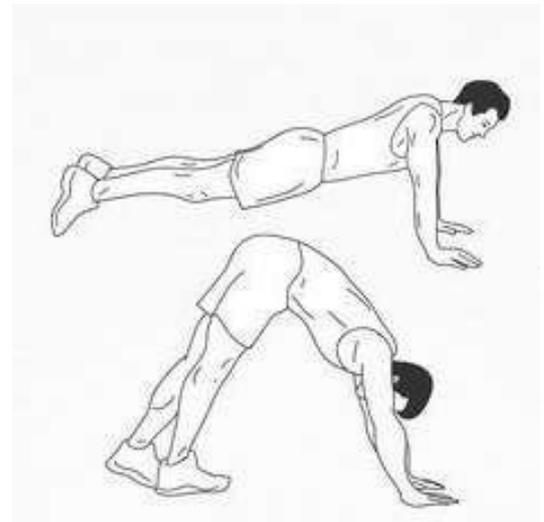
## Ejercicio 19: "De lado a lado"



## Ejercicio 20: "Salto en Tijera"



## Ejercicio 21: "Saludo"



Recordando que a los 21 ejercicios del circuito hay que incluir el número total de repeticiones según su nivel de iniciación, medio alto

Al final es conveniente añadir una tabla de estiramientos para finalizar el ejercicio



**DIPUTACIÓN  
DE BURGOS**



**INSTITUTO PARA EL DEPORTE Y JUVENTUD**

Toda la cartelería habrá de estar maquetada de forma que guarde uniformidad.

Los elementos que se instalen deberán ser respetuosos con el medio ambiente en cuanto a los materiales utilizados, e igualmente respetar y guardar armonía con el entorno natural en el que se ubiquen.

La madera ha de ser tratada de manera que se garantice su larga duración a la intemperie. Los elementos metálicos serán inoxidable y la tornillería dispondrá de tapones u otros elementos que dificulten su extracción sin la maquinaria adecuada. Todos los elementos deberán tener un grosor suficiente que prevenga la realización de actos vandálicos.

Los elementos plásticos (metacrilatos, etc.) deberán ser adecuados para permanecer a la intemperie y con una larga duración garantizada.