

# 1<sup>er</sup> ORIENTA chef

## DEPORTE, FAMILIA Y SALUD

7 pruebas

12 alimentos

Equipos 2-4 integrantes

**Orientación**  
**Tiro con arco**  
**Sky-Tándem**  
**Prueba acuática**  
**Juegos cooperativos**  
**Escalada**  
**Patinete**

**MULTI**  
**AVENTURA**

Martes 9 de agosto 2016  
A las 19'30 horas

**Prueba en familia**  
**Consigue alimentos en las pruebas especiales**  
**Elabora un plato saludable**

**INSCRIPCIONES GRATUITAS HASTA EL LUNES 8 DE AGOSTO**

Salida: "Plaza de Andalucía"  
Meta "Piscina Municipal"

  
**ORIENTA chef**

  
**LA ALOMA**  
RESTAURANTE-PISCINA MUNICIPAL  
Abierto todas las noches

  
Diputación  
de Córdoba

  
CAPRICHOS  
ANDALUZ

  
AVENTURATE

**:: Doña Mencía ::**  
[www.deportesdonamencia.es](http://www.deportesdonamencia.es)

  
AYUNTAMIENTO DE DOÑA MENCIA

  
PABELLÓN  
957 685 018

  
CAMPO FÚTBOL Y PISCINA

  
JUVENTUD  
957 696 075



# NORMATIVA

## I<sup>er</sup> ORIENTA CHEF "En Familia"

**Artículo 1.-** La actividad denominada "Orienta Chef" es una actividad lúdico recreativa de carácter "No Competitiva" que tiene como principal objetivo el desarrollo de una actividad saludable en familia a nivel deportivo y saludable.

**Artículo 2.-** La actividad se desarrollará en la localidad de Doña Mencía, en su casco urbano, el próximo día 9 de agosto de 2016 en horario de 19:30 a 23:00 horas, teniendo como lugar de salida la Plaza de Andalucía y de llegada en la Piscina Municipal. La hora máxima para llegar a la piscina para elaborar el plato será las 22'30 horas, aquel equipo que sobrepase la hora límite no podrá elaborar su plato.

**Artículo 3.-** Los deportistas que deseen participar deberán formar un equipo siempre y cuando sean familiares directos o indirectos y en equipos de 2 a 4 componentes (ver artículo 10), resultando la inscripción totalmente gratuita para los participantes. Las inscripciones se deberán de realizar hasta el 8 de agosto.

**Artículo 4.-** La prueba constará de dos partes diferenciadas: actividades deportivas y elaboración de un plato saludable. Para conseguir los alimentos los equipos deberán de superar las diferentes pruebas, y deberán de ir guardando los alimentos para elaborar su plato en la zona de meta (ubicada en la piscina). Habrá pruebas especiales en las que se podrán conseguir 2 alimentos si se realiza correctamente tal y como se indique en el lugar donde se lleve a cabo la misma.

**Artículo 5.-** Para superar las pruebas deportivas la organización estipula un tiempo máximo de 2 h y 30 min. Para la elaboración del plato requerido por la organización, las familias contarán sólo con 8 minutos para la preparación, emplatado y presentación. No se podrá contar con ayuda de utensilios de cocina, sólo los que facilita la organización.

**Artículo 6.-** Tanto las pruebas deportivas previstas como en la elaboración del plato solicitado por la organización se establecen jueces que validarán las pruebas en caso de las deportivas para la obtención de productos y puntuarán los platos elaborados en base al sabor y decoración del plato finalizado.

**Artículo 7.-** La prueba deportiva se podrá realizar corriendo o andando a pie. No se podrán usar vehículos para el traslado de un lugar a otro. A quien no cumpla esta norma se le eliminará de la actividad.

**Artículo 8.- DISCIPLINAS DEPORTIVAS:**  
Orientación / Escalada / Tiro con Aro / Sky-tándem / Patinete / Pruebas populares, acuáticas y juegos cooperativos.

**Artículo 9.-** La prueba tendrá una duración máxima de 2 horas y media, para la elaboración del plato saludable final cada equipo dispondrá de 5 min.

**Artículo 10.- DESTINATARIOS:**  
Equipos preferiblemente familiares o con parentesco, pero pueden participar cualquier equipo que contemple de 2 a 4 componentes con la obligación de contar con un menor de edad y mayor de 5 años.





# PROGRAMA y HORARIOS

9 de agosto de 2016

En la Plaza del Ayuntamiento de Doña Mencía

**A partir de 19:30h.:** Acreditación, recogida de dorsales y entrega de material deportivo para las actividades.

Presentación de la actividad con su correspondiente explicación de las pruebas.

**A partir de las 20:00h.-** Salida de los equipos participantes.

**A las 22:30h.-** Tiempo máximo para completar las pruebas deportivas y llegar a la piscina lugar de la meta, donde se elaborará el plato con los alimentos conseguidos.

**Desde las 22:00 horas hasta las 23:30.-** Elaboración de los platos requeridos por la organización conformen vayan llegando los equipos al punto final de la actividad.

## MATERIAL DEPORTIVO necesario por cada participante

Los participantes deberán portar para el desarrollo de la actividad el material que ahora se detalla:

- Calzado apropiado para la actividad (zapatillas de deporte o similar).
- Pantalón deporte y camiseta, bañador y toalla
- Mochila o similar (por equipo).

La organización aportará:

Material deportivo para todas las actividades, personal cualificado para cada modalidad deportiva, sistema de cronometraje, Seguro de Responsabilidad Civil para la actividad, Seguro Personal de Accidentes y diploma acreditativo a las tres familias más destacadas en la actividad.

Habrán 3 lugares de avituallamiento repartidos en el recorrido.

## INSCRIPCIONES (hasta el 8 de agosto)

- Las inscripciones a la prueba será gratuita para todos los equipos participantes.
- En la Casa de la Cultura, en el Pabellón de Deportes o en la Piscina Municipal, presentando la hoja de solicitud debidamente cumplimentada.

**:: Doña Mencía ::**  
**www.deportesdonamencia.es**



**PABELLÓN**  
957 685 018

**CAMPO FÚTBOL Y PISCINA**

**JUVENTUD**  
957 695 075





## Hoja de Inscripción



| Nombre equipo: |                    |                  |                   |       |
|----------------|--------------------|------------------|-------------------|-------|
|                | Nombre y apellidos | Fecha nacimiento | Teléfono contacto | Email |
| Participante 1 |                    |                  |                   |       |
| Participante 2 |                    |                  |                   |       |
| Participante 3 |                    |                  |                   |       |
| Participante 4 |                    |                  |                   |       |
| Firmas:        |                    |                  |                   |       |

Los menores de 18 años, deberán de estar autorizados y el adulto mayor de 18 años será su responsable durante la celebración de la prueba

Doña Mencía...  
Única



**:: Doña Mencía ::**  
[www.deportesdonamencia.es](http://www.deportesdonamencia.es)

 EXCMO. AYTO. DOÑA MENCIA  
WWW.DONAMENCIA.ES

 PABELLÓN  
957 685 018

CAMPO FÚTBOL Y PISCINA

 JUVENTUD  
957 685 075