



***DIA DEL  
DEPORTE  
URBANO***

¡¡¡HACEMOS BARRIO!!!



ASOCIACIÓN  
VECINAL DE  
LAS TABLAS

[www.avlastablas.org](http://www.avlastablas.org)

# 7 DE JUNIO DIA DEL DEPORTE URBANO LAS TABLAS

El Día del Deporte Urbano de Las Tablas aspira a ser uno de los festivales de deporte y cultura urbana referentes en la ciudad de Madrid. Durante el día 7 de junio se programarán exhibiciones deportivas, talleres infantiles, break dance y actividades lúdicas que den acogida a visitantes de toda la ciudad de Madrid además de vecinos y familias de Las Tablas. Esta jornada girará principalmente en torno a 4 de las disciplinas deportivas que están más de moda: Parkour, Workout, Tricking y Break Dance. Diversos colectivos del barrio de Las Tablas participarán además con talleres de yoga, defensa personal y otros.

En su objetivo de integrar la visión de todos los colectivos que usan la ciudad, nos hemos aliado con la Asociación Madrileña de Parkour (AMPK) EL Club Deportivo de las Tablas y la Asociación de Vecinos de Las Tablas para conocer otros usos del entorno urbano y poner en valor una disciplina deportiva nítidamente urbana, cuya esencia es usar la ciudad de manera disruptiva.



**CLUB DEPORTIVO LAS TABLAS DE MADRID**



## **OBJETIVO DE LA JORNADA**

### **OBJETIVO PRINCIPAL**

En el marco del Día del Deporte Urbano se pretende dar a conocer el proyecto de la plaza del barrio , su estrategia de activación de espacios públicos y de incorporación de los diferentes usos de la ciudad mediante la visibilización y promoción de disciplinas deportivas surgidas en entornos urbanos.

Generar un espacio de reflexión sobre el espacio público destinado a la juventud, familias e infancia tanto de Las Tablas como del resto de Madrid. Atraer colectivos juveniles de otras zonas de Madrid al barrio de Las Tablas para activar su espacio público y mostrarles las potencialidades del barrio. Crear una jornada lúdica de convivencia y de fomento del deporte y una ciudad activa.

Convertir el Día del Deporte Urbano de Las Tablas en un evento de referencia en la cultura urbana al nivel de O Marisquiño o Mulafest.

### **OBJETIVO SECUNDARIO**

## LAS DISCIPLINAS



Cada una de las disciplinas deportivas que se celebrarán en el marco del día del deporte urbano tendrá su espacio en el cual habrá un horario de exhibición y un horario de taller.

Las **exhibiciones** consisten en espectáculos en los cuales los atletas muestran de lo que son capaces: acrobacias, batallas de baile, coreografías...

Los **talleres** son sesiones en los cuales cada espacio se divide para albergar a grupos pequeños de participantes que podrán practicar cada disciplina. Cada área tendrá dos-cuatro subáreas en las cuales grupos de 10-15 personas podrán iniciarse en el parkour, tricking, etc.

Para ello cada espacio deberá estar vallado y con control en la puerta.

Dado que habrá una gran cantidad de menores, será preceptiva la disposición de una mesa para inscripciones en la que los padres/madres/tutores deberán:

- Acreditar la edad del menor. Ejemplo: mayor de 10 años.
- Firma de consentimiento de derechos de imagen.
- Firma de exención de responsabilidad/seguro...

Para quienes se hayan inscrito correctamente se les dará un ticket, pegatina, distintivo, camiseta o similar. Cada espacio tendrá necesidad de un perímetro vallado, toma de luz y botellines de agua para los atletas.



# PARKOUR

El parkour es un deporte de origen francés, muy físico, en el que las personas que lo practican utilizan su cuerpo para superar los obstáculos urbanos que se encuentran a su paso realizando acrobacias. Los practicantes son denominados traceurs y tienen como objetivo trasladarse de un punto a otro de la manera más rápida y eficiente posible, adaptándose a las exigencias del terreno o infraestructuras existentes con la sola ayuda de su cuerpo. La disciplina se popularizó al final de la década de 1990 y el principio de los 2000 gracias a películas, documentales y anuncios televisivos protagonizados por los Yamakasi, un grupo de tracers (así se denominan a los que practican parkour) parisino.



## **STREET WORKOUT**

El workout es una técnica de fitness y deporte que se practica para trabajar la resistencia y la tonificación muscular. Este tipo de ejercicios implican parte de entrenamiento aeróbico, fitness e incluso trabajos de calistenia. Para realizar estos ejercicios se utilizan barras de parques, columpios y demás elementos con los que se pueden realizar ejercicios utilizando el propio peso para ejercer fuerza. Este movimiento surgió en Brooklyn como una alternativa de vida sana en barrios deprimidos y entornos hostiles y se ha extendido ahora a muchas partes del mundo, entre ellos en España.



## **TRICKING**

El Tricking es una disciplina de entrenamiento deportiva que combina patadas con giros, y giros de gimnasia, así como muchos movimientos de baile y diferentes estilos de breakdance. Su objetivo es lograr una exhibición estética de diferentes combinaciones de "trucos". A los que practican tricking se les suele llamar trickers o tricksters. El origen de esta modalidad está muy ligada al taekwondo, cuando a mediados de la década de 1960 se enfatizó cada vez más en los espectaculares giros, saltos o patadas voladoras con la introducción de competiciones internacionales. A pesar de esto, el tricking ha ganado popularidad gracias a Internet y en particular a youtube, momento



# **BREAK DANCE**

Como uno de los cuatro elementos de la cultura hip hop, el break dance es una modalidad deportiva contemporánea surgida en las comunidades de los barrios neoyorquinos como Bronx y Brooklyn en la década de 1970. Las acrobacias son el aspecto más característico del breakdance. Los B-Boys y B-girls, como se llama a los bailarines de break, tienen como zona principal de baile el suelo. Llama mucho la atención de todo aquel que lo observa por movimientos tan peculiares como toprocks, footworks, freezes y powermoves. No todo el que baila hip hop tiene que bailar necesariamente breakdance, ya que, dentro del hip hop hay subestilos de baile.



**TALLERES DE  
KARATE, YOGA O  
DEFENSA  
PERSONAL**

“

**CLUB DEPORTIVO LAS TABLAS DE MADRID**

# LOCALIZACION DEL EVENTO



El festival se celebrará en el barrio de Las Tablas en el distrito de Fuencarral-El Pardo.

En concreto se instalará el recinto en la media glorieta partida situada en la intersección entre el Paseo de San Millán de la Cogolla y la Avenida del Camino de Santiago (ver foto). Para ello será necesario un corte de calle desde dos horas antes de empezar el evento y dos horas después.

En su caso se deberá además despejar la zona de posibles vehículos estacionados.

**LAS ACTIVIDADES SE REALIZARAN BAJO CARPAS QUE SE INSTALARAN PARA CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES**

**DJ AMENIZARA CON MUSICA DURANTE LA JORNADA DEL EVENTO**

**CLUB DEPORTIVO LAS TABLAS DE MADRID**

## HORARIO

El día del deporte urbano se celebrará el día 7 de junio de las 08:00 de la mañana a las 21:00H de la noche y el calendario tentativo de actividades a celebrar durante este día será el siguiente:

	Parkour	Tricking	Street Workout	Break dance	Yoga	Talleres defensa personal
9:00 - 10:00	<b>MONTAJE</b>					
10:00 - 11:00						
11:00 - 12:00	Iniciación al parkour		Workshop Street Workout		Vinyasa Yoga (AAVV Las Tablas)	
12:00 - 13:00						
13:00 - 14:00		Exhibición tricking			Vinyasa Yoga (AAVV Las Tablas)	
14:00 - 15:00				Exhibición Break dance		
15:00 - 16:00						Taller de defensa personal para mujeres
16:00 - 17:00			Exhibición street workout	Exhibición Break dance		
17:00 - 18:00		Batalla de trickers				
18:00 - 19:00	Exhibición de traceurs					
19:00 - 20:00	<b>DESMONTAJE</b>					
20:00 - 21:00						

Habrà cuatro espacios (parkour, tricking, workout, breakdance). Los tatamis de tricking y el espacio de break dance pueden compartirse con otras disciplinas como yoga y defensa personal, de forma rotatoria

## PARKOUR

El Parkour es un deporte eminentemente urbano que utiliza la ciudad y el entorno urbano como herramienta para el entrenamiento en el cual se busca desarrollar las capacidades físicas necesarias para ser capaz de desenvolverse en el entorno más próximo de la manera más eficiente, superando los obstáculos que se encuentren en el recorrido. A su vez, esta disciplina promueve una serie de valores tales como la dedicación, la autosuperación, el esfuerzo, la colaboración en lugar de la competición, el respeto por los demás y por el medio ambiente, la igualdad y la honestidad.

Las actividades que se celebrarán en el día del deporte urbano de Las Tablas las liderará la AMPK (Asociación Madrileña de Parkour), que es la primera asociación de esta disciplina que existe en Madrid. Surge en 2013 de la mano de traceurs (quienes practican parkour) con más de 8 años de experiencia, para promover una práctica saludable, así como una difusión correcta de esta práctica deportiva.

Atendiendo a su experiencia y saber hacer, AMPK puede concebirse como uno de los principales referentes a nivel nacional dentro de la escena del parkour, que trabaja en proyectos como: clases de parkour adaptadas a varias edades y niveles, realización de seminarios, talleres y exhibiciones, difusión a través de Internet (redes sociales, Youtube) y demás medios (radio, prensa, televisión).



**CLUB DEPORTIVO LAS TABLAS DE MADRID**

## Programación de actividades

### •Workshops

AMPK organiza workshops destinados a enseñar a los asistentes la disciplina del Parkour. Dichos workshops se dividen en función de los distintos niveles asistentes al taller adaptándose a los niveles de los participantes. En función de los asistentes al día del deporte urbano de Las Tablas se plantean los siguientes niveles:

- Nivel básico o principiante
- Nivel intermedio
- Nivel Avanzado

### •Exhibiciones

Una de las actividades previstas dentro de la programación del día del deporte urbano de Las Tablas es la celebración en la estructura de barras que se instalará de una exhibición de los mejores traceurs de la ciudad.

## Material y personal necesario para la celebración de las actividades

- x6 Potros de distintos tamaños color negro sin rotulación
- Muro trapezoide de 2m de altura (color negro)
- x4 Cajones pliométricos disponibles sin barniz ni color
- Otro tipo de estructuras: Complejo de estructura de barras de 32 m2 y suelo de tatami

Se instalarán 6 potros de color negro. Los potros son estructuras modulares especialmente diseñadas para la práctica del parkour. Dichas estructuras son móviles y, por tanto, completamente adaptables a cualquier tipo de espacio, simplemente combinando sus piezas. Además, habrá 4 cajones pliométricos altamente resistentes al peso y los golpes. Dichos cajones pliométricos o cajones de salto tienen la opción de utilizar tres alturas distintas (50, 60 y 70 cms.), lo que le convierte en un elemento multifuncional ya que aumenta la variedad de ejercicios cambiando su posición.

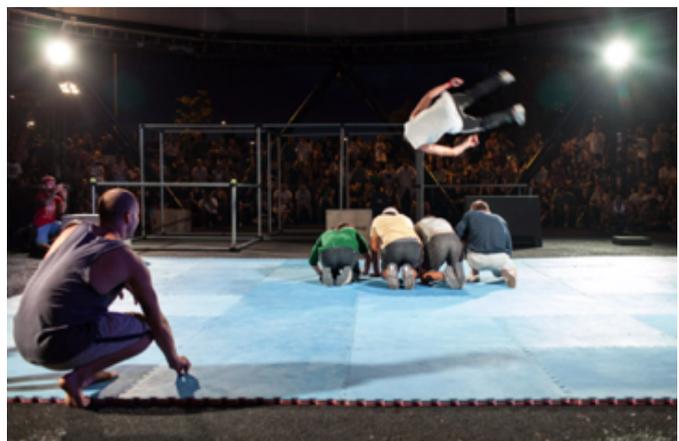
Por otro lado, también habrá instalado un muro trapezoidal de 2 metros de altura con el objetivo de servir de banco de pruebas para la práctica del parkour y una estructura de barras de 32 m2. Todo ello sobre un suelo de tatami para evitar impactos fuertes contra el suelo.

Además de las necesidades de material, habrá 3 monitores de la Asociación Madrileña de Parkour.

## TRICKING

El Tricking (también conocido como Martial Arts Tricking) es un deporte que deriva de las artes marciales y que surge en la década de los noventa como consecuencia de la aparición de competidores innovadores en los torneos abiertos de EEUU. El uso de Internet fue la herramienta

decisiva para el desarrollo del Tricking como lo conocemos actualmente. Mediante foros, webs y otras comunidades online, el deporte va siendo formado por los propios deportistas. En la actualidad el Tricking ha ganado autonomía como deporte y es reconocido como una nueva disciplina caracterizada por la fusión y la unión de giros, patadas y acrobacias.



**CLUB DEPORTIVO LAS TABLAS DE MADRID**

## Exhibición de tricking en el distrito de Vallecas

### Programación de actividades

#### • *Entrenamientos y exhibiciones*

No hay mejor forma de conocer un deporte que ver a quien lo practica en su "hábitat natural", entrenando con sus compañeros y disfrutando del deporte en estado puro. Este espacio invita a practicar no solo a los trickers, sino a cualquier otro deportista de la zona que quiera unirse y probar; un momento de encuentro distendido para todos. Además de aquellos espacios destinados a los entrenamientos de los trickers, se harán exhibiciones más elaboradas que la práctica libre del deporte para que los espectadores puedan conocer lo espectacular que puede llegar a ser la disciplina del Tricking. Katas, coreografías y acrobacias en grupo

## Exhibición de tricking en el distrito de Vallecas

#### • *Seminarios*

Guiados por monitores experimentados en la práctica y la enseñanza de este deporte, los seminarios pretenden concienciar de su correcto aprendizaje tanto a principiantes como a deportistas. Los niños suelen ser el público más receptivo y al que más le sorprende esta disciplina y mediante juegos y talleres de iniciación se acercará el Tricking a los más pequeños para que puedan aprender el deporte con un método a su medida.

#### • *Batallas*

Sin duda las batallas son el momento más esperado del tricking. Las batallas de Tricking son enfrentamientos individuales de tres rondas en los que los participantes exhiben sus mejores trucos para superar al contrincante. Un jurado decide al final de cada ronda quién es el ganador. Estas competiciones son similares a las de breakdance, skate, bmx... y al igual que estas, son muy frenéticas y emocionantes. En muchas ciudades del mundo se celebran competiciones de tricking que atraen miles de aficionados y deportistas de todas las nacionalidades. Así es el caso del Hooked en Ámsterdam, del HKPK de Las Vegas, el Red Bull Kick It de Seúl o el BigTrick de Colonia. Es un espectáculo que capta la atención de todo tipo de público y que los asistentes no olvidarán fácilmente.

### Alcance y difusión

El rango de edad de los trickers abarca desde los catorce años hasta la treintena, si bien son los adolescentes y los adultos más jóvenes los que más practican el deporte. Como es propio de esta generación, el mayor punto de encuentro del Tricking es internet. Prácticamente cualquier tricker tiene una cuenta de YouTube donde comparte sus progresos y sus entrenamientos. Además, existen numerosos grupos en Facebook e incluso en foros donde se comparten consejos, videos, tutoriales.

### Material y personal necesario para la celebración de las actividades

- Suelo tatami 100 m2
- 2 monitores y un coordinador de área

## **WORKOUT**

Este deporte se basa en el uso del cuerpo humano en parques habilitados para su uso y así ponerse en forma y crear hábitos de vida más saludables que serán determinantes para una adecuada utilización del tiempo libre a lo largo de la vida. Este deporte a su vez es un punto de conexión entre las personas de diferentes razas, culturas y religiones, y además crea una unión más fuerte con los vecinos. Más aún, una de las finalidades principales es dinamizar el uso de espacios públicos habilitados para hacer deporte. Esta modalidad era bastante desconocida hasta hace poco tiempo, sólo con la organización de competiciones nacionales e internacionales en los últimos años ha ido cogiendo popularidad entre los más jóvenes.

La programación de actividades estará liderada por Movimiento Natural, que es una entidad cultural-deportiva cuyo objetivo es fomentar y promover el Street Workout y la Calistenia en la región madrileña. Entre los objetivos de esta entidad están los de proporcionar apoyo y oportunidades para jóvenes en riesgo de vulnerabilidad o exclusión, con el fin de desarrollar su potencial y contribuir a alcanzar sus metas. Además, Movimiento Natural promociona el Street Workout mediante la organización de eventos educativos y de calificación en cooperación con entidades y organizaciones gubernamentales y no gubernamentales nacionales e internacionales.

### **Exhibición de street workout en Fuenlabrada**

#### **Programación de actividades**

##### **•Workshops**

Los workshops son talleres en los cuales el colectivo Movimiento Natural introduce a los asistentes en la disciplina deportiva del Street Workout, contándoles los objetivos, valores, diferentes ejercicios físicos y la nutrición que debería llevarse a cabo. Los workshops se dividen dependiendo de los distintos niveles existentes para que los participantes tengan un mejor aprendizaje. En función de los asistentes al día del deporte urbano de Las Tablas se plantean los siguientes niveles:

- Nivel básico o principiante
- Nivel intermedio
- Nivel Avanzado

##### **•Sesiones informativas**

A lo largo del día de deporte urbano se realizará una sesión informativa para los asistentes que estará organizada de la siguiente manera:

- Una parte teórica en la cual se explicará todo lo relacionado con la Calistenia y el Street Workout
- Una sesión práctica en la cual realizamos una demostración de los que es el Street Workout y realizamos workshops para explicar a los alumnos y profesores la correcta ejecución de algunos ejercicios

##### **•Entrenamientos personales y grupales**

Realización de entrenamientos personales y grupales en el espacio destinado a la celebración del día del deporte urbano adaptando cada entrenamiento a las necesidades y objetivos de los participantes.

## Exhibición de street workout en el Mulafest de Madrid

### •Exhibiciones

La exhibición es una demostración tanto individual como grupal de freestyle cuya duración es de 10-20 minutos. Las exhibiciones las realizarán jóvenes de diferentes asociaciones, clubes, entidades para crear la mayor unificación posible entre diferentes grupos, ciudades, países y culturas. Además del show con coreografía, participarán 3-5 personas contratadas comprometiéndose a las normas de cada evento y condiciones del contrato.

### Material y personal necesario para la celebración de las actividades

- Estructura de barras
- x5 Performes de Workout
- x3 Monitores actividad más un speaker

## BREAKDANCE

Para la práctica del breakdance tan sólo será necesario un tatami de aproximadamente 50 metros cuadrados. Las distintas actividades enmarcadas en el día del deporte urbano de Las Tablas estarán lideradas por el colectivo Madrocko, un colectivo de danza profesional con una trayectoria de más de 10 años y especializado en la disciplina del break dance, formado por cinco miembros: Pablo Borreguero, Yassir Doutroi, Jhan Pool Zuluaga, Sufian Ben Yacoub y Cristian Serrano.

Dicho colectivo ha trabajado con numerosos artistas que han aportado una nueva percepción de la danza como instrumento de enriquecimiento personal y profesional. Además, son miembros de la compañía de danza y teatro Daniel Pannullo Co. Han llevado a cabo distintas formas de encuentro con el panorama artístico actual como: conferencias, jam's de danza, workshops, mesas redondas, exposiciones, talleres, obras artísticas, etc.

Entre los organismos con los que ha colaborado Madrocko, están diversos ayuntamientos de la Comunidad de Madrid como Alcobendas, San Sebastián de los Reyes, Las Rozas de Madrid, Hoyo de Manzanares, Torrelodones, Villanueva de la Cañada y Madrid Centro. Habiendo realizado actividades educativas en colegios públicos, escuelas de danza, centros culturales, concejalías y en la vía urbana.



**CLUB DEPORTIVO LAS TABLAS DE MADRID**

## Programación de actividades

### •Exhibiciones

Las exhibiciones programadas a lo largo del día del deporte urbano son demostraciones tanto individuales como grupales de breakdance cuya duración es de 20-30 minutos. Las exhibiciones las realizarán jóvenes de diferentes asociaciones, clubes y entidades.

### •Talleres

Los talleres son sesiones formativas de 15 minutos en los que cada espacio se divide en varios grupos de 10-12 personas y un monitor les introduce a la disciplina. Pasado el tiempo, se rota para que otros grupos puedan aprender.

### Material necesario para la celebración de las actividades

- 4 monitores
- Suelo tatami 70-80 m2

## OTRAS ACTIVIDADES

### Mural de grafiti en directo

Desarrollo de un mural con grafiti en directo, en base a temas que le propongamos al artista. Podemos pedir que incorpore al mural las peticiones de los viandantes o bien un tema en concreto. Por ejemplo, en la siguiente imagen hicieron en directo un mural con el skyline de Barcelona. Podríamos proponer el skyline de Madrid Nuevo Norte y/o elementos del barrio de Las Tablas, pero con un estilo joven y urbano.

Puede añadirse un taller de iniciación al grafiti en el que los niños deban pintar con spray letras gigantes de foam o material similar que formen el nombre de los barrios del norte de Madrid. Estas letras a su vez pueden servir de photocall y/o para que los atletas las salten.



**CLUB DEPORTIVO LAS TABLAS DE MADRID**

## **MadrEat- Food Trucks**

MadrEat es un mercado de comida callejera al aire libre en distintos espacios de la ciudad de Madrid. Presentado de un modo informal, este mercado aglutina distintas propuestas gastronómicas ofrecidas a través de puestos callejeros y food trucks que acercarán los platos más característicos de la cocina española, mexicana, china, alemana, italiana, japonesa o vietnamita y en la que participarán tanto nuevos creadores como chefs de prestigio.

En definitiva, todo un encuentro que reúne a chefs de nivel, principiantes y amantes de la gastronomía, y que pretende ser el germen de las propuestas gastronómicas de futuro. La participación de estos food trucks en el día del deporte urbano de Las Tablas ofrecerá a los asistentes la oportunidad de probar diferentes preparaciones y ofrecerá una experiencia única.

Además de los food trucks, se ofrecerá a comerciantes del barrio de Las Tablas la posibilidad de participar exponiendo sus productos o aportando actividades. La finalidad de estos puestos de comida al aire libre es que las familias de Las Tablas puedan disfrutar de su barrio de otra forma en familia o con amigos al aire libre.



***CLUB DEPORTIVO LAS TABLAS DE MADRID***