

II OLIMPIADA KINESIA



K I N E S I A

CUÁNDO

Del 4 al 7 de noviembre

CATEGORÍAS

Hombres:

- ◆ De 16 a 39 años
- ◆ De 40 a 99 años

Mujeres:

- ◆ De 16 a 39 años
- ◆ De 40 a 99 años

TODOS DEBEN REALIZAR TODAS LAS PRUEBAS ENTRE EL LUNES 4 Y EL JUEVES 7

- ◆ **Los premios se entregan en la fiesta del día 8**
- ◆ **La puntuación es: 1º 10 puntos, 2º 8 puntos, 3º 6 puntos, 4º 4 puntos, 5º 2 puntos, 6º 1 punto**

PREMIOS:

GANADOR: 1 MES GRATIS

SEGUNDO: 2 SESIONES ELECTRO O 1PT + CAMISETA

TERCERO: 5 SESIONES RAYOS UVA O 3 PRESOTERAPIA

Ganador quien sume más puntuación total

Máxima puntuación: 60 puntos

Pedir cita para realizar las pruebas

PRUEBAS II OLIMPIADA KINESIA

SUBIR 30 PISOS EN LA CLIMB EN EL MENOR TIEMPO.

BARRA DE DOMINADAS AGUANTAR CON FLEXIÓN DE BÍCEPS Y BARBILLA POR ENCIMA DE LA BARRA. Por tiempo.

SALTAR COMBA: CUENTAN NÚMERO DE SALTOS EN UN MINUTO.

ABDOMINALES EN BARRAS PARALELAS SUBIENDO RODILLAS A TOCAR GOMA CUENTA EL NÚMERO EN UN MINUTO.

SENTADILLA EN CAJÓN MEDIANO TOCANDO CON LOS GLÚTEOS. CUENTA EL NÚMERO DE REPETICIONES EN UN MINUTO

BICI CICLO INDOOR: CUENTAN LOS KMS RECORRIDOS EN 6 MINUTOS



K I N E S I A

Ganador quien sume más puntuación total

Máxima puntuación: 60 puntos

Pedir cita para realizar las pruebas