



"THE IRONFIT KIDS" LA COMPETICIÓN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA NIÑOS
La Pamela – junto a tinglado 2 – Puerto de Valencia, 21 de Junio de 2019 de 18:00 a 20:00 h.

THE IRONFIT KIDS, tiene un formato exclusivo, con el objetivo de familiarizar a l@s niñ@s con una actividad deportiva que trabaja y desarrolla todas las cualidades físicas y psicomotrices en mejora de su salud y condición física. Festival competición fin de curso, donde, se divertirán y serán obsequiados con una medalla conmemorativa y diferentes regalos.

IRONFIT KIDS, es un circuito de divertidas estaciones de coordinación, fuerza, flexibilidad y resistencia, con ejercicios y repeticiones prefijadas según edades.

Se desarrolla en tres calles simultáneamente en línea recta, junto a cada niño participante le acompañará en todo momento un Juez, el orden de participación es en tandas de tres en tres niñ@s, siendo el resultado de cada tanda de 1º, 2º y 3º Clasificado.

Existen dos categorías una de **7, 8, 9 años** y otra de **10, 11, 12 años**

Las pruebas son las siguientes:

- 1 - EJERCICIO DE COORDINACIÓN CON AROS: Trabajo con 6 Aros.** Saltos pliométricos con los 2 pies a la vez, se realizará 3 veces.
- 2- PASARELA DE EQUILIBRIO:** Caminar por la misma, tendrá un largo de 2,5 metros con ancho de 7 cm. y una altura de 7 cm. Se realizará 1 vez. En el momento pise el suelo tendrá que volver al inicio
- 3- FLEXIONES INCLINADAS DE BRAZOS MANOS SOBRE STEP con dos alturas:** 4 flexiones de brazos desde extensión completa de brazos bajar hasta 90°, apoyo en puntas de los pies separados máximo anchura de caderas, (si se realizan con apoyo de rodillas en lugar de pies, de deberán hacer el doble), en la categoría **10, 11, 12 años** 8 flexiones. Continuará al realizar las repeticiones correctas, o a los 20 segundos desde el intento fallido.
- 4- SENTADILLAS CON BRAZOS AL FRENTE:** 10 Sentadillas con los brazos al frente a tocar con el culete en un cajón (altura 30 cm.) y 15 Sentadillas categoría **de 10, 11, 12 años.**
- 5- BOTES BALÓN BALONCESTO:** 10 botes y 15 en categoría **de 10, 11, 12 años.**
- 6- SPRINT EN ZIG ZAG 3 CONOS, 25 metros:** Distancia entre primer y tercer cono 5 metros, realizar ida vuelta, otra ida vuelta, e ida y final. Si se toca algún cono, penalizará cada toque con 5 segundos a añadir al tiempo total.

La misión es llegar en el menor tiempo posible desde el silbato de inicio, hasta la pasada por la línea del final de la carrera de conos. **Todos los participantes son ganadores de su propia serie, con su diploma correspondiente de 1º 2º y 3º.**

Más Info y hoja de inscripciones contactar con Jennifer Martínez:
jenniferaptavital@gmail.com 666 744 203 theironfitkids.com