

INSCRIPCIÓN.

Para poder participar en los retos los/as usuarios/as deberán estar apuntados/as a Entrenamiento en Sala de Fitness o formar parte del Todo Incluido.

A la hora de participar, el/la usuario/a deberá dar un alias junto con su nombre, apellidos y un correo electrónico al técnico encargado. No se podrá cambiar el alias en ningún momento, ya que irá asociado al nombre y apellidos del participante y será lo que aparezca en las clasificaciones.

Cada participante podrá realizar los retos que quiera y tantas veces como quiera siempre que el reto esté activo.

HORARIO.

Los retos se podrán realizar en todo el horario de atención del técnico uc3m en sala.

Campus de Leganés: 8 a 20 horas de lunes a viernes.

Campus de Getafe: 11 a 20 horas de lunes a viernes.

FECHAS.

- Diciembre 2024. Reto 1.
- Febrero 2025. Reto 2.
- Marzo 2025: Reto 3.
- Abril 2025: Reto 4.

RETOS.

Reto 1

NOMBRE DEL RETO:

Máximo tiempo colgado.

DURACIÓN/ REPETICIONES:

Máximo tiempo.

DESCRIPCIÓN:

El participante deberá colgarse de la barra habilitada para el reto, con las dos palmas hacia adelante, usando únicamente las manos para realizar el agarre.

CONSIDERACIONES TÉCNICAS Y NORMAS:

El comienzo de la prueba lo indicará el técnico encargado, contabilizándose el tiempo total en suspensión con las dos manos agarradas y terminando el tiempo en el momento que apoye alguna extremidad sobre el suelo. Las dos manos irán con agarre pronó.

No podrá utilizarse ningún elemento adhesivo o que ayude para el agarre de las manos. Tampoco podrá utilizarse guantes, magnesio, cintas, gomas o análogos.

Si algún participante por su altura llegara al suelo teniendo el agarre de las manos hecho, deberá levantar las piernas o tirar de brazos para no tocar el suelo.

Reto 2

NOMBRE DEL RETO:

Máximas repeticiones Push Ups.

DURACIÓN/ REPETICIONES:

Máximas repeticiones.

DESCRIPCIÓN:

El participante deberá realizar el mayor número de Push ups posibles al fallo, de manera seguida y sin detener el ejercicio.

CONSIDERACIONES TÉCNICAS Y NORMAS:

Se colocará un ladrillo de Yoga en el suelo. El participante deberá tocar con el pecho el ladrillo en cada repetición.

Extensión completa de codos al final de cada repetición.

Participantes masculinos: Realizaran el ejercicio sobre punteras de los pies.

Participantes femeninos: Realizaran el ejercicio sobre las rodillas, manteniendo la cadera en extensión y el cuerpo en bloque.

Reto 3

NOMBRE DEL RETO:

Máximo tiempo en plancha.

DURACIÓN/ REPETICIONES:

Máximo tiempo.

DESCRIPCIÓN:

Se contabilizará el tiempo que el participante es capaz de mantener la posición de plancha abdominal. Apoyo sobre antebrazos y punteras de los pies.

CONSIDERACIONES TÉCNICAS Y NORMAS:

Para asegurarnos que el participante mantiene el cuerpo recto y alineado utilizaremos una pica que deberá estar siempre en contacto con los siguientes puntos: Parte posterior de la cabeza-vértebras dorsales-glúteos-entre los talones. Así se comprobará que se mantiene la correcta alineación del cuerpo durante todo el ejercicio.

Reto 4

NOMBRE DEL RETO:

Tiempo en hacer 40 Push Ups + 60 squats + 20 Burpees.

DURACIÓN/ REPETICIONES:

Menor tiempo posible.

DESCRIPCIÓN:

Los participantes deberán realizar un total de 40 push ups, 60 squats y 20 burpees organizándose como prefieran y en el menor tiempo posible.

CONSIDERACIONES TÉCNICAS Y NORMAS:

Push Ups:

Se colocará un ladrillo de Yoga en el suelo. El participante deberá tocar con el pecho el ladrillo en cada repetición de Push Ups. Extensión completa de codos al finalizar cada repetición.

Participantes masculinos: Realizaran el ejercicio sobre punteras de los pies.

Participantes femeninos: Realizaran el ejercicio sobre las rodillas, manteniendo la cadera en extensión y el cuerpo en bloque.

Squats:

La cadera deberá romper el paralelo con las rodillas en cada repetición. Extensión completa de cadera y rodillas al finalizar cada repetición.

Burpees:

En cada repetición el participante deberá tumbarse completamente en el suelo.

Finalizar cada repetición con un salto y una palmada con las manos por encima de la cabeza en posición de cuerpo erguido.

CLASIFICACIONES.

Se irá publicando el ranking de cada reto y la clasificación final una vez que el reto haya terminado.