

# MISS & MISTER ATLETA

## PRUEBAS COMBINADAS 2019 (5X5)



### PRUEBA 1: Fuerza resistencia.

#### Escaleras con lastre

##### - Chicas:

- Mochila Lastrada x 5 kilos
- Lastre extra 2x2,5 kilos

##### - Chicos:

- Mochila lastrada x 5 kilos
- Garrafas 2x 9 litros

- ***Tiempo máximo 3 minutos***
- ***Se cuenta solo el número de subidas a la escalera completa.***  
***Cada subida completa se contabilizará como un punto***
- ***Máximo de 3 intentos por persona.***

MÁS INFORMACIÓN EN:

**928 622 012**  
cdarucas.com |  

[e] [atencioncliente@cdarucas.com](mailto:atencioncliente@cdarucas.com)

# MISS & MISTER ATLETA

## PRUEBAS COMBINADAS 2019 (5X5)



### PRUEBA 2: Fuerza tren superior.

#### Dominadas en maquina n°10

##### - Chicas/chicos:

- Ejercicio libre. Sin peso. (3 puntos cada ejercicio)
- Ejercicio asistido. 30kg de peso en maquina (1 punto cada ejercicio)

- ***Tiempo máximo 3 minutos***
- ***Se cuenta ejercicio completo en el punto más bajo con brazos estirados.***
- ***Máximo de 3 intentos por persona.***

MÁS INFORMACIÓN EN:

**928 622 012**  
cdarucas.com |  

[e] [atencioncliente@cdarucas.com](mailto:atencioncliente@cdarucas.com)

# MISS & MISTER ATLETA

## PRUEBAS COMBINADAS 2019 (5X5)



### PRUEBA 3: Resistencia.

#### Bicicleta estática (Assault)

##### - Chicas y chicos:

- Máxima distancia recorrida en tiempo establecido
- La distancia se contabilizará en kilómetros y hectómetros con una sola cifra decimal 7.358 metros son 7,3 km.

- *Tiempo máximo 10 minutos.*
- *La distancia se multiplicará por 5 para obtener el resultado de puntos obtenido.*
- *Máximo de 3 intentos por persona.*

MÁS INFORMACIÓN EN:

**928 622 012**  
cdarucas.com |  

[e] [atencioncliente@cdarucas.com](mailto:atencioncliente@cdarucas.com)

# MISS & MISTER ATLETA

## PRUEBAS COMBINADAS 2019 (5X5)



### PRUEBA 4: Fuerza Tren Inferior.

#### Multipower

##### - Chicas y chicos:

- Peso a utilizar correspondiente a la mitad del peso (kg) del participante, en discos.
  - Número máximo de ejercicios completos.
  - Bajada: Apoyo en cajón de 40 cm y levantando 1 segundo planta de los pies.
  - Subida: Rodilla estirada al completo.
- ***Se cuenta solo el número de movimientos correctamente ejecutados. Cada ejercicio completo se contabilizará como un punto.***
  - ***Máximo de 3 intentos por persona.***

MÁS INFORMACIÓN EN:

**928 622 012**  
cdarucas.com |  

[e] [atencioncliente@cdarucas.com](mailto:atencioncliente@cdarucas.com)

# MISS & MISTER ATLETA

PRUEBAS COMBINADAS 2019 (5X5)



## PRUEBA 5: Combinado obstáculos.

### Circuito ASR Terrero

#### - Chicas y chicos:

- Circuito diseñado en el Terrero ASR con variedad de obstáculos según indicaciones de pizarra.
- *Se contabilizará el tiempo en minutos y segundos.*
- *Para la puntuación se utilizará la formula (total de tiempo en segundos dividido por 10).*
- *Máximo de 3 intentos por persona*

MÁS INFORMACIÓN EN:

**928 622 012**  
cdarucas.com |  

[e] [atencioncliente@cdarucas.com](mailto:atencioncliente@cdarucas.com)