OLIMPÍADA ROXO – AMARELO – BRANCO – IPÊ 80 ANOS

FITNESS – HYBRID RACING E RITMOS

Data:28/11
Local: Quadra Society (em caso de chuva – Quadra Coberta 1)
Categoria: Mista
Idades e horários:
10h00 - Ritmos - a partir de 14 anos
Necessário agendamento (aplicativo do clube) – 45 vagas (15 roxo / 15 amarelo / 15 branco)
11h00 e 11h45 - Hybrid Racing – a partir de 18 anos - Feminino
12h30 e 13h15 – Hybrid Racing – a partir de 18 anos - Masculino
Necessário agendamento (aplicativo do clube) - 12 vagas por horário (4 roxo/4 amarelo/4 branco)

REGRAS

1 - Ritmos
Será ministrada uma aula com vários ritmos como forma de diversão.
2 – Ritmos - Dança das cadeiras com bambolê
O(a)s três vencedores na dança das cadeiras receberão 80, 60 e 40 pontos, respectivamente.

3 – Hybrid Racing
É uma competição global de fitness racing que combina 3 quilômetros de corrida intercalados com 7 estações de exercícios funcionais.
Haverá exercícios obrigatórios a serem executados

- Remo - 600 metros
- Wall ball - 50 repetições
- Kettlebel - 50 repetições
- Caixote - 50 repetições
- Buepess com salto frontal 2 chegadas - 120m
- Farmer's Walk 4 chegadas - 240m
- Abdominal - 60 repetições

Cada exercício executado valerá 10 pontos e se fizer os 3 km de corrida valerá mais 20 pontos num período de tempo de até 45 minutos.

Pontuação
Vencerá a equipe que tiver mais pontos na somatória total das duas atividades (ritmos e hybrid racing).
No quadro geral de medalhas, a equipe campeã terá medalha de ouro, a 2ª colocada, medalha de prata e a 3ª, medalha de bronze

Departamento de Esportes