



OLIMPIADA "THE IRONFIT KIDS" LA COMPETICIÓN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA NIÑOS

La competición para potenciar la actividad física saludable en los pequeños, siendo el objetivo más importante el de ilusionar a los niños con una actividad deportiva que trabaja y desarrolla todas las cualidades físicas y psicomotrices en mejora de su salud y condición física. También es un revulsivo para los Centros Deportivos dándoles la posibilidad de ofrecer como novedad la actividad THE IRONFIT KIDS para realizar con niños, activando de esta forma la posibilidad de abrir nuevos horarios para el entrenamiento infantil, incentivando a los pequeños con el fin y la ilusión de prepararlos para un festival competición donde además de realizar pruebas específicas para su mejoramiento físico, se divertirán y serán obsequiados con una camiseta conmemorativa y diferentes regalos.

THE IRONFIT KIDS se desarrolla en 1 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 de tres en tres niños siendo la Clasificación de 1º, 2º y 3º Clasificado. Posteriormente los mejores tiempos de cada categoría tienen trofeo de 1º, 2º y 3º

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:** El niño caminará por la misma, tendrá un largo de 2,5 metros y un ancho de 7 cm. y estará a una altura de 7 cm. La 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:** El niño realizará 4 flexiones de brazos con el apoyo en puntas de los pies separados anchura de sus caderas (se señalará con unas marcas) y desde extensión completa de brazos bajar hasta 90º en la categoría **de 7 y 8 y la de 9 y 10 años** y 8 flexiones en el caso de la categoría **de 11 y 12 años**. Cuando el participante complete la prueba continúa a la siguiente. Se puede bajar incluso hasta tocar pecho, pero mínimo 90º y la extensión de brazos debe ser completa, solo continuará a la siguiente prueba al realizar las repeticiones correctas o a los 20 segundos desde el intento fallido.
- 4- SENTADILLAS CON BRAZOS EN CRUZ:** 8 Sentadillas con los brazos en cruz a tocar el culete en un cajón (altura 30 cm.) y 12 Sentadillas categoría **de 11 y 12 años**.
- 5-ABDOMINALES EN ACORDEÓN:** Colocarse tumbado hacia arriba completamente estirado y encoger piernas y tronco.
6 Abdominales y 12 Abdominales **de 11 y 12 años**
- 6- CARRERA SPRINT EN ZIG ZAG: 20 metros (total-distancia entre conos 5 metros)**
Carrera de velocidad hasta el final de la prueba recorrido entre conos Zig Zag. (**Importante : Tocar con la mano el último cono**)

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. La clasificación será por tiempos de cada grupo de tres niños, **asegurando así que todos son ganadores de su propia serie con su medalla correspondiente de 1º 2º y 3º**, y los tres mejores tiempos de cada categoría consiguen los tres Trofeos de la general por categoría.