

CANOE SERIES HOME

#ELPIRAGUISMO PALEA EN CASA

CONVOCATORIA-SEMANA 5



EJERCICIO	TIEMPO	EJECUCIÓN CORRECTA
SUMO SQUAT JUMP	90''	https://www.youtube.com/watch?v=GJYEmDaki7o&feature=youtu.be

EJERCICIO PARACANOE

RETO 2 : PASA LA BOTELLA

¿Cuánto tiempo te cuesta hacer 20 veces este movimiento?

Ejecución: 1 repetición corresponde a estos tres pasos en el orden indicado, el objeto a manipular será una botella de agua de 1,5l



1 REPETICIÓN SON LA CONSECUENCIA DE LOS TRES MOVIMIENTOS. Los brazos deberán estar estirados cuando la botella este arriba de la cabeza, espalda recta.

Los deportistas que no vayan en silla de ruedas, pero tengan movilidad reducida harán el ejercicio sentados en una silla. Así mismo, aquellos que por su diversidad funcional no realicen completa la extensión de brazos, no será nulo y se les contabilizará el ejercicio.

LOS CASOS DE EMPATE SE RESOLVERÁN CON EL MEJOR RESULTADO DE LA CONVOCATORIA 4

CANOE SERIES HOME

#ELPIRAGUISMO PALEA EN CASA

CONVOCATORIA-SEMANA 5



CATEGORÍA	PREMIO
PEQUEÑOS PROMESAS HOMBRE	CAMISETA NIÑO ALBERCHE
PEQUEÑOS PROMESAS MUJER	SUDADERA CDN MIÑO
CADETES HOMBRE	CULOTE CLUB NAUTIC SANT ANTONI
CADETES MUJER	CULOTE CLUB NAUTIC SANT ANTONI
JUNIOR HOMBRE	BERMUDA CPSILLA
JUNIOR MUJER	CULOTE CIUDAD DE LUGO
SENIOR HOMBRE	LICRA ADULTO ALBERCHE
SENIOR MUJER	CAMISETA CPSILLA
MASTER HOMBRE	CAMISETA 50 ANIVERSARIO SIRIO
MASTER MUJER	CAMISETA 50 ANIVERSARIO SIRIO
ENTRENADOR HOMBRE	POLO COLINDRES
ENTRENADORA MUJER	POLO TALAK
PARACANOE HOMBRE	CHANDAL AVILESINA
PARACANOE MUJER	CAMISETA ARANJUEZ