



Cultura Física

ESPECIALIDAD:
Atleta
Fisicoculturismo
y Bodyfitness

MIANADA

BRONCE

1. Correr 45 metros en 10 segundos.
2. Salto de altura. 76 erns.
3. Salto de longitud: 1.83 mts.
4. Tregar a un árbol de 3.5 mts. o subir por una cuerda al menos 3 mts.
5. Lanzar una pelota de "Goma" hasta una distancia de 18 mts.

PLATA

1. Correr 64 mts. en 121/2 seg,
2. Salto de altura: 1.01 mts.
3. Salto de longitud: 2.28 mts.
4. Subir a un árbol de 4.5 mts.
5. o tregar por una cuerda al menos 31/2 mts.
6. Lanzar una pelota de "Goma" hasta una distancia de 27 mts. y atrapar una lanzada de 14 mts.





Cultura Física

ESPECIALIDAD:
Atleta
Fisicoculturismo
y Bodyfitness

ORO

1. Demostrar que conoce los ejercicios de B.P. y los practica diariamente.
2. Flexione de Pecho: Realizar un mínimo de 2 series de 8 movimientos cada una.
3. Barra Fija (Espalda): Realizar un mínimo de 2 series de 6 movimientos cada una.
4. Abdominales: Realizar un mínimo de 2 series de 10 movimientos cada una.
5. Participar en una sesión de Aeróbics de bajo impacto de al menos media hora,
6. Demostrar que conoce las técnicas de calentamiento previas a la realización de cualquier actividad física.
7. Demostrar que conoce las técnicas de estiramiento muscular y relajamiento posteriores a la realización de cualquier actividad física.





Cultura Física

ESPECIALIDAD: Atleta Fisicoculturismo y Bodyfitness

BRONCE

1. Demostrar que conoce los ejercicios de B.P. y los practica diariamente.
2. Flexione de Pecho: Realizar un mínimo de 2 series de 8 movimientos cada una.
3. Barra Fija (Espalda): Realizar un mínimo de 2 series de 6 movimientos cada una.
4. Abdominales: Realizar un mínimo de 2 series de 10 movimientos cada una.
5. Participar en una sesión de Aeróbics de bajo impacto de al menos media hora,
6. Demostrar que conoce las técnicas de calentamiento previas a la realización de cualquier actividad física.
7. Demostrar que conoce las técnicas de estiramiento muscular y relajamiento posteriores a la realización de cualquier actividad física.
8. Demostrar que conoce los ejercicios de B.P. y los practica diariamente.
9. Flexione de Pecho: Realizar un mínimo de 2 series de 8 movimientos cada una.
10. Barra Fija (Espalda): Realizar un mínimo de 2 series de 6 movimientos cada una.
11. Abdominales: Realizar un mínimo de 2 series de 10 movimientos cada una.
12. Participar en una sesión de Aeróbics de bajo impacto de al menos media hora,
13. Demostrar que conoce las técnicas de calentamiento previas a la realización de cualquier actividad física.
14. Demostrar que conoce las técnicas de estiramiento muscular y relajamiento posteriores a la realización de cualquier actividad física.



TROPICA



Cultura Física

ESPECIALIDAD: Atleta Fisicoculturismo y Bodyfitness

PLATA

1. Demostrar que conoce la técnica para levantar del suelo un objeto pesado sin lesionarse la espalda.
2. Demostrar que conoce las técnicas de Tensión Dinámica para el desarrollo muscular.
3. Demostrar que realiza diariamente ejercicios diariamente, incluyendo los de B.P.
4. Conocer los grupos básicos de alimentos y ajustar su dieta a las necesidades calóricas de la actividad física a realizar. Ser el cocinero o cocinera de la Patrulla durante al menos un campamento, debe realizar el menú adecuado a las necesidades nutricionales y energéticas de los patrulleros o patrulleras de acuerdo al programa del campamento.
5. Participar en una sesión de Aeróbics de bajo impacto de al menos una hora.
6. Organizar una charla para la tropa donde se describa la Miología (Anatomía de los Músculos), la fisiología del movimiento muscular y la teoría del desarrollo muscular.



TROPA



Cultura Física

ESPECIALIDAD: Atleta Fisicoculturismo y Bodyfitness

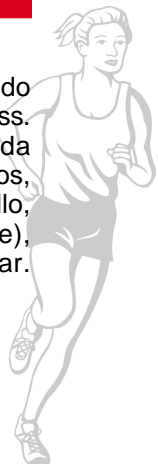
CLAN

BRONCE

1. Demostrar que conoce la técnica para levantar del suelo un objeto pesado sin lesionarse la espalda.
2. Demostrar que conoce las técnicas de Tensión Dinámica para el desarrollo muscular.
3. Demostrar que realiza diariamente ejercicios diariamente, incluyendo los de B.P.
4. Conocer los grupos básicos de alimentos y ajustar su dieta a las necesidades calóricas de la actividad física a realizar. Ser el cocinero o cocinera de su Clan durante al menos un campamento; debe realizar el menú adecuado a las necesidades nutricionales y energéticas de los/las Rovers, de acuerdo al programa del campamento.
5. Participar en una sesión de Aeróbics de bajo impacto de al menos una hora.
6. Organizar una charla para el Clan donde se describa la Biología (Anatomía de los Músculos), la fisiología del movimiento muscular y la teoría del desarrollo muscular.

PLATA

Se debe presentar al Sinodal y ejecutar un programa, realizado por el/la Rover, de entrenamiento en fisicoculturismo o bodyfitness. El programa deberá incluir ejercicios para Pecho, Espalda (Trapecio, Rombo, etc.), Bíceps, Tríceps, Hombros, Antebrazos, Piernas (Cuadricéps y Rectos Femorales), Pantorrillas, Cuello, Abdomen, Ejercicios Aeróbicos (Aeróbics, Bicicleta o trote), Nutrición y periodos de descanso y recuperación muscular.





Cultura Física

ESPECIALIDAD:
Atleta
Fisicoculturismo
y Bodyfitness

C.I.F.A.N.

ORO

Se debe organizar una actividad en la que se pongan los conocimientos del físico culturismo al servicio de los demás, puede ser: charlas sobre los peligros del uso incontrolado, indiscriminado y no prescrito de esteroides. Charlas sobre los peligros del abuso de la fuerza en los ejercicios. Charlas sobre nutrición. Actividades de apoyo a fisioterapeutas en hospitales. Organización de eventos deportivos en las demás unidades del Grupo (por ejemplo, Maratón de Aeróbic), Etc.

