

X EUROPEAN POLICE & FIRE GAMES  
BRAGA 2024



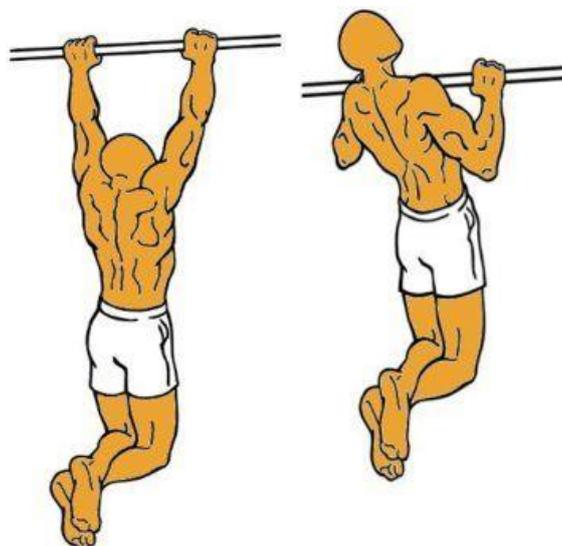
**DESARROLLO DE LA PRUEBA**

# **DOMINADAS**

# **PULL UPS**

# DOMINADAS PULL UPS

## DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA



## REGLAMENTO

- La prueba consistirá en realizar el mayor número de repeticiones sobre la barra fija, saliendo de posición inicial estirado por completo a pasar la barbilla, manteniéndose 3 seg abajo en posición inicial, el ritmo lo marcará un BEEP cada 3 seg que indica el inicio de la repetición.
- No está permitido el balanceo, se permite la suelta de manos siempre no bajen de la altura de los hombros, si en algún momento de la prueba se toca el lateral de la estructura se termina la prueba con las dominadas realizadas hasta el momento.

## CATEGORÍAS GENERALES

Las publicadas en el Cuadro Especifico de la web [www.policeandfire.games](http://www.policeandfire.games) y en el Formulario de Inscripción.

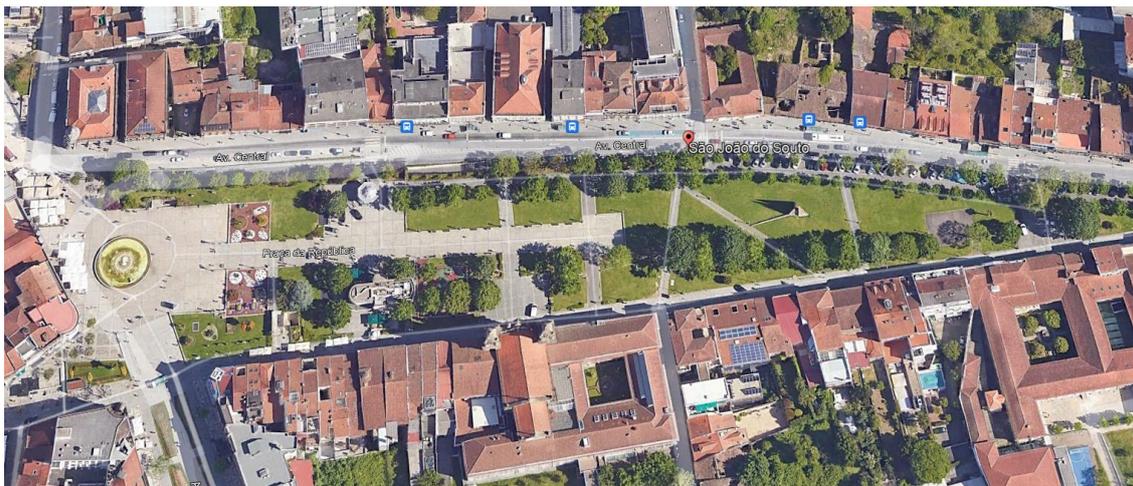
- Masculino y Femenino

- Por edad, con carácter general, las siguientes:
  - Open 18 a 29 años
  - Senior A 30 a 34 años
  - Senior B 35 a 39 años
  - Master A 40 a 44 años
  - Master B 45 a 49 años
  - Gran Master A 50 a 54 años
  - Gran Master B 55 a 59 años
  - Gran Master C 60 a 64 años
  - Gran Master D +65 años
- Se realizará clasificación por categorías y clasificación Absoluta.

## LUGAR DE CELEBRACIÓN

En las instalaciones y planos que figuran en la web:

Praça da Republica – Jardim da Avenida Central  
4700 – 307 Braga (Portugal)



## FECHA DE CELEBRACIÓN

En las fechas y horarios que figuran en la web:

VIERNES 18 de OCTUBRE 2024 / Comenzará por la tarde.