## **Desafío de aptitud física familiar virtual All Ability Tri4Youth de FACT Oregon Instrucciones para el registro de actividades:**

1. [Inscríbase](https://runsignup.com/allabilitytri4youthvirtual) para el Desafío virtual (<https://runsignup.com/allabilitytri4youthvirtual>).
2. Guarde este formulario en su computadora, teléfono o Drive y complete los siguientes campos:

Nombre de los participantes: Haga clic o toque aquí para ingresar texto.

Dirección de correspondencia: Haga clic o toque aquí para ingresar texto.

Correo electrónico o teléfono: Haga clic o toque aquí para ingresar texto.

1. Elija y complete 10 actividades diferentes antes del 1 de octubre de 2022.
2. Marque las actividades completadas con una X en la casilla de verificación. Si elige “otro”, escriba una descripción breve.
3. Envíe los formularios completados a [tri4youth@factoregon.org](mailto:tri4youth@factoregon.org), o envíelos por correo postal a FACT Oregon, 2475 SE Ladd Ave., Ste 430, Portland, OR 97232.
4. Le enviaremos algunas novedades electrónicas y una camiseta, de acuerdo con su solicitud cuando se inscribió.

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo de actividad | Elija tu actividad |
| Correr Run with solid fill | ☐Correr en el lugar 250 pasos  ☐ Hacer 2 series de 25 elevaciones de rodillas (subir las rodillas hasta los codos)  ☐ Correr afuera 2.5 millas  ☐Otro: Haga clic o toque aquí para ingresar texto. |
| Bicicleta Cycling with solid fill | ☐ Andar en bicicleta o monopatín por 25 minutos  ☐ Pedalear con las piernas o brazos en el aire 250 veces  ☐ Salir en bicicleta con la familia.  ☐Otro: Haga clic o toque aquí para ingresar texto. |
| Nadar | Agua Swimming with solid fill | ☐ Hacer 250 brazadas de crol en el aire  ☐ Atravesar corriendo un rociador 250 veces  ☐ Nadar en la piscina local  ☐Other: Haga clic o toque aquí para ingresar texto. |
| Tirar | Empujar Box trolley with solid fill | ☐Tirar/Empujar un vagón o carrito por 25 minutos  ☐Hacer 25 flexiones (lagartijas)  ☐Trepar en las barras de mono o pared de escalada  ☐Otro: Haga clic o toque aquí para ingresar texto. |

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo de actividad | Elija tu actividad |
| Trepar Upstairs with solid fill | ☐Caminar/Subir un tramo de escaleras 25 veces  ☐Gatear con los antebrazos por la sala  ☐Trepar en las barras de mono o pared de escalada  ☐Otro: Haga clic o toque aquí para ingresar texto. |
| Apretar | ☐Apretar una pelota entre las rodillas 25 veces  ☐Escurrir agua de un trapo 25 veces  ☐Exprimir limones para hacer limonada  ☐Otro: Haga clic o toque aquí para ingresar texto. |
| Balancear | MecerGolf with solid fill | ☐Batear o hacer un swing de golf 25 veces  ☐Mecerse de lado a lado 25 veces  ☐Balancear los brazos hacia adelante y hacia atrás durante 25 minutos  ☐Otro: Haga clic o toque aquí para ingresar texto. |
| Estirar Yoga with solid fill | ☐Mantener 3 estiramientos diferentes durante 25 segundos cada uno  ☐Jugar “Cabeza, Hombros, Rodillas y Pies”  ☐Ir a una clase de yoga  ☐Otro: Haga clic o toque aquí para ingresar texto. |
| Jugo libre Seesaw with solid fill | ☐Jugar al frisbee, a pillar o a lanzar anillos con amigos  ☐Jugar con amigos en el parque local  ☐Juegos de búsqueda del tesoro como Geocaching o Letterboxing  ☐Otro: |
| Saltar | Rebotar Skipping Rope with solid fill | ☐Jump or bounce 250 times  ☐Play hopscotch  ☐Jump at a trampoline park  ☐Otro: Haga clic o toque aquí para ingresar texto. |
| Bailar Dance with solid fill | ☐ Bailar sus canciones favoritas durante 25 minutos  ☐ Aprender un paso de baile nuevo en TikTok  ☐ Tomar una clase de baile de la comunidad  ☐Otro: Haga clic o toque aquí para ingresar texto. |
| Caminar | PatinarWheelchair with solid fill | ☐Caminar o patinar al aire libre durante 25 minutos  ☐Caminar por 2.5 millas  ☐Participar en un evento de patinar o caminar  ☐Otro: Haga clic o toque aquí para ingresar texto. |