



**HABILIDAD**



**HABILIDAD**



**HABILIDAD**



**HABILIDAD**



**HABILIDAD**



**HABILIDAD**



**HABILIDAD**



**HABILIDAD**




**HABILIDAD**




**HABILIDAD**




 Da 6 toques con el rollo de papel higiénico con el pie


**Puntos:** 3 (si das 6 toques),  
2 (si das 4 toques),  
1 (si das 2 toques)

 Haz una carrera con pelota de ping-pong soplando con una pajita en la mesa de la cocina o comedor y termina en menos de 10 segundos


**Puntos:** 2 puntos

 Haz 3 malabares con naranjas/ pelotas


**Puntos:** 3 (si das 3 vueltas),  
2 (si das 2 vueltas),  
1 (si das una vuelta)

 Haz sombras con las manos: una paloma y un perro. Puedes mirar cómo hacerlo en internet


**Puntos:** 2 puntos

 Darle 3 vueltas al balón con el dedo


**Puntos:** 3 (si das 3 vueltas),  
2 (si das 2 vueltas),  
1 (si das una vuelta)

 Haz un avión de papel en menos de un minuto. Puedes mirar cómo hacerlo en internet


**Puntos:** 3 (menos de un minuto),  
2 (menos de un minuto y medio),  
1 (menos de dos minutos)

 Encestar una pelota de ping-pong en el colador en menos de tres intentos


**Puntos:** 1 Punto

 Imita el sonido de mínimo tres animales

**Puntos:** 1 punto


 Inflar un globo sin manos

**Puntos:** 1 punto

 Aguanta la mirada un minuto con otro/a jugador/a sin reírte


**Puntos:** 2. Si pierdes, das 1 punto al otro/a jugador/a.



  
Camina recto con los ojos tapados sin salirte de una recta durante 20 segundos.


**Puntos:** 2 puntos



  
Ponte a la pata coja con los ojos cerrados. Intenta tocarte la punta de la nariz con el dedo del medio, mientras mantienes el codo hacia delante. Aguanta 30 segundos. Puedes mirar cómo hacerlo en internet

**Puntos:** 2 puntos




  
Camina con una manzana en la cabeza sin que se caiga durante 30 segundos

**Puntos:** 3

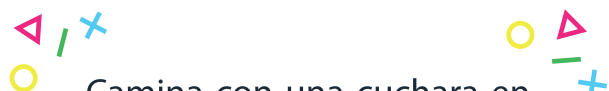
**Puntos:** 3 puntos



  
Haz la postura del árbol de yoga durante 30 segundos. Puedes mirar cómo hacerlo en internet


**Puntos:** 2 puntos



  
Camina con una cuchara en la boca y una pelota de ping-pong sin que se caiga durante 30 segundos


**Puntos:** 2 puntos



  
Haz el pino


**Puntos:** 3 puntos



  
Construye una torre de naipes de tres pisos en menos de 1 minuto


**Puntos:** 3 (tres pisos), 2 (dos pisos), 1 (un piso)



  
Aguanta caminando con los talones únicamente durante 30 segundos

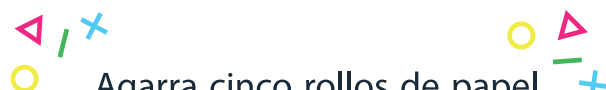
**Puntos:** 1 punto



  
Camina recto a la pata coja durante 30 segundos

**Puntos:** 2 puntos



  
Agarra cinco rollos de papel higiénico con dos manos, de forma horizontal (no vale pirámides), y aguanta 30 segundos

**Puntos:** 1 punto





**CARDIO**



europe  
direct  
Central Real



**CARDIO**



europe  
direct  
Central Real



**CARDIO**



europe  
direct  
Central Real



**CARDIO**



europe  
direct  
Central Real



**CARDIO**



europe  
direct  
Central Real



**CARDIO**



europe  
direct  
Central Real



**CARDIO**



europe  
direct  
Central Real



**CARDIO**



europe  
direct  
Central Real



**CARDIO**



europe  
direct  
Central Real



**CARDIO**



europe  
direct  
Central Real



Haz pesas con dos botellas de agua durante 30 segundos

**Puntos:** 3 puntos



Haz 6 arcos abriendo y cerrando las piernas y los brazos al tiempo

**Puntos:** 3 (los seis),  
2 (tres),  
1 (uno)



Haz 3 flexiones

**Puntos:** 3 (tres),  
2 (dos),  
1 (una)



Camina de cuclillas durante 30 segundos

**Puntos:** 3 puntos



Coloca una botella de plástico vacía y haz 6 sentadillas y que toque tu trasero con la botella sin derribarla

**Puntos:** 3 (las seis),  
2 (tres),  
1 (una sentadilla)



Haz elevaciones de piernas durante 30 segundos

**Puntos:** 2 puntos



Haz seis abdominales

**Puntos:** : 3 (los seis),  
2 (tres),  
1 (uno)



Repta por el pasillo durante 20 segundos

**Puntos:** 3 puntos



Haz tumbado en el suelo la bicicleta durante 20 segundos

**Puntos:** 2 puntos



Trota durante un minuto en el sitio

**Puntos:** 1 puntos



**BAILE**

europa  
**europa direct**  
Credad Real

**BAILE**

europa  
**europa direct**  
Credad Real

**BAILE**

europa  
**europa direct**  
Credad Real

**BAILE**

europa  
**europa direct**  
Credad Real

**BAILE**

europa  
**europa direct**  
Credad Real

**BAILE**

europa  
**europa direct**  
Credad Real

**BAILE**

europa  
**europa direct**  
Credad Real

**BAILE**

europa  
**europa direct**  
Credad Real

**BAILE**

europa  
**europa direct**  
Credad Real

**BAILE**

europa  
**europa direct**  
Credad Real



Baila el "Thriller" de Michael Jackson durante 1 minuto

Puntos: 2 puntos



Baila BreakDance durante 1 minuto

Puntos: 2 puntos



Baila una canción de zumba durante 1 minuto

Puntos: 2 puntos



Baila "Bomba" de King África durante 1 minuto

Puntos: 2 puntos



Baila "La mayonesa" durante 1 minuto

Puntos: 2 puntos



Baila "Grease" durante 1 minuto

Puntos: 2 puntos



Baila "La Macarena" durante 1 minuto

Puntos: 2 puntos



Baila flamenco durante 1 minuto

Puntos: 2 puntos



Baila el "Limbo" durante 1 minuto

Puntos: 2 puntos



Baila "El baile del gorila" de Melody durante 1 minuto

Puntos: 2 puntos





**MÍMICA**

europe direct  
EUROPEAN COMMISSION

**MÍMICA**

europe direct  
EUROPEAN COMMISSION

**MÍMICA**

europe direct  
EUROPEAN COMMISSION

**MÍMICA**

europe direct  
EUROPEAN COMMISSION

**MÍMICA**

europe direct  
EUROPEAN COMMISSION

**MÍMICA**

europe direct  
EUROPEAN COMMISSION

**MÍMICA**

europe direct  
EUROPEAN COMMISSION

**MÍMICA**

europe direct  
EUROPEAN COMMISSION

**MÍMICA**

europe direct  
EUROPEAN COMMISSION

**MÍMICA**

europe direct  
EUROPEAN COMMISSION



Vóleibol

Puntos: 1 punto



Motociclismo

Puntos: 1 punto



Fútbol

Puntos: 1 punto



Béisbol

Puntos: 1 punto



Baloncesto

Puntos: 1 punto



Bolos

Puntos: 1 punto



Tenis

Puntos: 1 punto



Hípica

Puntos: 1 punto



Golf

Puntos: 1 punto



Jugar a los dardos

Puntos: 1 punto

