Universidad Tecnológica de Chihuahua

La Universidad Tecnológica de Chihuahua en el marco de la 3er feria del egresado 2020 convocan a alumnos y egresados de la UTCH a participar en el concurso:

"CAZADORES FIT"

BASES:

1.- PARTICIPANTES:

1.1 Podrán participar todos los alumnos y egresados de la Universidad Tecnológica de Chihuahua que se ajusten a la presente convocatoria.

2.- ETAPAS Y FECHAS:

ETAPA	FECHA	PARTICIPANTES
Difusión de Convocatoria	Del 12 al 30 de octubre 2020	UTCH Vinculación / UTCH Extensión universitaria, Redes sociales de la universidad
Inscripciones	Del 12 al 30 de octubre 2020	No hay limite de participantes por carrera, ya que es un reto en línea,
Competencias	Miércoles 11 de noviembre 2020	Participantes deberán grabarse y subir su video a facebook y etiquetar a @bolsadetrabajoxutch y a @utchoficial.
Premiación	Viernes 13 de noviembre 2020	Los tres primeros lugares se llevarán premios en efectivo y el resto de los participantes souvenirs

3.- SEDES, INSTALACIONES:

Se llevarán a cabo en forma individual, los participantes deberán atender las medidas de sana distancia y sanitización pertinente.

4.- CATEGORÍAS, MODALIDADES Y RAMAS:

Cada usuario podrá participar en las dos ramas convocadas.

MODALIDAD	CATEGORÍA	RAMA
Individual	**Libre**	**Varonil y Femenil**

5.- INSCRIPCIONES:

5.1 Cada participante deberá llenar la cedula de inscripción a la competencia con sus datos personales

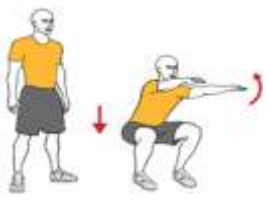
6.- REQUISITOS

6.1 De los participantes.

- Estar inscritos o ser egresado de la UTCH.
- Haber llenado la cédula de inscripción.
- Dar consentimiento en la cédula de inscripción para poder hacer uso del material en video para promoción y difusión del evento sin fines de lucro.

7.- ACTIVIDADES

1.- *SENTADILLAS: miércoles 11 de noviembre del 2020 será la primera prueba SENTADILLAS, el máximo de repeticiones en 1 minuto. Se evaluará la postura, técnica que baje a 90 grados y estirar hasta terminar en posision de pie, piernas extendidas, como muestra la imagen.*



2.-LAGARTIJAS: *miércoles 11 de noviembre del 2020 la segunda prueba LAGARTIJAS, bajar hasta tocar el suelo con el pecho, el cuello en posición neutra, y subir hasta terminar en posision alta brazos extendidos, las máximas repeticiones en 1 minuto según muestra la imagen. (Mujeres podrán apoyar rodillas en el suelo)*

3.-ABDOMINALES COMPLETAS: E*l tercer ejercicio ABDOMINALES COMPLETAS, recuéstate en el piso boca arriba y flexiona tus piernas, mantén los pies en el suelo en todo momento, voy hacia atrás tocando el suelo con la espalda y voy hacia arriba a 90° tocando mis rodillas, las máximas repeticiones en 1 minuto, según la imagen.*

7.1 Las evaluaciones de los ejercicios, serán realizadas por la coordinación de Deportes de la Universidad.

8.- REGLAMENTO

- Cada usuario deberá llenar su cédula de inscripción
- Cada usuario deberá generar un video de su participación (ejecutando las instrucciones antes mencionadas).
- El video deberá tomarse en posición horizontal, en un lugar con buena iluminación, evitando que una luz o ventana quede frente a la toma de la cámara para no generar un contraluz. (luz en el fondo)
- *Cada participante deberá enviar/subir sus 3 videos de 1 minuto máximo cada uno, de los ejercicios correspondientes con la técnica indicada a facebook con el hashtag* ***#CAZADORESFIT*** *etiquetando a;* @bolsadetrabajoxutch y a @utchoficial*, antes de las 22:00 horas, subir los 3 videos en una misma publicación, los videos que sean subidos después de la hora programada no contarán.*

- ***1.-*** *SENTADILLAS: la primera prueba SENTADILLAS, el máximo de repeticiones en 1 minuto. Se evaluará la postura, técnica que baje a 90 grados y estirar hasta terminar en posición de pie, piernas extendidas, como muestra la imagen.*
- **2.-**LAGARTIJAS: *El segundo ejercicio LAGARTIJAS, bajar hasta tocar el suelo con el pecho, el cuello en posición neutra, y subir hasta terminar en posición alta brazos extendidos, las máximas repeticiones en 1 minuto según la imagen, las mujeres podrán apoyar sus rodillas en el piso.*
- **3.-**ABDOMINALES COMPLETAS: *El tercer ejercicio ABDOMINALES completas, recuéstate en el piso boca arriba y flexiona tus piernas, mantén los pies en el suelo en todo momento, voy hacia atrás tocando el suelo con la espalda y voy hacia arriba a 90° tocando mis rodillas, las máximas repeticiones en 1 minuto, según la imagen.*

9.- PREMIACIÓN. –

CATEGORÍA / PREMIACIÓN	1ro	2do	3ro
Varonil	$ 1,000	$ 700	$ 500
Femenil	$ 1,000	$ 700	$ 500

10.- TRANSITORIOS

10.1 Los casos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el comité organizador y la coordinación de deportes

10.2 Esta Convocatoria es un instrumento de trabajo en permanente perfeccionamiento que podrá sufrir modificaciones o adecuaciones, mismas que en caso de ser necesario serán publicadas en las redes sociales utilizadas para la difusión del evento.

10.3 La decisión de los jueces será inapelable.

X UTCH
#SOMOSCAZADORES