

PENTATLÓN GRANCOLOMBIANO 2020

Quienes vayan a participar del “pentatlón Grancolombiano 2020” deben tener en cuenta lo siguiente:

- Los participantes deben enviar un video realizando 5 actividades, cada una de 30 segundos al correo de deportes@ugca.edu.co
- La fase final se realizará por google meet el 26 de septiembre de 8am a 12m.
- Participarán en la gran final (google meet) los 8 mejores ponderados en la rama masculina y los 8 mejores ponderados en la rama femenina.
- En la fase final se enfrentarán de la siguiente manera: 1 VS 8 (llave 1), 2 VS 7 (llave 2), 3 VS 6 (llave 3) Y 4 vs 5 (llave 4). En la siguiente fase se enfrentará el ganador de la llave 1 VS el ganador de la llave 4 y el ganador de la llave 2 VS el ganador de la llave 3. Finalmente, los ganadores de las llaves disputarán la gran final.
- En la gran final, por google meet estarán presentes 2 jueces supervisando la ejecución de los ejercicios y de igual manera revisando el ponderado de las pruebas.

Las actividades a realizar son las siguientes:

1. PUSH UPS

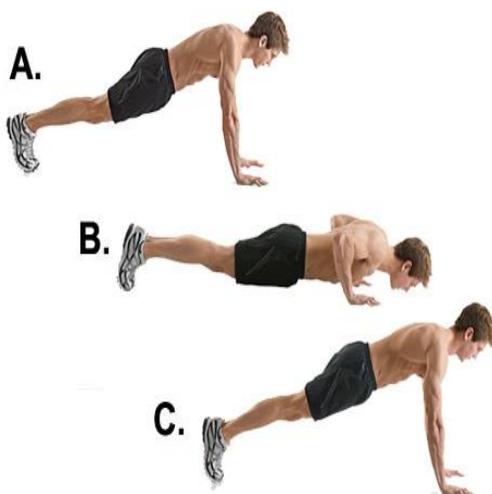


Imagen 1.1 hombres



shutterstock.com • 1503037856

Imagen 1.2 mujeres

Para realizar las push ups, los pies deben estar al ancho de las caderas en el caso de la rama masculina y en la rama femenina las rodillas deben estar al ancho de las caderas. Las manos en las dos ramas deben estar al lado del pecho y se debe

realizar el rango de movilidad completo (bajar a tocar el piso con el pecho y al subir extender los codos).

REGLAS:

1. El juez empezará a contar a partir del sonido del silbato.
2. Los participantes deben empezar con los codos extendidos y se contará 1 repetición cuando toquen el piso con el pecho y vuelvan a la posición inicial (en la que empezó).
3. La cámara debe estar activada y los participantes se deben ubicar de manera lateral con relación a la posición de la cámara.
4. La prueba finaliza cuando el silbato vuelva a sonar.
5. Si la plataforma de google meet llegase a fallar o algún participante presenta inconvenientes de conectividad, la prueba se realizará a través de video llamada por WhatsApp en el mismo horario de la programación.
6. Un juez estará supervisando la ejecución de la técnica (movimiento valido) y de igual manera contando la cantidad de repeticiones.

2. SENTADILLA CON SALTO



Para realizar esta prueba los participantes deben realizar una sentadilla entre 45 y 90 grados y al momento de ejecutar el salto los dos pies deben estar suspendidos en el aire.

REGLAS:

1. El juez empezará a contar a partir del sonido del silbato.
2. Los participantes deben empezar con las rodillas extendidas y se contará 1 repetición cuando baje la cadera a 45 o 90 grados y realicen el salto.
3. La cámara debe estar activada y los participantes se deben ubicar de manera lateral con relación a la posición de la cámara.
4. La prueba finaliza cuando el silbato vuelva a sonar.
5. Si la plataforma de google meet llegase a fallar o algún participante presenta inconvenientes de conectividad, la prueba se realizará a través de video llamada por WhatsApp en el mismo horario de la programación.
6. Un juez estará supervisando la ejecución de la técnica (movimiento valido) y de igual manera contando la cantidad de repeticiones.

3. BURPEES



Los participantes deben empezar en pronación (acostados mirando hacia abajo) y al final (imagen 4) no deben realizar el salto, pero las manos deben estar por encima de la altura de los hombros y la espalda totalmente alineada con la cadera y los hombros.

REGLAS:

1. El juez empezará a contar a partir del sonido del silbato.
2. Los participantes deben empezar en pronación (acostados mirando hacia abajo). Se contará 1 repetición cuando regrese a la posición inicial (acostado mirando hacia abajo).
3. La cámara debe estar activada y los participantes se deben ubicar de manera lateral con relación a la posición de la cámara.
4. La prueba finaliza cuando el silbato vuelva a sonar.
5. Si la plataforma de google meet llegase a fallar o algún participante presenta inconvenientes de conectividad, la prueba se realizará a través de video llamada por WhatsApp en el mismo horario de la programación.
6. Un juez estará supervisando la ejecución de la técnica (movimiento valido) y de igual manera contando la cantidad de repeticiones.

4. TUMBA EL VASO



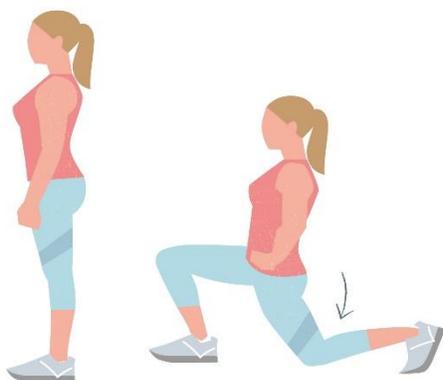
Los competidores deberán tener una bomba de referencia R9 en sus manos y una fila de 4 vasos desechable de 7 onzas, sobre una mesa a una distancia de 30 centímetros del borde de ella, al momento de dar inicio, deberán inflar la bomba hasta donde deseen y se dispondrán a tumbar la mayor cantidad de vasos de la mesa solo con el aire de la bomba. Si tumba todos los vasos y no ha culminado el

tiempo deberá poner nuevamente los vasos sobre la mesa para repetir el ejercicio y así sumar la mayor cantidad de vasos tumbados.

REGLAS:

1. La prueba dará inicio con el sonido del silbato.
2. Se puede utilizar una bomba R9 en cada ronda final.
3. Para recoger los vasos del suelo los participantes deben tumbar primero los 4 vasos de la mesa.
4. Si algún participante tumba un vaso con las manos se le descontarán 20 puntos del ponderado final.
5. Si la plataforma de google meet llegase a fallar o algún participante presenta inconvenientes de conectividad, la prueba se realizará a través de video llamada por WhatsApp en el mismo horario de la programación.
6. La actividad finalizará cuando vuelva a sonar el silbato.
7. Un juez estará supervisando que los participantes tengan los vasos a 30 centímetros del borde de la mesa (se debe demarcar con cinta de papel, esparadrapo o algún material que sirva de referencia). De igual manera contará la cantidad de veces que caigan los vasos.
8. Se dará 1 punto por cada vaso que toque el suelo durante los 30 segundos.

5. ZANCADA EN EL PUESTO



Los participantes deben empezar con los pies al ancho de las caderas. Al sonido del silbato llevarán una pierna atrás para realizar la zancada, al regresar a la

posición inicial deben cambiar de pierna. Las manos siempre deberán estar al lado de las caderas.

1. La prueba dará inicio con el sonido del silbato.
2. Los pies deben estar al ancho de las caderas antes de sonar el silbato.
3. La cámara debe estar activada y los participantes se deben ubicar de manera lateral con relación a la posición de la cámara.
4. Se dará un punto cuando el participante realice la zancada con la pierna derecha y pierna izquierda.
5. La prueba finaliza cuando el silbato vuelva a sonar.
6. Si la plataforma de google meet llegase a fallar o algún participante presenta inconvenientes de conectividad, la prueba se realizará a través de video llamada por WhatsApp en el mismo horario de la programación.
7. Un juez estará supervisando la ejecución de la técnica (movimiento valido) y de igual manera contando la cantidad de repeticiones.

REGLAMENTO PENTATLÓN GRANCOLOMBIANO 2020

CATEGORIA: Rama femenina y rama masculina.

ARTÍCULO 1: Todo participante al inscribirse acepta el reglamento interno del pentatlón Grancolombiano 2020.

ARTÍCULO 2: Podrán participar del pentatlón Grancolombiano 2020 los estudiantes activos, funcionarios, docentes y estudiantes del centro internacional de idiomas de la UGCA.

ARTÍCULO 3: Los participantes deben enviar un video realizando 5 ejercicios (push ups, sentadilla con salto, burpees, tumba el vaso y zancadas en el puesto) al correo de deportes@ugca.edu.co o charcasdevdaniel@miugca.edu.co

ARTÍCULO 4: Cada actividad del pentatlón dura 30 segundos y los participantes deben enviar el video en el siguiente orden:

1. Push ups
2. Sentadilla con salto
3. Burpees
4. Tumba el vaso
5. Zancadas en el puesto

ARTÍCULO 5: El cierre de inscripción será el miércoles 23 de septiembre a las 6:00pm

ARTÍCULO 6: La inscripción al pentatlón Grancolombiano 2020 no tendrá ningún costo.

ARTÍCULO 7: Todos los participantes serán posicionados dependiendo el ponderado final de las diferentes pruebas: la cantidad de push ups, la cantidad de sentadillas con salto, la cantidad de burpees, la cantidad de zancadas y la cantidad de vasos tumbados se sumarán y este será el ponderado final de cada participante.

ARTÍCULO 8: A la ronda final clasificarán los 8 mejores ponderados de la rama femenina y la rama masculina.

ARTÍCULO 9: La ronda final será el sábado 26 de septiembre de 8:00am a 12m por google meet.

ARTÍCULO 10: En la fase final se enfrentarán de la siguiente manera: 1 VS 8 (llave 1), 2 VS 7 (llave 2), 3 VS 6 (llave 3) Y 4 vs 5 (llave 4). En la siguiente fase se enfrentará el ganador de la llave 1 VS el ganador de la llave 4 y el ganador de la llave 2 VS el ganador de la llave 3. Finalmente, los ganadores de las llaves disputarán la gran final.

ARTÍCULO 11: Sin excepción, no se dará espera a ningún participante; Quienes tengan inconvenientes con el google meet se realizará la prueba por video llamada de WhatsApp.

ARTÍCULO 12: *En caso de empate (mismo ponderado final) se escogerá una prueba al azar. Quien realice más puntos en los 30 segundos será el ganador.*

ARTÍCULO 13: *En la fase final por google meet los participantes realizarán las 5 actividades con tiempos de descanso de 20 segundos entre cada actividad.*

ARTÍCULO 14: *Participante que agrede verbalmente a un rival o personas de la organización del evento. Será expulsado de la competencia y se someterá al estudiante a proceso disciplinario.*

ARTÍCULO 15: *Los casos no contemplados en este Reglamento Oficial del pentatlón Grancolombiano 2020 serán definidos por el reglamento estudiantil, con sus respectivas sanciones.*

ARTÍCULO 16: *El cronograma de competencias y orden de participación se enviará el viernes 25 de septiembre a las 4:00pm.*

ARTÍCULO 17: *El sábado 26 de septiembre a las 8:00am dará inicio la ronda final, por lo anterior los primeros en competir deberán estar en la plataforma google meet faltando 5 minutos para las 8:00am.*

PARÁGRAFO: *En el grupo de WhatsApp se estará avisando en que momento deben ingresar los demás participantes. Una vez finalice la prueba los participantes deben abandonar la video llamada y volver a ingresar dependiendo la programación (programación corrida).*

ARTÍCULO 18: *Todos los participantes deberán tener ropa deportiva (zapatos obligatorios) y ninguno de ellos podrá estar sin camiseta.*

ARTÍCULO 19: *Dos jueces se encargarán de dar el resultado final una vez termine la participación de los dos deportistas.*

ARTÍCULO 21: *Se premiará al primer lugar en la rama masculina y al primer lugar en la rama femenina.*

DANIEL MAURICIO CHARCAS DEVIA

Coordinador de deportes

CAROLINA BARROS PULIDO

Directora Bienestar Universitario