



1ER COMPETENCIA NACIONAL UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO FITNESS Y TAEKWONDO online 2021

La **1er competencia nacional Universidad Antonio Nariño fitness y taekwondo online 2021** se realizará vía ONLINE y en VIVO, no tiene ningún costo de participación, está programado para realizarse el día 22 de mayo, además, se realizará una reunión con el delegado de cada universidad, esta se será informativa para explicar los protocolos de la competencia la cual se llevará a cabo el día jueves 13 de mayo de 2021 hora: 6:00 p.m. (Inscripciones del 30 de abril al 16 de mayo de 2021)

INVITADOS

Comunidad UAN, Universidades invitadas y clubes deportivos

Los cupos son limitados “Cada universidad o club invitado tiene un cupo de 12 deportistas entre las dos modalidades”.

Calendario de Actividades

Jueves 13 de mayo de 2021	
HOR A	EVENTO
6:00 pm	Reunión Técnica: Únicamente para los entrenadores: Aclarar los procesos e inquietudes frente a la reglamentación de la competencia. Para ingresar a la reunión técnica virtual, debe hacerlo a través del link de zoom. El link de reunión es: https://us02web.zoom.us/j/87499743314?pwd=WDRMdkd6bFRWMHV4MXdvd2g1eIRmZz09 ID de reunión: 874 9974 3314 Código de acceso: 862408

Sábado 22 de mayo de 2021	
HORA	EVENTO
Desde 8 am Bogotá - Colombia, Desde 12 o 1 pm Bogotá - Colombia,	Competencia poomsae Competencia fitness categoría única Femenino Área de competencia 1 Masculino Área de competencia 2



Inscripciones

El entrenador debe enviar a la dirección de correo electrónico coordinador.deportes@uan.edu.co y wcompetition2@gmail.com el Excel adjunto con la información clara de cada deportista, el diligenciamiento del nombre según indicaciones ejemplo (UAN Yurany González), ya que esta será la forma en que el deportista se visualizara en la competencia.

1. Asunto del Mensaje: Inscripción universidad XXXXX.
 2. Cuerpo del mensaje:
 - a. El @ de las redes sociales del deportista
 - b. Fotografía del deportista en formato PNG
 - c. Universidad a la que representa
 - d. Logo de la universidad en formato PNG
 - e. El @ de la universidad en redes sociales
 - f. La exoneración de responsabilidad diligenciada en todos los campos y firmada.
 - g. El documento Excel adjunto con la información del deportista según formato
- Las inscripciones se realizarán desde el viernes 30 de mayo de 2021 hasta el domingo 16 de mayo de 2021 a las 11:59 pm sin excepciones.

ASIGNACION DE PRUEBAS, TIPO DE PRUEBAS Y CARACTERISTICAS

- ✓ En poomsae se ejecutarán:
 - Principiantes:
 - 1er Ronda Kibon 1
 - 2da Ronda Taeguk 1
 - 3er Ronda o final Taeguk 2
 - Avanzados y negros
 - 1er Ronda Taeguk 5
 - 2da Ronda Taeguk 6
 - 3er Ronda o final Taeguk 8

EN FITNESS

Para esta **1er competencia nacional Universidad Antonio Nariño fitness y taekwondo online 2021** la modalidad de competencia que se llevará a cabo será Fitness Habilidades: Combinación de ejercicios funcionales multiarticulares.

PRUEBAS FITNESS RAMA FEMENINA

Categoría	Preliminar	Semifinal	Final
Fitness senior femenina única	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4

PRUEBA 2				
No	EJERCICIO	CANTIDAD	TIEMPO	VIDEO
1	Saltos con rodillas al pecho	10	3 MINUTOS	https://youtu.be/ZeVnHpX_HFsg
2	Sit ups en V	10		https://youtu.be/O_XiZK1n_OXg
3	Jumping jacks	20		https://youtu.be/dIJwdhYg_8OU

PRUEBA 3				
No	EJERCICIO	CANTIDAD	TIEMPO	VIDEO
1	Lunges jump pierna der	10	3 MINUTOS	https://youtu.be/PX2SiMBc_VM0
2	Lunge jump pierna izq	10		https://youtu.be/PX2SiMBc_VM0
3	burpees	10		https://youtu.be/SQuizbQ7_vdl

PRUEBA 4				
No	EJERCICIO	CANTIDAD	TIEMPO	VIDEO
1	Flexion con palmada	5	3 MINUTOS	https://youtu.be/YBq6GRJS_xUM
2	Burpes con ruso	5		https://youtu.be/6jrZPG4Bs_W0
3	Mountain climbers pies juntos	10		https://youtu.be/ctXendasP_j0



En caso de empate se recurre a los criterios de técnica en la ejecución dictaminados por el juez.

PRUEBAS FITNESS RAMA MASCULINA

Categoría	Preliminar	Semifinal	Final
Fitness senior masculina única	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4

PRUEBA 2

No	EJERCICIO	CANTIDAD	TIEMPO	VIDEO
1	Saltos con rodillas al pecho	20	4 MINUTOS	https://youtu.be/ZeVnHpX_HFsg
2	Sit ups en V	20		https://youtu.be/O_XiZK1n_OXg
3	Jumping jacks	20		https://youtu.be/dIJwdhYg_8OU

PRUEBA 3

No	EJERCICIO	CANTIDAD	TIEMPO	VIDEO
1	Lunges jump pierna der	10	4 MINUTOS	https://youtu.be/PX2SiMBc_VM0
2	Lunge jump pierna izq	10		https://youtu.be/PX2SiMBc_VM0
3	burpees	20		https://youtu.be/SQuizbQ7_vdl

PRUEBA 4				
No	EJERCICIO	CANTIDAD	TIEMPO	VIDEO
1	Flexion con palmada	10	4 MINUTOS	https://youtu.be/YBq6GRJS_xUM
2	Burpes con ruso	10		https://youtu.be/6jrZPG4Bs_W0
3	Mountain climbers pies juntos	20		https://youtu.be/ctXendasP_j0

NOTA: Es importante tener en cuenta que, si las inscripciones están superando las expectativas en cada modalidad, los deportistas deben competir en una sola modalidad.

IMPORTANTE: La calificación que el deportista obtendrá depende de la ejecución técnica de cada uno de los ejercicios en cada repetición, si el deportista ejecuta una mala repetición no será contada en su calificación, por ende, entre mejor técnica mayor puntuación.

CALIFICACION: La calificación se realizará en tiempo real usando el sistema scoring WCompetition manejado por los jueces certificados en el esquema de competencia virtual - online.

SISTEMA DE ELIMINACIÓN

Por cortes:

Se efectuarán 2 o 3 rondas de eliminación; La primera ronda se realizará con el 100% de los deportistas inscritos en la categoría de los cuales pasara el 50% de los mejores resultados a la ronda semifinal, allí clasificarán los 8 deportistas con mejor resultado a la ronda final, donde se disputarán los 3 primeros puestos (Oro, plata y bronce) y en la modalidad de poomsae los 4 primeros lugares (Oro, plata y 2 bronce).

Una vez realizada la inscripción de los deportistas en la dirección de correo electrónico coordinador.deportes@uan.edu.co y wcompetition2@gmail.com, los entrenadores deben adicionarse al grupo de WhatsApp del evento para recibir información y ser guiados en el proceso de la competencia, mediante el siguiente link: <https://chat.whatsapp.com/JtZe2HbDi1BHUI8ITwu7eA>

Este grupo está creado para comunicarse con el comité organizador del evento y resolver todas las inquietudes frente a la competencia. Así mismo, los entrenadores serán responsables de adicionar a este grupo de whatsapp a los deportistas.



El entrenador debe tener claros los procedimientos de la guía del deportista.

Guía del deportista en la competición de fitness online

1. Protocolo de seguimiento e información al deportista:

Este protocolo está diseñado para servir de guía constante al deportista en este modelo virtual de Competición de Poomsae y Fitness online, manejando información respectiva a la Competición general (calendario, fechas, horas, categorías de participación, plataforma), y requerimientos técnicos de participación (hardware, software, internet, escenario físico e indumentaria de participación).

En este modelo de Competición el deportista debe realizar sus pruebas en una transmisión en vivo ingresando a las plataformas designadas más adelante, estas pruebas se ejecutan desde su locación (Casa, gimnasio, universidad o lugar de preferencia), asegurando un ambiente óptimo para su visualización transmisión digital.

Si por alguna situación extrema durante la transmisión en vivo el deportista presenta fallas en la transmisión, se dará oportunidad de que se presente nuevamente, al final de la ronda mientras soluciona el daño técnico, si reincide en esta segunda presentación, el deportista quedará descalificado. Cada participante, ya sea entrenador, delegado o deportista, deberá adicionarse al grupo de WhatsApp con el siguiente enlace de reunión: <https://chat.whatsapp.com/JtZe2HbDi1BHUI8ITwu7eA> este enlace es el medio por el cual se comunicarán únicamente los delegados de cada universidad, quien representa al estudiante deportista que está compitiendo o representando a su alma mater, es decir que, si llega a existir una solicitud por parte de algún participante, se realizara por medio de cada delegado o entrenador.

2. Documentos de participación

- ✓ Fotografía 3x4 en formato PNG, con excelente resolución, preferiblemente fondo negro o blanco, el nombre de la foto será, la abreviación de la universidad, y el nombre del deportista, por ejemplo (UAN) Yurany González
- ✓ Escudo o logo de la universidad
- ✓ Contar con afiliación vigente a una entidad promotora de salud o seguridad social.
- ✓ Fotocopia del documento de identidad
- ✓ Firma de autorización de los padres en el caso de los menores de edad
- ✓ Diligenciamiento del documento de exoneración de responsabilidad.

3. Procedimiento antes de la competición

3.1. Requerimientos técnicos de participación:

- ✓ **Hardware:** Cámara HD, PC o laptop corei5 1.8 MHz o equivalente con micrófono, enlace a internet de 3 a 5 Mbps de subida. Si la transmisión se realiza por Smartphone asegurar que la cámara sea en HD. 1080px a 30 fps. Si tiene la facilidad de conectarse por cable ethernet directamente del router evitara fluctuaciones en el internet.
- ✓ **Software:** Zoom, cualquier navegador Web (Chrome, Firefox, Edge) y WhatsApp.
- ✓ **Escenario físico e Iluminación:** verifica el espacio suficiente para ejecutar la prueba con abundante luz preferiblemente natural, evitar contraluz: nada de luces detrás del deportista, solo en la parte superior del escenario.
- ✓ **Transmisión en vivo:** o La cámara debe estar en posición Horizontal, y debe estar justo al frente del deportista, o la toma no debe ser muy alejada ya que se perderían detalles en su presentación, debe estar ubicada a una altura de 1,5 mts del suelo.
 - ✓ Compruebe que no tenga otras aplicaciones abiertas en el pc o dispositivo móvil que puedan interrumpir la transmisión en vivo.
 - ✓ El deportista debe asegurar que durante la prueba siempre debe mostrar todo su cuerpo dentro de la visual de la cámara.
 - ✓ La cámara no se debe mover en ningún momento de la presentación.
 - ✓ Asegúrese de tener la mejor configuración de su cuenta de zoom para que le dé la mejor calidad en HD de video y sonido.
 - ✓ Tenga en cuenta que en el momento de la prueba no deben aparecer mascotas ni otras personas frente a la cámara en el momento de presentar la prueba.
 - ✓ Otro: Debe tener una persona de apoyo en su proceso de grabación en vivo, ya que el deportista debe enfocarse en su presentación, esta persona puede ser el tutor o entrenador.

4. Presentación personal:

- ✓ En Fitness Ropa y calzado deportivos, preferiblemente ajustada al cuerpo que permita tener libertad en los rangos de movimiento, prendas en tren superior e inferior.
- ✓ Los deportistas que no usen prendas deportivas será causal de descalificación en el momento de la Competición.
- ✓ En poomsae uniforme de competencia de Taekwondo, en el caso de no tener uniforme de poomsae, no tendrá descuento en el puntaje.
- ✓ Ingresar a la plataforma WCompetition y revisar la información del calendario de participación, horas discriminadas por categoría, sorteo de salida de presentación y pruebas a ejecutar.
- ✓ Antes de la Competición los deportistas deben adicionarse al grupo de WhatsApp del evento para recibir información y ser guiados en el proceso de la Competición.
- ✓ Prueba de campo: el deportista debe realizar antes de la Competición una simulación de su presentación, teniendo en cuenta los requerimientos técnicos y de esta manera asegurar su excelente participación en la competición, ya que por problemas técnicos puede ser descalificado de la Competición.



5. Procedimientos el día de la competición:

- ✓ El día de la Competición el deportista recibirá un comunicado por parte de la organización del evento, envió del link de video llamada y clave asignada para su ingreso (comunicación por WhatsApp en tiempo real)
- ✓ **Momento de participación:** 15 minutos previos a la competición, los deportistas deben estar listos para su presentación en la video - llamada de Zoom en la categoría y área de Competición respectiva. Si el deportista no se en cuenta en la video llamada 5 minutos antes de iniciar la Competición quedará automáticamente descalificado.
- ✓ **A tener en cuenta en la presentación:** Una vez ingresado el deportista en la video llamada va a estar ubicado en la sala de espera, debe no solo tener claro el orden de participación, sino también estar monitoreando la Competición para que, a su ingreso en la transmisión en vivo este en posición inicial para la prueba, finalizada la misma, deberá esperar en posición cómoda hasta recibir su calificación, en este proceso apoyarse de una persona auxiliar que lo acompañe.
- ✓ Si al momento de la Competición, el cuadro en el que está enfocado el deportista es interrumpido por una mascota o una persona se procederá al siguiente protocolo: en fitness, se restarán del conteo final 5 ejercicios de penalización, no tendrá pausa en la presentación, pero si la mascota o persona impide el conteo de los ejercicios, estos no serán tenidos en cuenta y en poomsae se detendrá la presentación, se reiniciara la presentación, con una deducción de 0.6 en el item de técnica, en la nota al reinicio de la misma, es decir no inicia en 4.0, sino en 3.4.
- ✓ Durante la presentación de la categoría de cada deportista es necesario estar monitoreando las calificaciones y ranking de la categoría, verificando el paso a la siguiente fase de Competición (Semifinal - Final). Para ello apoyarse en la página web de wcompetition.com donde se puede ver en tiempo real este seguimiento.
- ✓ Dado que al momento de la Competición la transmisión será en vivo, ni el atleta, ni el entrenador, ni ninguna otra persona harán preguntas, activaran la cámara o acciones similares durante la Competición en la sesión de zoom, el grupo de WhatsApp cumplirá esta función.
- ✓ Para darle autorización al deportista en el ingreso a la sala de espera de zoom su cuenta debe estar identificada las siglas del nombre de la delegación a la que representa, su primer nombre y apellido (UAN Yurany González).
- ✓ Luego de la sala de espera, será ingresado a la sala principal de zoom (Área de Competición) donde debe mantener la cámara y el micrófono apagado hasta el momento de la presentación de la prueba, donde va a ser guiado por las indicaciones del juez para activar su cámara, micrófono e iniciar su prueba.
- ✓ Cuando se le pida al competidor encender la cámara, esta debe estar lista y en la posición final en la que el deportista realizara su presentación.
- ✓ Es responsabilidad del entrenador y del atleta verificar la puntuación y clasificación dentro de su categoría, si se procederá a la Semifinales y rondas finales
- ✓ Si al momento de la Competición el participante tiene problemas de internet el protocolo a seguir es el siguiente: Se le darán 3 minutos de espera para solucionar el problema, o en su defecto la oportunidad de presentarse en el último grupo, de igual manera si el problema persiste quedará descalificado.
- ✓ **1er Competencia UAN Fitness y Taekwondo Online 2021**