

BASES DEL PRIMER TORNEO VIRTUAL “DESAFÍO DEPORTIVO FAMILIAR”

El Departamento de Bienestar Social (M.) convoca al Primer Torneo Virtual “Desafío Deportivo Familiar”, dirigido a la gran familia naval residente en la Tercera Zona Naval, tanto a servidores navales, cónyuges e hijos.

Las familias interesadas en participar, deberán inscribirse a través de la página web del Departamento de Bienestar Social (M.) mediante el formulario.

El presente torneo, estará a cargo de la Preparadora Física Sra. Marcia Ojeda, quien pertenece al Club Deportivo “Extremo Austral” de Punta Arenas.

Fecha de realización

El torneo se realizara el día 17 de octubre de 2020, de 16:00 a 17:30 Hrs. a través de la aplicación Zoom. Una vez inscrito, se procederá a enviar los datos para su ingreso.

Tiempo de duración

La actividad tendrá una duración de 1 hora y 30 minutos. En la que cada grupo familiar tendrá la misión de realizar diversos ejercicios, los que serán evaluados de acuerdo a la cantidad de tiempo, logrado o no logrado o cantidad de repeticiones según el objetivo de cada prueba.

Inscripciones

Las inscripciones serán de manera online, a través del formulario destinado para tal efecto, el cual se encuentra en la página web del Departamento de Bienestar Social (M.) <https://www.elbienmag.cl>

El cierre de las inscripciones será el día 16 de octubre a las 21:00 Hrs.

Categorías:

Solo existirá la categoría de grupo familiar (padre,madre,hijos)

En el caso que por motivos de fuerza mayor, no pueda participar uno de los padres, la prueba deportiva podrá ser reemplazada por otro integrante de la familia.

Participantes:

Podrán participar los servidores navales, cónyuges e hijos, sin tope máximo de participantes por grupo familiar.

Identificación:

Al momento de la inscripción, se les entregarán un dorsal de carrera digital, el cual debe ser impreso para se les identifique como grupo familiar, colocando ambos apellidos, por ejemplo Familia Díaz Pérez.

En el caso que no pueda ser posible su impresión, se sugiere utilizar algún cartel con sus datos familiares, en algún lugar visible durante la grabación.

Pruebas deportivas:

Las siguientes pruebas deportivas, deberán ser replicadas por cada grupo familiar, las cuales serán explicadas el mismo día 17 de octubre a las 16:00 Hrs., al inicio del torneo virtual. Además de demostrar la ejecución de cada ejercicio, les permite practicar en casa para luego ejecutarlos

a) Madre

- Abdominales agrupando el cuerpo 1 minuto
- Sentadilla con salto y giro
- 1 burpee más 4 Skipping 1 minuto
- Plancha (apoyo ante brazos /manos) 1 minuto
- Jumping con implemento (abro y cierro solo extremidades inferiores) 1 minuto

b) Padre

- Flexiones de brazos mostrando ambas manos 1 minuto
- 1 Burpee, más dos saltos laterales ,1 minuto
- Abdominales cortaplumas 1 minuto
- 3 Estocadas cortas por 1 profunda, 1 minuto
- Jumping 3 posiciones de brazos , 1 minuto

c) Niños

- Jumping o salto estrella 30 segundos
- Pataleta , 30 segundos
- Escaladores ,30 segundos
- Lumbares ,30 segundos
- Abdominales agrupando el cuerpo ,30 segundos

Puntajes:

Se otorgará puntaje solo a 3 miembros de la familia, o sea si participan 4 o más personas en una familia sólo se darán puntaje los tres mejores de cada grupo familiar las que sumarán a su puntaje total, para así competir contra otros grupos familiares, de manera más equitativa.

La familia deberá realizar el ejercicio de acuerdo a lo programado en las bases y posterior a la explicación, grabar cada uno de ellos, tendrá un plazo de 5 minutos para su ejecución (entre cada ejercicio).

El video ya editado con todos los ejercicios realizados por el grupo familiar se debe enviar al correo o bien, compartir el archivo a través del Drive en Google: extremoaustralpuq@gmail.com para ser evaluado y designar puntuaciones.

Resultados:

Los resultados serán publicados a través de la página web del Departamento de Bienestar Social (M.) a contar del día lunes 19 de octubre, a las 14:00 Hrs.

Premiación:

Se premiará a los tres primeros lugares, según los puntajes obtenidos.

- Primer lugar: Trofeo y medallas individuales
- Segunda lugar: medallas individuales
- Tercer lugar: medallas individuales

Cada grupo familiar recibirá un diploma y medalla de virtual de participación, la que será remitida al correo electrónico de la inscripción.