

REGLAMENTO DEL MARATON “AEROBICO”, 2018 QUE ORGANIZA LA UNIVERSIDAD JUAREZ AUTONOMA DE TABASCO

El “Maratón Aeróbico” es el **treceavo** evento a nivel UNIVERSITARIO Y ESTATAL donde se congregara toda la comunidad amante de las clases de actividad física grupales de los puntos Recreativos, centros de acondicionamiento físico, gimnasios, empresas, colegios y comunidad en general durante 2 horas de competencia, los participantes podrán disfrutar de variadas coreografías de Circuito Aeróbico, Rumba Tropical Folclórica, Artes Marciales Musicalizadas, Gimnasia Aeróbica Musicalizada. La diversión y el ejercicio van de la mano, no es necesario tener experiencia como usuario o profesor de clases grupales musicalizadas, es la oportunidad para generar hábitos y estilos de vida saludables brindando espacios para el sano esparcimiento y el buen aprovechamiento del tiempo libre mediante la sana competencia, esta actividad se define como la habilidad de ejecutar en forma continua con una adecuada y óptima regulación de la intensidad con patrones de movimientos desde los más simples a lo más complejo, originados de la Gimnasia Aeróbica, Artes Marciales Musicalizadas, Rumba Tropical Folclórica, con patrones de movimiento respetando el carácter de la música, para así, crear secuencias de movimientos dinámicos, rítmicos y continuos. Todos los movimientos generados en una rutina, se debe realizar con patrones, elementos, enlaces y transiciones y deben tener una buena alineación de los diferentes segmentos corporales y posturas correctas sin poner en riesgo la integridad física de los usuarios.

1. MARCO LEGAL

La Universidad, la cual articula la política gubernamental con respecto al fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, todos los seres humanos tienen el derecho fundamental de realizar actividad física para su completo desarrollo físico, mental y social.

2. OBJETIVO: Fomentar la participación a la comunidad “Juchiman”, así como de la sociedad civil.

3. PARTICIPANTES Y CATEGORÍAS

Estudiantes UJAT, Trabajador UJAT (personal administrativo y docente): Requieren conocimiento básico en cuanto a movimientos aeróbicos y rutinas musicalizadas.

Trabajador UJAT: Requiere más de un año de experiencia en clases grupales musicalizadas como usuario y/o participaciones anteriores (cualquier categoría).

LIBRE:

Requiere un alto nivel de coordinación y resistencia, más de un año de experiencia en clases grupales musicalizadas como usuario (diligenciar el formulario completo)

4. FECHA Y LUGAR

Fecha: 30 de Octubre de 2018

Hora de inicio: 10:00am

Hora de finalización: 12:00pm

Lugar: Cancha techada de la División Académica de Ciencias Sociales y Humanidades.

VESTUARIO E INDUMENTARIA

Ropa deportiva, cómoda y adecuada para la práctica de la actividad.

Habrà personal de apoyo para su hidratación

PROGRAMACIÓN

Inscripciones:

A partir del Martes 9 de Octubre en Línea: regeventos.ujat.mx/maerobico

CODIGO DE DISCIPLINA

El juzgamiento de este evento estará a cargo de profesores de la actividad física, nombrados por la organización, que serán idóneas con amplia experiencia en este campo. Los parámetros de juzgamientos serán:

- Potencia de movimientos
- Resistencia Aeróbica
- Coordinación de Movimientos
- Cada Ítem se calificara de 1 a 5 puntos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

La potencia es la habilidad para efectuar fuerza de manera rápida y es el componente del fitness más importante de los deportes. Potencia muscular: Es la capacidad física en la que un individuo puede realizar un esfuerzo (gesto) físico muy intenso en un periodo de tiempo corto (1-10´´)

Resistencia aeróbica: Nos permite realizar esfuerzos de baja intensidad durante un período de tiempo muy largo (más de 10 minutos)

Coordinación de movimientos Capacidad para realizar movimientos simultáneos y armónicos.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

Al tratarse de un evento masivo, está dirigida por profesionales de la salud y también apoyada por personal entrenado para sortear cualquier inconveniente que se pueda presentar.

La rutinas propuestas, está bajo una planeación para que los participantes aparentemente sanos puedan realizar las rutinas en su totalidad, sin poner en riesgo la integridad física de los usuarios.

Se aconseja ingerir alimentos al menos dos horas antes del comienzo o consumir algún tipo de suplemento antes de dar comienzo al Maratón.

Hidratarse antes, durante y después de al Maratón Aeróbico, usted puede hidratarse durante el cambio de profesor o cuando estos lo autoricen.

Asegure bien los cordones del calzado a fin de no tener que parar durante la actividad y evitar accidentes entre los participantes.

No llevar elementos de valor o cuidar bien sus pertenencias, se recomienda en lo posible no llevar maletas en exceso o tamaño, se recomienda llevar una cangurera para que usted lo porte durante el desarrollo de la actividad ya que la organización y el instituto no se responsabiliza por la pérdida de cualquier objeto o pertenencia de los usuarios o participantes al evento.

El hecho de participar implica la constancia implícita de que el participante no padece enfermedad o defecto que le incapacite para la práctica deportiva ni para esta actividad de tipo masivo

En caso de sufrir algún tipo de alteración, síntomas y signos anormales a la actividad física se hace todo lo posible por minimizar la incidencia de tales fenómenos, hay material de emergencia y personal entrenado disponible para hacer frente a estas situaciones en caso que se produzcan. (Servicios Médicos, ambulancia y paramédicos)

DISPOSICIONES GENERALES

El Maratón Aeróbico tendrá una duración de dos horas, iniciando a las 10:00 am. hasta la 12:00pm.

Los Usuarios deberán presentarse al sitio del evento con ropa apropiada para la realización de este tipo de actividades deportivas.

La organización no se responsabiliza por lesiones ocasionadas durante la realización del evento, cada usuario participara bajo su responsabilidad.

Cualquier reclamo debe hacerse por escrito y no verbalmente al juez principal del evento.

Los casos no contemplados en el presente reglamento serán resueltos por el Centro de Fomento al Deporte quien organiza el evento si lo amerita.

CRITERIOS DE DESCALIFICACIÓN DEL EVENTO

La organización del evento podrá cambiar de categoría a cualquier participante que se consideren debe estar en una superior o descalificar a quienes se inscriban en categorías inferiores a la que corresponde.

Los participantes deben estar una hora antes de iniciar el evento, ya que después de iniciar la competencia (4:00 P.M.), las personas que ingresen no serán tenidas en cuenta en el proceso de puntuación y premiación.

Los momentos de hidratación estarán a cargo del comité organizador.

Parar, no llevar el ritmo o la secuencia del movimiento justificara la NO CLASIFICACION, aunque el participante puede continuar disfrutando del evento.

Cualquier acto de indisciplina e irrespeto a cualquier directivo, coordinador, juez, organizador, operarios, usuarios y demás será motivo de descalificación del evento.

Por motivos de seguridad y mecanismos de prevención en salud, cualquier signo o síntoma anormal a la actividad física será un motivo para retirar del evento al usuario y prestarle rápidamente la ayuda necesaria para evitar cualquier inconveniente a largo o corto plazo.

ATTE.

Dirección del Centro de Fomento al Deporte UJAT