

MANUAL DEL PARTICIPANTE FUERTEMENTE ACTIVOS

La estrategia “**FUERTEMENTE ACTIVOS**” realizada por la Federación Colombiana de Gimnasia con el apoyo del Ministerio del Deporte, busca para fortalecer las intervenciones territoriales para la promoción de los hábitos y estilos de vida saludable en Colombia.

De esta manera, se busca promover los hábitos y estilos de vida saludable a través de la gimnasia para todos, donde se incluye diferentes formas de movimiento compuestos por ejercicios de gimnasia, flexibilidad, pliometría, equilibrio, potencia, ejercicios funcionales, auto-cargas, de fuerza, lo anterior congregando a la población en general para medir sus capacidades y habilidades mediante un sistema de competencia reglamentado teniendo como base el entrenamiento funcional, también, se promueve la práctica de actividad física enfocada a la fuerza, el fomento de los valores de la sana competencia, la convivencia, el compañerismo, entre otros.

La actividad física es segura para la mayoría de las personas, sin embargo, para algunos según las condiciones de salud es recomendable hacer una valoración médica y obtener su autorización, antes de iniciar la práctica de ejercicio.

INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán únicamente a través del formulario de inscripción habilitado en el siguiente enlace: <https://vigooarena.com/viewEvent/67997>, la información ingresada deberá coincidir con el documento de identidad, estos datos serán verificados el día de la entrega del **KIT** de participación.

Una vez completado el registro las personas recibirán un correo electrónico de confirmación de la inscripción. El participante debe diligenciar los datos solicitados y aceptar los términos y condiciones estipuladas, así como el diligenciamiento de consentimiento informado y el cuestionario de riesgo para COVID-19.

El participante deberá presentar su cédula de ciudadanía, pasaporte en caso de ser extranjero y carnet de vacunación contra el COVID 19 al momento de la Entrega de Kit. Tener en cuenta que las inscripciones **NO** son transferibles, ni para otros eventos ni para otros participantes.

La competencia tendrá una participación de 180 personas en diferentes categorías.

FASES DEL EVENTO:

En la fase clasificatoria en cada categoría se habilitará un cupo máximo de 10 hombres y 10 mujeres. Este se controlará por medio de la plataforma y se cerrará cuando se complete el cupo estipulado.

- **Fase Clasificatoria:**

Fechas: 17, 18 y 19 de diciembre de 2021

Serán tres pruebas para cada una de las categorías según los criterios de rango de edad. Estas pruebas se completarán en su totalidad para tener la opción de ir al evento final en la ciudad de Armenia en el departamento del Quindío.

Las pruebas contarán con un sistema de recolección de información, alimentado por los jueces en cada zona los cuales conocen los estándares de ejecución y se limitarán a registrar la información para luego subirla a la plataforma de cómputo. Al finalizar los tres eventos se emitirá un comunicado por el cual se darán a conocer los finalistas (2 por categoría y sexo) de esta fase para gestionar su participación en el evento Final.

- **Fase Final:**

Fecha: 22 de diciembre de 2021

Será en la ciudad de Armenia en la Universidad de Quindío ubicada en la carrera 15 con calle 12 norte, en donde estarán los mejores de cada región para competir y llevarse el título del Hombre y la Mujer Fuertemente Activos.

La final se realizará en un día de competencia donde realizarán 5 pruebas (3 Obligatorias, una semifinal y una final) donde participarán 6 finalistas por categoría y sexo.

HORARIOS

- Cada inscrito tendrá un horario asignado para su participación y sede.
- Cada tiempo será cronometrado y validado para participar a la hora indicada.
- El participante deberá participar dentro del horario establecido.

Por favor, permanezca atento a las instrucciones que se darán antes de iniciar cada jornada.

CIUDAD Y LOCACIÓN

Fase clasificatoria:

- Caldas (Manizales) Canchas del Palogrande
- Risaralda (Pereira) Parque del Café
- Quindío (Armenia) Entrada oriental del Estadio Centenario
-

Fase final:

- Quindío (Armenia) Universidad de Quindío

ENTREGA DE KITS

La entrega del KIT de participación se realizará el viernes 17 de diciembre de 7:00 a.m. a 8:00 a.m. en los lugares de competencia de cada sede. **Importante presentar el documento de identidad original y el carne de vacunación o certificado de la página Web.**

CATEGORÍAS

Podrán participar de la estrategia Fuertemente Activos las personas, que cumplan con las condiciones del rango de edad descritas en la siguiente tabla:

- Elite: Personas entre los 18 a 39 años
- Comunidad: Personas entre los 40 a 50 años
- Comunidad: Personas Mayores de 50 años

SEGURIDAD

- Todos los participantes deberán cumplir con las medidas de bioseguridad.
- El uso obligatorio, correcto y permanente del tapabocas por parte del personal logístico y de apoyo; los participantes deberán usar el tapabocas antes, durante y después de su participación.
- No se deben consumir alimentos durante el desarrollo del evento.

SISTEMA DE CAPTURA DE DATOS Y EXPEDICIÓN DE CLASIFICACIÓN

El control estará a cargo de los Jueces, el juzgamiento se realizará a través de un software para la emisión de resultados y serán verificados por el comité evaluador compuesto por el Coordinador de la Sede y los Jueces.

Los participantes deberán realizar todas las pruebas establecidas, los participantes que no pasen por todas las pruebas serán descalificados.

SERVICIOS AL PARTICIPANTE

- La Organización pondrá a disposición de los participantes puntos de hidratación en los diferentes puntos que la organización con antelación disponga.
- Existirán puntos de servicio que incluirán hidratación, baños, primeros auxilios, entre otros, en las sedes.
- La prueba dispondrá de un servicio de ambulancias.

OBLIGACIONES DEL PARTICIPANTE

El participante deberá cumplir con la totalidad de las pruebas en la fase clasificatoria. El participante deberá mostrar buen comportamiento, buena conducta deportiva y respeto a las indicaciones de los jueces.

PARÁMETROS DE LOS MOVIMIENTOS A REALIZAR POR PARTE DE LOS PARTICIPANTES

AIR SQUAT:

Puntos de Performance:

- 1) Flexión de cadera y rodillas donde se muestre con claridad bajar por debajo del paralelo de las rodillas.
- 2) extensión completa de cadera y rodillas para finalizar el movimiento.

HAND RELEASE PUSH UPS:

Puntos de Performance:

- 1) Iniciar en una posición de plancha o en la versión escalada con apoyo de manos y rodillas, descender hasta que el pecho toque el piso y levantar las manos del piso extendiendo los brazos a los lados del cuerpo.
- 2) Retornar las manos al piso cerca del nivel del pecho y subir extendiendo los codos para finalizar en una posición de plancha o en su versión escalada con apoyo de rodillas.

SIT UPS:

Puntos de Performance:

- 1) Iniciar acostado, rodillas flexionadas con las plantas de los pies apoyadas en el piso.
- 2) El movimiento comienza tocando el piso con las manos atrás de la cabeza y termina cuando el atleta toca la punta de los pies.

BURPEES:

Puntos de Performance:

- 1) El movimiento comienza de pie.
- 2) El atleta se agachará para apoyar las manos en el piso, luego extenderá sus piernas para terminar acostado de cubito prono en el piso.
- 3) Para incorporarse el atleta recogerá sus piernas y se pondrá de pie completamente dando una palmada por encima de su cabeza.
- 4) En la versión Escalada (Half Burpee) El atleta solo deberá llegar a la posición de plancha sin que el pecho toque el piso para luego incorporarse de pie y dar una palmada por encima de su cabeza.

LUNGES

Puntos de Performance:

- 1) De pie el atleta dará un paso adelante flexionando sus dos rodillas hasta que la rodilla de la pierna de atrás toque el piso.
- 2) El movimiento finaliza cuando el atleta regresa hasta la posición inicial de pie.

JUMPING JACKS

Puntos de Performance:

- 1) De Pie el atleta dará un salto para separar sus piernas y sus brazos
- 2) Para finalizar el atleta regresara en un salto hasta la posición inicial con las piernas y los brazos juntos.

PULL UPS

Puntos de Performance:

- 1) Colgado de la barra el atleta deberá subir hasta que su mentón pase el nivel de la barra
- 2) El movimiento finaliza cuando el atleta baje extendiendo completamente sus codos.

RING ROWS

Puntos de Performance:

- 1) Sujetado de los anillos de gimnasia el atleta estará inclinado hacia atrás, luego deberá flexionar sus brazos para que su pecho llegue hasta los anillos
- 2) El movimiento finaliza cuando el atleta regresa a la posición inicial.

BOX JUMPS

Puntos de Performance:

- 1) El atleta deberá saltar (Dar un paso en la versión escalada) con los dos pies hasta quedar arriba de la caja donde finalizará el movimiento mostrando extensión completa de cadera y rodillas.

DEADLIFT:

Puntos de Performance:

- 1) La barra comienza en el piso y el atleta podrá subirla con cualquier tipo de agarre
- 2) El movimiento finaliza hasta que el atleta muestre extensión completa de rodillas y cadera y sus hombros se ubique por detrás del paralelo de la barra.

WALKING LUNGES

Puntos de Performance:

- 1) El atleta se desplazará en pasos de LUNGES mostrando el toque de la rodilla en el piso y la extensión completa para continuar con el siguiente paso
- 2) Las variaciones dependerán de la posición del medball que puede ser Por encima de la cabeza (Over Head) o abrazado en el pecho.

MEDBALL PASS OVER SHOULDER

Puntos de Performance:

- 1) El balón medicinal comienza en el piso, el atleta deberá llevarlo hasta el nivel del hombro y pasarlo para tras de su cuerpo.
- 2) Para continuar con el movimiento el atleta deberá girar y repetir la acción.

KBS AMERICAN

Puntos de Performance:

- 1) El kettlebell inicia al frente del atleta el cual deberá tomarlo con dos manos y balancearlo hacia adelante para finalizar con el elemento por encima de la cabeza mostrando extensión de rodilla y cadera.

OVERHEAD, FRONT & BACK SQUAT

Puntos de Performance:

- 1) Es una sentadilla con barra la cual tendrá las mismas condiciones de un Air Squat y donde lo que varía en la ubicación de la barra; Overhead (Por Encima de la cabeza) Front (En los Hombros al frente del pecho) Back (En la zona de los trapecios o espalda alta).

HANG POWER CLEAN

Puntos de Performance:

- 1) La barra comienza sostenida arriba de las rodillas y el atleta deberá llevarla hasta los hombros.
- 2) El movimiento finaliza con la extensión completa de rodillas y caderas y los codos al frente de la barra

SHOULDER PRESS

Puntos de Performance:

- 1) La barra comienza en los hombros y el atleta deberá llevarlo por encima de su cabeza en un movimiento, el cual puede ser Press Estricto, Push Press, Push Jerk.

Estos son los movimientos que pueden ser incluidos durante el desarrollo del evento, pero no se limitaran exclusivamente ya que pueden surgir nuevas variaciones o alternativas para retar a nuestros participantes

DESCALIFICACIONES

Serán **DESCALIFICADOS** aquellos/as:

- Participantes que no realicen las pruebas siguiendo lo establecido en los estándares de movimiento participantes que no se coloquen la manilla correctamente
- Participantes que lleven otro competidor
- Participantes que reciban ayuda de marcaje de ritmo por atletas no inscritos.
- Participantes que durante la competencia no circulen por los lugares indicados y espacios demarcados.
- Participantes que no atiendan las disposiciones de los Jueces o del Personal de la Organización debidamente acreditados.
- Los participantes que muestran comportamiento y/o conducta antideportiva (insultos a personal, jueces, participantes, etc.)

RESPONSABILIDAD

La Organización declara haber tomado todas las precauciones adecuadas para poder realizar un evento seguro y sin accidentes previsibles. Sin embargo, la Organización no asume ninguna responsabilidad por daños que pueda ocasionarse de sí mismo, a otras personas; o en su defecto, no se responsabiliza en el caso de que terceras personas (espectadores, choferes de vehículos ajenos a la organización, etc.) causen daños al participante u organización. Los participantes declaran que aceptan, por el hecho de inscribirse, la condición anteriormente expuesta y se comprometen con la organización para evitar accidentes personales y daños materiales.

DESCARGO DE RESPONSABILIDADES

Por el solo hecho de inscribirse y completar el proceso de inscripción en la página web, el participante declara haber leído y aceptado los términos y condiciones, así como encontrarse en óptimo estado de salud y en condiciones físicas para participar en la categoría a la cual se inscribió de la estrategia fuertemente activos eximiendo de toda responsabilidad a la Organización, auspiciadores, patrocinadores y otras instituciones participantes de cualquier accidente o lesión que pudiere sufrir antes, durante y/o después del evento deportivo.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

A leer y aceptar estas condiciones y términos declaro que de manera libre y voluntaria he decidido participar en la actividad “**FUERTEMENTE ACTIVOS**”. Entiendo y acepto que debo cumplir con los requisitos, recomendaciones y medidas de bioseguridad establecidas para el desarrollo de la actividad “**FUERTEMENTE ACTIVOS**”. Asumo la responsabilidad de riesgo de contagio de COVID-19 que conlleva la participación y los desplazamientos en el desarrollo del evento para mí y mi familia. Admito que he sido informado y notificado que debo estar en buenas condiciones de salud física y mental y no padecer ninguna enfermedad, lesión y/o incapacidad y/o condición que me inhabilite para participar, que debo tener un nivel de preparación física y haber realizado el entrenamiento que me permita participar de manera segura y adecuada. Me ha sido explicado e informado ampliamente el objetivo de la participación de la actividad “**FUERTEMENTE ACTIVOS**”, así mismo he tenido la oportunidad de plantear preguntas o exponer inquietudes respecto a las actividades y han sido resueltas satisfactoriamente. He sido informado acerca de los beneficios y de los posibles riesgos que puedan generarse a partir de la participación. Asumo todos los riesgos asociados con la participación tales como: lesiones osteomusculares, riesgos cardiovasculares, riesgo de contagio para COVID-19, entre otros.

En cumplimiento al Decreto 1615 del 30 de noviembre de 2021 cuyo objeto es impartir instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del Coronavirus Covid-19 y en el **Parágrafo 2 del Artículo 2: Exigencia del carnet de vacunación (...)** *La exigencia del carné de vacunación contra el Covid-19 o certificado digital de vacunación disponible en el link: mivacuna.sispro.gov.co, en el que se evidencie, como mínimo, el inicio del esquema de vacunación, como requisito de ingreso para las actividades aquí dispuestas entrará en vigencia a partir del 1 de diciembre de 2021 para mayores de 12 años; se exceptúa de esta medida a la población entre 0 y menor a 12 años. **La exigencia del carné de vacunación contra el Covid-19 o certificado digital de vacunación disponible en el link: mivacuna.sispro.gov.co, en el que se evidencie el esquema de vacunación completo -mínimo dos dosis-, como requisito de ingreso para las actividades aquí dispuestas, entrará en vigencia a partir del 14 de diciembre de 2021 para mayores de 18 años; y desde el 28 de diciembre de 2021 para mayores de 12 años; se exceptúa de esta medida a la población entre 0 y 12 años**, por lo tanto, para la “**FUERTEMENTE ACTIVOS**” debo presentarlo.*

Soy consciente que pese al cumplimiento de todos los protocolos y medidas de bioseguridad existe una probabilidad de contagiarse con COVID-19, cabe señalar, que tengo la posibilidad de ser portador asintomático de la enfermedad. Los riesgos asociados a la exposición de COVID-19 son muerte,

síndrome respiratorio del adulto, coagulopatías, eventos trombóticos severos, otras manifestaciones como eventos respiratorios, gastrointestinales, neurológicos relacionados con el COVID-19 y, en general aumento de probabilidad de las complicaciones de enfermedades pre existentes, así como las probables secuelas resultantes del padecimiento de la enfermedad. Adicionalmente, asumo la responsabilidad de cualquier evento cardiovascular o pulmonar en caso de tener un antecedente patológico de estos sistemas, para lo cual me han sugerido tener autorización médica y una condición estable.

Por lo anterior, me comprometo a informar a la organización sobre mi estado de salud y cualquier cambio del mismo, además de mantener actualizada la información a través de los medios dispuestos por el Gobierno Nacional y, en dar respuesta de manera veraz a las preguntas del “Cuestionario pre-participación de **“FUERTEMENTE ACTIVOS”**”. Por tal motivo, certifico que he entendido la naturaleza, propósito, beneficios y riesgos del desarrollo del evento **“FUERTEMENTE ACTIVOS”**. Exonero de toda responsabilidad a quienes lideran, dirigen y controlan la actividad, asumiendo la responsabilidad de cualquier tipo de inconveniente que se genere por mi participación, pues entiendo que la posibilidad de contagio pudo ser en cualquier momento y espacio.

Entiendo y acepto las indicaciones de la organización y conforme a la Política de tratamiento de datos personales de los integrantes de la organización de **“FUERTEMENTE ACTIVOS”** autorizo a recolectar, utilizar y tratar mi información, en cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, el Decreto 1377 de 2013 y demás normas complementarias. Autorizo a tomar registro fílmico y/o fotográfico a través de los medios de comunicación convocados, de los funcionarios y contratistas de la organización de **“FUERTEMENTE ACTIVOS”**; el cual servirá como evidencia para promover e ilustrar las publicaciones, presentaciones institucionales y material audiovisual. Con mi aporte, estoy contribuyendo en la difusión de información en el país y la incidencia de los planes, programas y proyectos de actividad física en la calidad de vida, bienestar y salud de las personas.

Nota: este es un evento de promoción de la Gimnasia para Todos y de la práctica de actividad física el cual no tiene premiación.

CONTACTO RESPONSABLE DEL EVENTO

- Correo electrónico: fuertementeactivo@gmail.com