

REGLAMENTO

ENCUENTRO DEPORTIVO VIRTUAL NACIONAL CARRERA ATLÉTICA VIRTUAL UNIVERSITARIA ASCUN DAF MAYO 2021

La CARRERA ATLÉTICA VIRTUAL UNIVERSITARIA ASCUN DAF, tiene como objetivo promover desde la virtualidad la importancia del deporte la actividad física y la recreación como medio de conservación de la salud y bienestar integral de la comunidad universitaria nacional.

Capítulo 1. PARTICIPANTES

Artículo 1. Ramas

El Encuentro Deportivo Virtual Nacional "Carrera Atlética Universitaria" se realizará en las ramas deportivas femenina y masculina para estudiantes, profesores y personal administrativos de las IES afiliadas e invitadas de Ascun DAF Nacional.

Artículo 2. Modalidades de Competición

El Encuentro Deportivo Virtual Nacional "Carrera Atlética Universitaria" se realizará en la prueba de 5 K. para ambas ramas deportivas.

Artículo 3. Cupos de inscripción

El Encuentro Deportivo Virtual Nacional "Carrera Atlética Universitaria" los estudiantes deportistas matriculados, Docentes y administrativos de las IES adscritas a los nodos sin límite de cupos.

Parágrafo 1. Las IES participantes deben estar a paz y salvo con ASCUN Red de Bienestar por todo concepto.

Parágrafo 2. La inscripción se realiza a través de la página oficial de Ascún Deportes (Hércules), www.ascundeportes.org. Hasta el lunes 31 de mayo.

Parágrafo 3. Para este encuentro no se tendrá en cuenta el promedio académico del estudiante.

Artículo 4. Reglamento

- 4.1. Las inscripciones se hacen en línea.
- 4.2. LINK DE INSCRIPCIÓN: Cada nodo recibe y certifica la inscripción y resultados de los deportistas de las diferentes IES, Plataforma Hércules Ascun DAF.
- 4.3. La inscripción es totalmente gratuita.

- 4.4. Los estudiantes que representen las diferentes IES deben ser universitarios activos, los funcionarios y docentes deben tener vínculo laboral vigente, no se permite la participación de personas vinculadas por prestación de servicios (OPS).
- 4.5. Los participantes después de realizar la inscripción se les enviara el número de participación e información para descargar la aplicación APP en su móvil.
- 4.6. Después de participar debe adjuntar los resultados (5 km) enviando los registros APP a la organización en las fechas estipuladas (del 4 al 6 de junio 2021).
- 4.7. Cualquier fraude será excluido de los resultados oficiales.
- 4.8. Todos los participantes recibirán por correo el diploma de participación y resultados generales.

Capítulo 2. RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS ANTES Y DURANTE LA CARRERA.

Artículo 5. ANTES DE LA CARRERA

- 5.1. Si tiene alguna limitación en su salud consulte un médico con anterioridad a la carrera.
- 5.2. En caso de sentir molestias físicas o fisiológicas el día del evento pare no continúe su carrera.
- 5.3. Duerma mínimo 8 horas la noche anterior a la carrera.
- 5.4. Antes de empezar su carrera, es importante realizar el calentamiento adecuado.
- 5.5. Coma algo suave dos horas antes de la carrera.
- 5.6. Utilice gorra y protector solar en caso de climas cálidos.
- 5.7. Utilice calzado cómodo y ropa deportiva adecuada.
- 5.8. Debe hidratarse muy bien antes y durante la carrera.

Artículo 6. DURANTE DE LA CARRERA

- 6.1. La distancia para correr es: 5 km solo un evento.
- 6.2. Registrar el número que le asigno la organización como evidencia.
- 6.3. Si experimenta fatiga o cansancio considerable, disminuya la velocidad y descanse de ser necesario. Si corre en grupo de amigos lleve una distancia prudente (prevención COVID-19).
- 6.4. Cada atleta corre bajo su propia responsabilidad.
- 6.5. Si siente dificultad respiratoria o dolor en el pecho suspenda la actividad física y busque ayuda.

Parágrafo. Después de inscribirse recibirá un correo con las instrucciones.

6.6. SIGA LAS INDICACIONES A CONTINUACIÓN. ¿Cómo descargar la aplicación APP y registrar el tiempo de carrera?

- 6.6.1. Debe descargar la App “aplicación” que registra los datos de su carrera. Puede utilizar cualquier aplicación,

Endomondo.

Running for weight loss.

Strava.

Runtastic.

RunKeeper.

Zombie Run.

Sports Tracker.

Spotify.

6.6.2. Inicie sesión en su cuenta.

6.6.3. Configuración en el menú.

6.6.4. Seleccione unidad de medida y verifique que esté en kilómetros.

Artículo 7. DESPUÉS DE LA CARRERA

7.1. Pulse el botón de registro.

7.2. Al darle terminar, guarde la actividad:

7.2.1. Escriba el N°. de competencia con su nombre y apellidos

7.2.2. Tipo: prueba (5 km).

7.2.3. Adjunte una foto.

7.2.4. Recuerde adjuntar un pantallazo, con resultados y enviarlo a la organización de la **CARRERA ATLÉTICA VIRTUAL UNIVERSITARIA ASCUN DAF-2021**

Cordialmente,

Cesar Leonardo Bolaños Cárdenas
Coordinador Comisión Técnica Nacional
ASCUN Deporte y Actividad Física