



DIRECCIÓN GENERAL DEL DEPORTE UNIVERSITARIO

ANEXO TÉCNICO

FLAG 2021



JUEGOS UNIVERSITARIOS EN LÍNEA 2021
EDUCACIÓN SUPERIOR Y MEDIA SUPERIOR
FLAG

1. LUGAR Y FECHA:	La competencia denominada “Reto Flag” se realizarán en línea, 10, 17 y 23 de septiembre, de 13:00 a 15:00 horas, y será transmitido en vivo a través de página de Facebook Deporte UNAM
2. CATEGORÍA Y RAMA:	Categoría: Media Superior y Superior Rama: Mixta
3. INSCRIPCIONES:	Se llevarán a cabo de acuerdo a la Convocatoria General de los Juegos Universitarios en Línea. Requisitos: <ul style="list-style-type: none">• Ser alumno inscrito en el semestre lectivo de la Escuela y/o Facultad que representará.• Registro: Los alumnos participantes realizarán su registro personalmente en la Red Puma http://redpuma.unam.mx/registro en el deporte en el que participará.• El alumno tiene que imprimir la Carta Responsiva y Carta de autorización para uso de voz e imagen generada por la Red Puma al momento de su registro. Ésta deberá estar firmada por el interesado, padre, madre o tutor según sea el caso, para los alumnos que son menores de edad es indispensable que integren en documento PDF identificación oficial (pasaporte, INE, otro, especificar) de la persona que firmo la carta responsiva.• El alumno deberá subir al Sistema Red Puma la Carta Responsiva y Carta de autorización para uso de voz e imagen firmada en archivo PDF para su validación.• La Dirección de Cultura Física a través del Departamento de Deporte Formativo, enviará a los Coordinadores Deportivos de cada plantel, el listado de los inscritos por deporte con los nombres de los alumnos pre-registrados para su validación.• Todos los alumnos de la UNAM inscritos en los Juegos Universitarios, deben tener activo su Seguro Facultativo (IMSS).• Validación de documentos. La realizará la Dirección de Cultura Física a través del Departamento de Deporte Formativo.
4. SISTEMA DE COMPETENCIA:	<ul style="list-style-type: none">- Sistema de eliminación directa, esto dependerá de los equipos inscritos.- Se hará un sorteo previo (reunión técnica) para determinar el lugar de cada equipo en la gráfica.- El evento se realizará en tres fechas.- Fecha 1: 10 de septiembre,- Fecha 2: 17 de septiembre,- Fecha 3: 23 de septiembre, semifinal y final



<p>5. CARACTERÍSTICAS DEL EVENTO:</p>	<p>Cada equipo estará conformado por un mínimo de 6 y máximo de 12 integrantes, uno por posición (6 mujeres y 6 hombres).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quarterback 2. Wide receiver 3. Centro 4. Rush 5. Linebacker 6. Corner back o Safety <ul style="list-style-type: none"> - La dinámica de la competencia será la siguiente, comenzarán el reto las jugadoras o jugadores de la posición 1 y 2, terminado el ejercicio comenzarán los números 3 y 4, y finalizan el primer reto el 5 y 6. - El evento finaliza al terminar los tres circuitos de fuerza y habilidad. - Se recomienda utilizar ropa y calzado cómodo para realizar los ejercicios. 																									
<p>6. PROGRAMA DEL EVENTO:</p>	<p>El ingreso de los alumnos en la plataforma de Zoom del “Reto Flag”, de la fecha del 10, 17 y 23 de septiembre del presente, es con su nombre, apellido y Escuela o Facultad de procedencia, esto nos ayudará a identificarlos y permitir el ingreso a la sesión. (Ejemplo: SOFIA GUZMÁN, CUAUTILÁN)</p> <table border="1" data-bbox="467 1052 1333 1241"> <thead> <tr> <th>Actividad</th> <th>HORARIO</th> <th>Equipo</th> <th></th> <th>Equipo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Reto 1</td> <td>13:00</td> <td></td> <td>Vs</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Reto 2</td> <td>13:30</td> <td></td> <td>Vs</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Reto 3</td> <td>14:00</td> <td></td> <td>Vs</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Reto 4</td> <td>14:30</td> <td></td> <td>Vs</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Nota: La tolerancia para ingresar a la sesión será de 5 minutos, después de ese tiempo ya no se autorizará el acceso a la sesión.</p>	Actividad	HORARIO	Equipo		Equipo	Reto 1	13:00		Vs		Reto 2	13:30		Vs		Reto 3	14:00		Vs		Reto 4	14:30		Vs	
Actividad	HORARIO	Equipo		Equipo																						
Reto 1	13:00		Vs																							
Reto 2	13:30		Vs																							
Reto 3	14:00		Vs																							
Reto 4	14:30		Vs																							
<p>7. MATERIAL A UTILIZAR:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cinturón - Silla con respaldo - Balón de tocho femenino TDJ y varonil 1005 o similar - Tapete 																									
<p>8. CIRCUITO A REALIZAR:</p>	<p>EL circuito de fuerza y habilidad se desarrollará de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Burpees. Duración: 1 minutos de esfuerzo. Calificación: máximo de repeticiones. <p>Técnica de ejecución: se integra video</p> <ol style="list-style-type: none"> a. La posición de inicio para este ejercicio es de pie. b. Deberá inclinarse bajando el pecho hacia al frente y con ambas manos en el piso y simultáneamente aventando ambas piernas para atrás estirándolas. 																									



	<p>c. Deberá hacer una plancha sin tocar el piso. d. Se impulsará hacia arriba para hacer un salto vertical levantando ambas manos.</p> <p>2. Sentadilla a una pierna (Pistol squat) Duración: 1 minutos de esfuerzo. Calificación: máximo de repeticiones. Descripción del ejercicio: 30 segundos por cada pierna.</p> <p>Técnica de ejecución: se integra video</p> <p>a. Colocarse parado en ambas piernas. b. Deberá hacer una sentadilla con una pierna y que la nalga toque el talón de la misma, al mismo tiempo deberá estirar la otra pierna en línea recta al frente. No deberá sostenerse con nada y no se puede bajar las manos ni la pierna al piso para acomodarse.</p> <p>3. Habilidad con cinturón (flags) Duración: 30 segundos de esfuerzo. Calificación: máximo de repeticiones.</p> <p>Técnica de ejecución: se integra video</p> <p>a. Deberás colocar la silla frente a ti, la silla debe estar con el respaldo frente a ti con la flags colocadas como están en el video. b. Darás dos pasos laterales para acomodarte y adoptar la posición en dos puntos. c. Con las piernas flexionadas deberás apoyar mano y rodilla en el piso para que puedas girar y levantarte de inmediato para caer en dos puntos frente el respaldo de la silla, y con ambas manos quitas las flags simultáneamente. d. Después de quitar ambas flags, colócalas rápidamente para volver a tu posición de inicio y realizar nuevamente el ejercicio, como se indica en el inciso b y c.</p> <p>Nota: Puedes elegir el lado que quieras iniciar.</p> <p>4. Manejo de balón. Duración: 30 segundos de esfuerzo. Calificación: máximo de repeticiones.</p> <p>Técnica de ejecución: se integra video</p> <p>a. Colocarse parado sosteniendo el balón de la punta con una sola mano apuntando la palma hacia el piso y ayudado con los dedos. b. Deberá estar intercambiando de mano el balón con la misma posición anterior, soltándolo en el aire e intentando atrapar con dedos y palma.</p>
<p>9. JURADO DE APELACIÓN:</p>	<p>Se integrará de acuerdo al Reglamento General de Competencia de los Juegos Universitarios, para la solución de protestas técnicas correspondientes de acuerdo a los</p>



	<p>Estatutos, Reglamentos y Códigos de Sanciones de cada Asociación Deportiva Universitaria.</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 Representante de la DGDU.• 1 Representante de la Asociación.• 2 Representantes de las Escuelas, Facultades, FES, CCH, DGIRE o ENP.• 1 Representante de árbitros y/o jueces. <p>Nota: El jurado de Apelación estará conformado por al menos tres integrantes, las Escuelas o Facultades involucradas en la protesta no participa en la reunión de apelación.</p>
10. COMISIÓN DE HONOR Y JUSTICIA:	<p>Se integrará de acuerdo al Reglamento General de Competencia de los Juegos Universitarios y funcionará hasta 30 días después de finalizados, y la integrarán:</p> <ul style="list-style-type: none">• El Director de Cultura Física de la DGDU.• El Coordinador de Jueces Deportivos.• 1 Representante de las Asociaciones.• 1 Representante de Escuelas, Facultades o FES.• 1 Representante de CCH, DGIRE o ENP.
11. JUNTA TÉCNICA:	<p>Se llevará a cabo mediante la plataforma de Zoom, el lunes 16 de agosto, a las 10:00 am., el link será proporcionado a las Coordinaciones Deportivas y Coaches de los equipos inscritos, un día antes de la reunión.</p>
12. PREMIACIÓN:	<p>Se otorgará medalla y reconociendo a los primeros tres lugares del torneo, estas se entregarán mediante un procedimiento que no ponga en riesgo de contagio por Covid-19 a los estudiantes y entrenadores participantes.</p>
13. TRANSITORIOS:	<p>Los puntos no previstos en el presente documento, serán resueltos por la Asociación Deportiva Universitaria correspondiente.</p>