



BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL
ESTADO DE DURANGO



LA COORDINACIÓN DE EXTENSIÓN CULTURAL

A través del

DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES CÍVICAS Y DEPORTIVAS

CONVOCA

Al alumnado que integra los diferentes talleres deportivos de la ByCENED, con la finalidad de promover el acondicionamiento físico, el deporte y la recreación al evento: **“Reto EnFORMa Bulldogs 2020”** que se celebrará bajo las siguientes:

BASES

LUGAR Y FECHA: Se realizará de manera virtual del 7 al 11 de diciembre del año en curso.

I.- De las Inscripciones:

a) Quedan abiertas a partir de la publicación de la presente hasta el viernes 30 de octubre, en el Departamento de actividades cívicas y deportivas, a través del siguiente correo electrónico [dgo04.asantac@normales .mx](mailto:dgo04.asantac@normales.mx) (se adjunta formato de inscripción).

II.- De los participantes:

- a) Podrán participar únicamente los estudiantes inscritos en los diferentes talleres deportivos
- b) Los alumnos se registrarán en uno de los siguientes retos.

Retos	Indicadores de logro
1. Planchas por tiempo	Posición correcta de plancha en todo momento.
2. Abdominales en un minuto	Posición horizontal sin apoyo, rodillas flexionadas, brazos cruzado en el pecho.
3. Lagartijas en un minuto	Posición de lagartija completa para hombres y media lagartija para mujeres. Movimiento completo profundo.
4. Salto de cuerda por tiempo	Movimiento continuo sin detención, de forma libre.
5. Sentadillas en un minuto	Movimiento completo de sentadilla.



- c) Los deportistas deberán presentar un video realizando el reto seleccionado, durante la semana del 7 al 11 de diciembre, enviándolo al correo dgo04.asantac@normales.mx.

III.- Del sistema de competencia:

- a) Se realizará la evaluación de cada uno de los videos por parte del comité organizador.
- b) Los ejercicios deberán realizarse apegados a los indicadores de logro señalados.
- c) Será motivo de descalificación del reto, a aquel video que no cumpla con lo estipulado.
- d) El comité organizador entregará los resultados, el día martes 16 de diciembre del presente.

IV.- Rama:

- a) Varonil
- b) Femenil

V.- Categoría:

- a) Única

VI.- De los estímulos:

- a) Se premiará a los dos primeros lugares de cada uno de los retos en las dos ramas.
- b) Se otorgarán playeras tipo polo al primero y segundo lugar.

VIII.- Transitorios:

- a) Los puntos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el Comité Organizador

ATENTAMENTE
SUFRAGIO EFECTIVO. NO REELECCIÓN
Victoria de Durango, Dgo., 22 de octubre de 2020

MTRA. JUANA EUGENIA MARTÍNEZ AMARO
DIRECTORA GENERAL

DRA. ANA MARCELA SANTA CRUZ BRADLEY
COORDINADORA DE EXTENSIÓN CULTURAL

PROF. DANIEL MEDINA HERRERA
JEFE DE DPTO. DE ACT. CÍVICAS Y DEPORTIVAS