

Competencia de resistencia física

TUTRAINING

Endurance competition

INFO GENERAL

TTU Training Endurance Competition

1ra edición

Club Japonés, Jardín América, Mnes.

18 de junio de 2022

Competencia de resistencia y fuerza

Equipos mixtos de 4 integrantes

8 ejercicios

DESCRIPCION

TTUT es una organización de eventos deportivos, con enfoque y relación turística-cultural que combina estas actividades entre quienes la conforman para promover la interacción y beneficio de las capacidades inter e intra personales mediante el desenvolvimiento motriz, intelectual, afectivo y laboral, logrando así la efectividad en la gestión y planificación de sus proyectos.

Los eventos abarcan desde las competencias mismas con sus diferentes niveles de participación, como también el conocimiento y crecimiento turístico de las zonas de realización, y la interacción social desde la recreación por parte de los participantes.

Desde su inicio en el año 2018 a cargo del Director Braian Matías Roa, se han realizado diferentes ediciones y eventos que fueron creciendo de menor a mayor en base a organización y concurrencia y llegando a implantarse dentro del calendario de competencias de miles de personas de todo el país como también de otros países.

TTUT no es simplemente una organización, sus competencias y eventos no son una más, se trata de un evento social de ámbito familiar, de integración y camaradería, y que busca favorecer a la mayor cantidad de ramas de trabajo de la zona. "Es un evento de deportistas para los deportistas".

Fundamentacion

La resistencia Se define como la cualidad con la que cuenta una persona que le da soporte durante un período prolongado en el tiempo. Varios de los ejemplos de resistencia física son los deportistas que cuentan con una larga duración a la hora de realizar el ejercicio.

Esta es una cualidad que la practican tanto los deportistas como también las personas que les gusta practicar un tipo de ejercicio físico. Para poder entender como es la clasificación de resistencia, se debe tener claro la inclusión del oxígeno a la musculatura. El oxígeno es fundamental dentro del ejercicio físico. Según las características que tiene el oxígeno es su asimilación que puede o no ser resistente. Lo que lleva a poder diferenciar los dos diferentes tipos de resistencia.

Resistencia aeróbica o resistencia anaerobica.

Este tipo de resistencias físicas causan dentro del organismo un aumento de glóbulos de la sangre, que se encargan de transportar el oxígeno a las células, de igual forma el aumento del tamaño del corazón que se aumenta por la capacidad interna y el engrosamiento de las paredes al ejercitarlo de forma

constante, un aumento de la red de los capilares del sistema cardiovascular, un aumento de la capacidad respiratoria y de esa forma los sistemas respiratorio y cardiaco se vuelven mucho más resistentes ayudando a un mejor rendimiento dentro del cuerpo humano.

La localidad de Jardín América, ubicada de forma estratégica en medio de la provincia, favorece a muchas disciplinas que encuentran punto de conexión para numerosas actividades culturales, deportivas, artísticas, turísticas, etc.

El deporte en una de las disciplinas de desarrollo físico bio-psico-social en las que las personas encuentran una formación integral del cuerpo en base al movimiento ya sea individual o en conjunto. Dentro de ellas encontramos el entrenamiento en base a actividades de gimnasio o fitness, en donde las personas se preparan y acondicionan su cuerpo para afrontar los diferentes objetivos que tienen ya sean deportivos, competitivos o de salud.

PRODUCTO

TTUT ofrece para esta 1ra edición del "ENDURANCE COMPETITION" una competencia de resistencia física en equipo, de a 4 integrantes (dos hombres y 2 mujeres), los cuales deberán completar una serie de 8 ejercicios de fuerza y cardio cada uno.

La prueba consiste en realizar cada ejercicio en un tiempo de 4 minutos logrando la mayor cantidad de repeticiones posibles.

El sistema de puntuación será con la suma total de todas las repeticiones hechas por cada integrante del grupo y la sumatoria final entre ellas.

Cada integrante tendrá 32 minutos totales de actividad respetando un descanso de 1,30" entre ejercicio. El tiempo será cronometrado por la organización en general para todos los equipos al mismo tiempo. Habrá una chicharra que sonará 20" antes del cumplimiento de los 4' de actividad. Y el descanso se respetará estrictamente estén preparados los atletas o no.

Cada equipo tiene la libertad de elegir el orden de consecución entre los 4. Y a su vez, cada participante deberá presentar el orden de sus ejercicios a realizar, previamente al inicio del torneo.

Cada equipo contará con un CAPITÁN y un VEEDOR otorgado por la organización que será quien realice el conteo de las repeticiones, y la entrega de planillas a los JUECES que serán quienes fiscalicen los datos y el normal desarrollo de las actividades. Además, se contabilizará únicamente las repeticiones hechas adecuadamente.

Los ejercicios a realizar serán:

- **SENTADILLAS CONVENCIONALES.**
- **BURPEES.**
- **SKIPPING EN STEP.**
- **JUMPING JACKS.**
- **SALTOS LATERALES EN VALLA.**
- **ABDOMINALES.**
- **FLEXIONES DE BRAZOS.**
- **CARRERA DE VELOCIDAD.**

HORARIOS:

Las actividades de certificación de participantes y entregas de insumos será una hora previa a la competencia; el día sábado 18. Las acreditaciones se realizarán en el predio del club, en donde cada atleta presentará sus papeles correspondientes; los mismos serán fotocopia de DNI, apto médico, deslinde de responsabilidad, y comprobante de pago.

En cuanto a la competencia, tendrá inicio a las 14hs y finalizará a las 17:00hs aproximadamente.

Seguido a esto se tomará el control y conteo de puntos para realizar la correspondiente premiación a los ganadores.

PROMOCION, INSCRIPCION Y BENEFICIOS PARA ATLETAS

Una vez confirmado el evento, el grupo de trabajo virtual se encargará de la difusión del mismo en diferentes medios de comunicación. Las inscripciones estarán disponibles desde el viernes 27 de mayo y se realizarán por medio de la página oficial de la organización.

En la página habrá detalles como: explicación del evento, objetivos, imágenes y noticias de la localidad y los lugares por donde se realizará, planillas de inscripción y medios de pago correspondiente, publicidades y sponsors, etc.

La inscripción brindará los siguientes beneficios a los corredores:

- **Medalla de participación.**
- **Control y cuidado de personal de salud.**

- **Hidratación con agua y bebidas energizantes/recuperadores.**
- **Puestos de alimentación.**
- **Entrada al predio y utilización de instalaciones durante todo el día.**
- **Regalos de sponsors.**
- **Masajes.**
- **Posibilidad de entrar en podio (premios).**

El monto de la inscripción será de \$10.000 por equipo (\$2500 cada atleta) y se realizará de forma previa al evento por transferencia, deposito o pago en efectivo según las indicaciones en la página web.

Para retirar el Kit deberá presentar:

- **Fotocopia del DNI**
- **Cupón de pago original (fotocopia de captura de pantalla es válido)**
- **Apto físico firmado por profesional, (de cualquier tipo).**
- **Para menores de edad, Consentimiento firmado por Padres o Tutor.**
- **Deslinde de responsabilidad (A quienes no lleven se les cobrará \$200 la misma).**

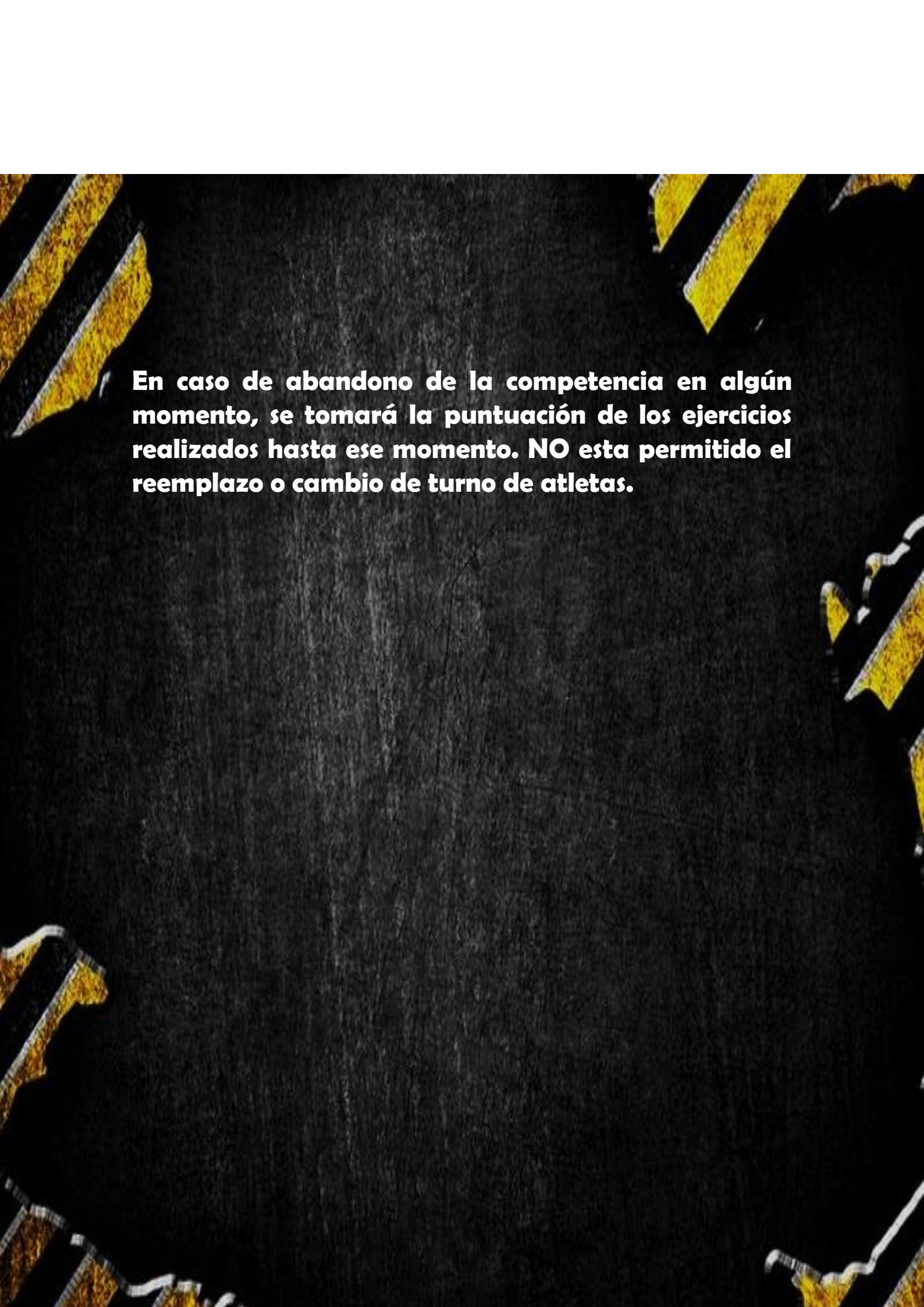
INFORMACIÓN EXTRA

Cada equipo tiene la posibilidad de utilizar indumentaria de identificación propia. Se recomienda ropa comoda para realizar los distintos ejercicios.

Cada equipo deberá traer una conservadora y entregar en la acreditación para que la organización la cargue con las bebidas de hidratación que utilizarán en la competencia.

Se respetarán los tiempos pautados tanto para acreditación como para la ejecución de los ejercicios. En el momento de competencia el tiempo correrá de igual forma para todos, esto no quiere decir que el atleta esté obligado a hacer el ejercicio; por lo tanto, los descansos dentro de los 4´ de actividad corren por cuenta del atleta, entendiendo que cuanto más tiempo descanse – menos repeticiones podrá hacer.

Cualquier falta de respeto verbal o física hacia los integrantes del evento (competidores, capitanes, veedores, jueces, o público en general) será penalizado con la descalificación del atleta, produciendo que el conteo de repeticiones sea únicamente de sus compañeros.



En caso de abandono de la competencia en algún momento, se tomará la puntuación de los ejercicios realizados hasta ese momento. NO esta permitido el reemplazo o cambio de turno de atletas.