



Convoca a todos los socios y empleados de anv en sus diversas sucursales:

## Torneo “Competiendo desde Casa”

Que se llevará a cabo de acuerdo a las siguientes bases:

- Lugar:** Cada atleta participará desde su casa
- Fecha:** Domingo 31 de mayo, 2020
- Carácter:** Motivacional
- Objetivo:** Mantener el espíritu competitivo de los atletas ANV durante en periodo de contingencia por la propagación de COVID-19.
- Participantes:** Todos los socios y empleados de ANV interesados en participar.  
La categoría será determinada por la edad del competidor al día de la competencia (31 de mayo de 2020). Se competirá de acuerdo a los siguientes grupos de edad:

Infantil	Juvenil	Masters	Empleados ANV
<p><b>7 y 8 años</b></p> <p><b>Infantil A</b> (9-10 años)</p>	<p><b>Infantil B</b> (11-12 años)</p> <p><b>Juvenil A</b> (13-14 años)</p> <p><b>Juvenil B</b> (15-16 años)</p> <p><b>Juvenil C</b> (17-24 años)</p>	<p>25 – 34</p> <p>35 – 44</p> <p>45 – 54</p> <p>55 – 64</p> <p>65 y mayores</p>	<p>Categoría Única con premiación simbólica. No participan por el premio a ganadores absolutos</p>

**Programa:** **Registro**  
Realizar el registro de cada participante en la siguiente página: <https://forms.gle/wKwtgR2xyhJzsn9D6> a más tardar a las 22:00 del jueves 28 de mayo de 2020.

### **Carga de Resultados Individuales**

Al término de la prueba deberán registrar sus resultados en la página <https://forms.gle/G4ypmSrPBsGW9GFW8> a más tardar a las 22:00 del domingo 31 de Mayo

### **Resultados Finales**

El miércoles 3 de junio se publicarán los resultados finales de esta competencia.

**Inscripciones:** Estarán abiertas a partir de la publicación de la presente y se cerrarán definitivamente a las 22:00 del jueves 28 de mayo del 2020.

## Torneo “Compitiendo desde Casa”

Sistema de Competencia:

La competencia consiste en ejecutar los ejercicios correspondientes a la categoría de cada atleta durante 1 minuto y lograr el mayor número de ejecuciones técnicamente correctas del ejercicio. Tendrá un descanso de 30 segundos y deberá empezar con el siguiente ejercicio hasta terminarlos todos.

**Todos los atletas que participan deberán grabarse ejecutando los ejercicios ya que el comité organizador pedirá ese video como prueba a los campeones de cada categoría. En caso de no contar con dicho video, o que el video muestre que los ejercicios no fueron ejecutados de manera correcta, el atleta quedará descalificado.**

Al terminar la ejecución deberá acceder la página de carga de resultados y capturar los números correspondientes a cada uno de los ejercicios.

El ganador de cada categoría y rama será determinado por la suma de las ejecuciones de los ejercicios específicos de su categoría respetando el orden que se indica a continuación.

Ejercicios por categoría:

Infantil (4 ejercicios)	Juvenil y Empleados ANV (6 ejercicios)	Masters (5 ejercicios)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Abdominales con pies en forma de mariposa</li> <li>Jumping Jacks</li> <li>Medias Lagartijas pegando pecho y abdomen al piso</li> <li>Sentadillas profundas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medias Lagartijas pegando pecho y abdomen al piso</li> <li>Abdominales con pies en forma de mariposa</li> <li>Sentadillas profundas</li> <li>Burpees completo (lagartija mas brinco)</li> <li>Jumping Jacks</li> <li>Abdomen elevación de piernas, manos en el piso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medias Lagartijas pegando pecho y abdomen al piso</li> <li>Abdominales con pies en forma de mariposa</li> <li>Sentadillas profundas</li> <li>Burpees completo (lagartija mas brinco)</li> <li>Jumping Jacks</li> </ul>

Premiación:

El ganador de cada categoría y rama tendrá derecho a una beca en la inscripción a un evento organizado por anv.

Los ganadores absolutos del torneo recibirán, además de la beca en inscripción a un evento anv, un premio en especie cortesía de Aqua-Zone

Transitorios:

Los casos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el Comité Organizador. La presente convocatoria se realiza con la información y circunstancias prevalecientes a la fecha de la firma. En caso de que se suscitara situaciones que obligaran a anv a modificar alguna parte de esta convocatoria se anunciará y publicará la actualización correspondiente.

### Imágenes descriptivas de los Ejercicios

<p>Medias Lagartijas</p>	<p>Abdominales Mariposa</p>
	
<p>Abdominales Elevación de Piernas</p>	<p>Burpees Completos</p>
	
<p>Jumping Jacks</p>	<p>Sentadillas Profundas</p>
	

Responsabilidad: Al inscribirse a esta competencia se da por acordado y entendido que se libera de toda responsabilidad a **acuática nelsonvargas**, el Comité Organizador local, el Staff y cualquier otra persona que participe en esta competencia respecto a cualquier acción legal o reclamación por accidentes que pudieran ocurrir durante el desarrollo de la competencia.