



2023. Año de Francisco Villa
30 Aniversario de la Declaración sobre
la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (ONU)
60 Aniversario del CECyT 7 "Cauhtémoc" y del CENAC
90 Aniversario de la Escuela Superior de Ingeniería Textil
40 Aniversario del CIIDIR, Unidad Oaxaca

ANEXO TÉCNICO
LVI JUEGOS DEPORTIVOS ÍTERPOLITÉCNICOS DE GIMNASIA 2024
"JUAN DE DIOS BÁTIZ PAREDES"
BASES

SEDE: GIMNASIO "EDEL OJEDA MALPICA" DE LA UNIDAD PROFESIONAL ZACATENCO

PROGRAMA: SE LLEVARÁ A CABO LOS DÍAS 5, 6, Y 7 DE DICIEMBRE 2024.

RAMAS: FEMENIL Y VARONIL

REQUISITOS: SER ALUMNO REGULAR.

- ENTREGAR CEDULA DE INSCRIPCIÓN CON REGISTRO Y SELLO DE SU UNIDAD ACADÉMICA, FIRMADA POR SU COORDINADOR DEPORTIVO DE SU ESCUELA
- **FECHA DE ENTREGA EL 4 DE NOVIEMBRE DURANTE LA REUNIÓN DE LA JUNTA PREVIA QUE SE LLEVARA A CABO EN LAS INSTALACIONES DE LA ALBERCA ZACATENCO, A LAS 10:00 HRS.**

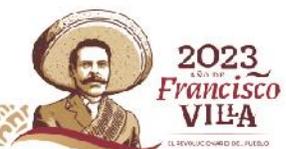
INSCRIPCIONES: A PARTIR DE LA PUBLICACIÓN DEL PRESENTE ANEXO EN EL LINK Y CÓDIGO QR DE GIMNASIA <https://bit.ly/3za1JgS>



PRUEBAS FÍSICAS: EL TORNEO ESTARÁ ESTRUCTURADO EN 14 PRUEBAS

1. ABDOMINALES
2. DORSALES DE ESPALDA - DORSALES DE PIERNAS
3. SENTADILLAS PIERNA DERECHA SENTADILLA PIERNA IZQUIERDA
4. SUSPENSIÓN CON MANTENCIÓN EN "L"
5. TRACCIONES EN SUSPENSIÓN
6. FONDOS EN VERTICAL DE MANOS
7. SATO ALTO
8. SALTO LARGO
9. CARRERA DE 25 METROS
10. SPLIT DERECHO - IZQUIERDO
11. SQUAT EN POSICIÓN DE APOYO DORSAL - EN POSICIÓN SENTADO
12. DISLOQUE DE HOMBROS - ARCO (PUENTE)
13. FLEXIÓN DE TORSO DE PIE - FLEXIÓN DE TORSO SENTADO
14. BUMERANG DERECHO - BUMERANG IZQUIERDO

SISTEMA DE EVALUACIÓN: CADA PRUEBA TENDRÁ UN VALOR DE 0 A 5 PUNTOS, SUMANDO LAS 14 PRUEBAS SE TENDRÁ EL TOTAL DE PUNTOS ALCANZADOS Y DANDO EL LUGAR OBTENIDO EN LA CLASIFICACIÓN GENERAL, POR RAMA Y NIVEL.





2023. Año de Francisco Villa
30 Aniversario de la Declaración sobre
la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (ONU)
60 Aniversario del CECyT 7 "Cauhtémoc" y del CENAC
90 Aniversario de la Escuela Superior de Ingeniería Textil
40 Aniversario del CIIDIR, Unidad Oaxaca

VESTIMENTA:

UNIFORME OFICIAL DE SU PLANTEL ACADÉMICO:

- SHORT CORTO DE LICRA AMBAS RAMAS
- PLAYERA DEPORTIVA AJUSTADA AMBAS RAMAS
- RAMA FEMENIL CABELLO RECOGIDO
- NO ALHAJAS, ARETES NI PERCING
- CALCETAS CORTAS Y TINES

ESTANDARTE DE SU PLANTEL ACADÉMICO

**REUNIÓN TÉCNICA
INFORMATIVA:**

**EL DÍA 8 DE OCTUBRE, EN LAS INSTALACIONES DE LA ALBERCA DE LA UNIDAD
PROFESIONAL DE ZACATENCO, A LAS 10:00 HORAS.**

JUECES:

SERÁN DESIGNADOS POR EL COMITÉ ORGANIZADOR

PREMIACIÓN:

- MEDALLA A TODOS LOS PARTICIPANTES
- TRÓFEO DE PRIMER LUGAR, SEGUNDO LUGAR, TERCER LUGAR POR RAMA Y NIVEL ESCOLAR.

**SERVICIO MÉDICO:
TRANSITORIOS:**

SERÁ PROPORCIONADO POR LA DIRECCIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS.
LOS PUNTOS NO PREVISTOS EN EL PRESENTE ANEXO SERÁN RESUELTOS POR EL COMITÉ ORGANIZADOR.

CIUDAD DE MÉXICO, SEPTIEMBRE 2024

A T E N T A M E N T E

"LA TÉCNICA AL SERVICIO DE LA PATRIA"

AUTORIZÓ

L.A.I. CARLOS AARON FUENTES AMBRIZ
DIRECTOR

Vo.Bo

LIC. JOVANI EMMANUEL VALDÉZ GUTIÉRREZ
RESPONSABLE DE LA DIVISIÓN DE DESARROLLO
DEPORTIVO

REVISÓ

ING. GABRIEL LÓPEZ PÉREZ
RESPONSABLE DEL DEPTO. DE FORMACIÓN
DEPORTIVA.

ELABORÓ

E. D. JAVIER GASCA RODRÍGUEZ
ENLACE INSTITUCIONAL DE GIMNASIA DEL IPN.

CAFA/JEVG/GLP/Ldg.

