



La Dirección de Desarrollo y Fomento Deportivo, la División de Fomento Deportivo y el Departamento de Cultura Física y Deportiva, con el objeto de extender y fomentar la práctica de la activación física, convoca a la comunidad estudiantil de nivel medio superior y nivel superior del IPN a participar; bajo las siguientes bases al evento:

"ESPARTANO IPN 2020"

ING. CARLOS YAPUR RUCOS

- LUGAR Y FECHA:** Estadio "Wilfrido Massieu", de la Unidad Profesional "Adolfo López Mateos" del IPN, en Zacatenco.
Días 25, 26 y 27 de marzo de 2020, a partir de las 8:00 horas.
- RAMA:** Femenil y Varonil.
- CATEGORÍA:** Nivel Medio Superior, miércoles 25 Femenil, Varonil.
Nivel Superior, jueves 26: Femenil, Varonil.
Trabajadores IPN, Público externo, viernes 27: Femenil, Varonil y Equipos (2 M y 2 H).

RUTINAS

NIVEL MEDIO SUPERIOR	NIVEL SUPERIOR TRABAJADORES IPN PUBLICO EXTERNO	EQUIPOS DOS MUJERES Y DOS HOMBRES MISMA CATEGORÍA
<p style="text-align: center;">CIRCUITO 1200 METROS 3 VUELTAS CON 3 ESTACIONES Y 21 – 15 – 9 REPETICIONES</p> <p>SUBIR CAJÓN CON BALON AL HOMBRO</p> <p>ABDOMINALES (SIT UPS)</p> <p>PESO MUERTO / BURPEES (SOLO BARRA 30 KG. PARA FEMENIL Y 40 KG PARA VARONIL)</p>	<p style="text-align: center;">CIRCUITO 1200 METROS 3 VUELTAS CON 3 ESTACIONES Y 21 – 15 – 9 REPETICIONES</p> <p>SUBIR CAJÓN CON BALON AL HOMBRO</p> <p>ABDOMINALES (SIT UPS)</p> <p>PESO MUERTO / BURPEES (SOLO BARRA 40 KG. PARA FEMENIL Y 50 KG PARA VARONIL)</p>	<p>REPETICIONES POR TIEMPO 21 – 15 - 9 TODO EL EQUIPO REALIZARA EN CONJUNTO LAS PRUEBAS SE USARA GUSANO</p> <p>21 THRUSTERS – 7M DESPLANTE – 21 BURPEES – 7M DESPLANTE</p> <p>15 THRUSTERS – 7M DESPLANTE – 15 BURPEES – 7M DESPLANTE</p> <p>7 THRUSTERS – 7M DESPLANTE – 7 BURPEES – 7M DESPLANTE</p>

- REQUISITOS:** Para poder participar en este evento es necesario estar inscrito en el periodo escolar actual
En cualquiera de los planteles de Educación Media Superior o Superior del IPN.
Para los trabajadores del IPN, deberán presentar su credencial del IPN y el Público en general Su INE.
Nota: en todos los casos deberán ir anexa la carta responsiva firmada y en original.

Unidad Profesional Adolfo López Mateos, Dirección de Desarrollo y Fomento Deportivo.
Av. Luis Enrique Erro s/n, a un costado del Gimnasio Central Col. Zacatenco, Alcaldía Gustavo A. Madero,
C.P. 07738, Ciudad de México. Conmutador 01 (55) 5729 6000 ext. 54690 www.deportes.ipn.mx





INSCRIPCIONES: Gratuitas: inician a partir de la publicación de esta convocatoria, a través de la página de Internet <https://espartano.lce.com.mx> y en el área de Cross Fit, en el túnel de la grada norte del estadio Wilfrido Massieu, concluyendo el 24 de marzo del presente año, a las 23:00 horas.

Deberán imprimir el formato de inscripción y la carta responsiva que genera el sistema.

DERECHOS DE COMPETIDOR: Hidratación y Servicio Médico.

PREMIACIÓN: A los tres primeros lugares de cada categoría y equipos.

JUECEO: Designado por el comité organizador, las decisiones tomadas por los jueces serán Inapelables.

Nota: las conductas antideportivas serán sancionadas con la expulsión del evento.

SERVICIO MÉDICO: Los proporcionara la Dirección de Desarrollo y Fomento Deportivo. Solo durante el transcurso del evento.

GENERALES: Cualquier asunto no tratado en la presente convocatoria será resuelto por el comité Organizador.

DR. MARIO ALBERTO PÉREZ GARDUÑO
Director de Desarrollo y Fomento Deportivo

C. P. HÉCTOR MARIO BERNAL MAYEN
Jefe de la División de Fomento Deportivo

LIC. GABRIEL FUENTES RESENDIZ
Jefe del Departamento de Cultura Física y Deportiva

