



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA
JUAN N. CORPAS

ASPECTOS GENERALES CARRERA ATLETICA VIRTUAL 3K CORPAS 2021 I

1. OBJETIVO:

La Carrera Atlética virtual 3k Corpas, tiene como objetivo recoger el trabajo desarrollado por el área de deportes con los estudiantes de primero a sexto semestre de las facultades de medicina y enfermería, en aspectos relacionados con el acondicionamiento y mejora de las condiciones físicas, también promocionar la integración y participación de toda la comunidad CORPISTA, docentes, funcionarios y estudiantes de altos semestres en actividades recreativas y de sano esparcimiento.

2. FECHA DE REALIZACIÓN Y METODOLOGIA:

El horario en que los participantes pueden realizar la Carrera es desde las 8:00 am hasta las 5:00 pm del viernes 28 de mayo de 2021. Para realizar la Carrera el participante debe utilizar cualquier aplicación desde su celular (Samsung health, Nike+Run Club, Strava y Correr y Fitness u otras) de registro de ejercicio, que le mida la distancia. El participante es libre de escoger su recorrido, y la hora en que desea realizar la Carrera, Siempre y cuando lo haga dentro del horario fijado ya que esa es la franja en que estará habilitada la plataforma para hacer el registro de su marca con sus respectivos soportes (8:00 am a 5:00 pm).

3. RECORRIDO Y DISTANCIA:

Son 3 Kilómetros, Cada participante podrá elegir su propio recorrido por donde realizar la prueba en su ciudad. Dicho recorrido estará dentro de los límites que establezca el Gobierno competente con motivo de la prevención Covid19. Asimismo, se ruega tener especial cuidado con la distancia DE SEGURIDAD RECOMENDADA POR SANIDAD y se puede realizar a cualquier hora dentro de la fecha de realización. Sin embargo y de acuerdo a las disposiciones de las directivas frente a la prespecialidad, se contempla también realizarla de manera presencial con los que puedan asistir al campus de la universidad y los que no puedan llegar al campus la realizarían de manera virtual.

4. INSCRIPCIONES:

Las inscripciones se realizarán por la plataforma establecida para tal fin, iniciarán el martes 19 de mayo partir de las 8:00 am y finalizará el jueves 27 de mayo a las 12 del mediodía.

5. PARTICIPANTES:

Miembros de la Comunidad Corpista Estudiantes, Funcionarios, Docentes Directivos de la Fundación Universitaria Juan N Corpas, la Clínica Corpas Medicor, Labfarve, Unimed y los familiares que ellos deseen invitar a participar.

6. CATEGORIAS

- Estudiantes, Docentes y funcionarios.



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA
JUAN N. CORPAS

7. RAMAS:

Femenina y Masculina

8. REGISTRO DE MARCA Y SOPOTES:

Luego de correr sube tu mejor tiempo:

- Tan pronto termines de correr debes ingresar a la plataforma (Pagina Web de la Universidad), donde encontraras el formulario de registro de marca, allí debes registrar el tiempo que empleaste realizando los 3 Kilómetros, basado en el resultado de tu App de medición de tiempo, reloj o celular
- El formulario te solicitará adjuntar una foto donde se verifique que realizaste el recorrido de 3 Kilómetros, esto lo puedes hacer tomando una captura de pantalla o foto de tu recorrido de tu reloj o aplicación.
- Luego de realizado el registro podrás descargar certificado de competencia el premio por tu participación (Diploma), para que lo guardes y lo compartas con tus amigos y familiares en las redes sociales. El plazo de registro es hasta las 5:00 pm del viernes 28 de mayo.
- Esta es una competencia en la que puedes mostrar lo mejor de ti, por eso confiamos plenamente en la información que subirás.
- Los resultados y posiciones serán publicados en la página Web de la Universidad la siguiente semana al desarrollo de la competencia.
- Recuerda, debes estar seguro al momento de subir tu registro dado que solo podrás hacerlo una vez.

9. PREMIACIÓN:

- Un Certificado digital, serán el reconocimiento a tu esfuerzo y creatividad en la Carrera Virtual 3K Corpas. El viernes 28 de mayo deberás conectarte por el enlace que te vamos a enviar a tu correo, para dar inicio a la carrera y participar en una trivia donde podrás ganar premios por tu participación.
- Además podrás participar en el concurso de la mejor foto y ganarte un premio sorpresa. Debes subir una foto individual o de tú grupo al hashtag de la Carrera luego de terminar el recorrido, esta foto o fotos participarán en el concurso a la mejor foto la cual será premiada.

RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA:

10. EXONERACION DE RESPONSABILIDAD

Declaro de manera libre, espontánea y voluntaria que: 1. He decidido participar en la carrera Virtual 3K Corpas 2021 I (en adelante, "la Carrera") que se realizará el viernes 28 de mayo de 2021 entre las 8 am y las 5:00 pm, organizada por el área de deportes de Bienestar Universitario de la Fundación Universitaria Juan N



Corpas (en adelante, “los Organizadores”). 2. La inscripción a la Carrera únicamente le otorga el derecho de participar en la misma. 3. Estoy en perfectas

condiciones físicas, mentales, de salud y que no padezco ninguna enfermedad, lesión y/o incapacidad y/o condición que me inhabilite para participar en la Carrera ni que haga aconsejable no participar en la misma. 4. Estoy adecuadamente informado(a) de que debo estar entrenado(a) para participar en la misma y realizar un esfuerzo físico. 5. Estoy enterado de las recomendaciones deportivas y médicas que debo adoptar para participar apropiadamente en la Carrera, teniendo en cuenta mi condición física y circunstancias personales. 6. Conozco, asumo y acepto todos los riesgos asociados con mi participación en la Carrera incluyendo, pero no limitados a caídas y accidentes, enfermedades e incluso lesiones o fallecimiento, generadas entre otras razones, por mis antecedentes médicos o clínicos, y en general todo el riesgo que declaro conocido y valorado por mí, en razón a que la actividad durante el desarrollo de la Carrera se encontrará bajo mi control y ejecución exclusiva como participante. Como consecuencia de lo anterior, en mi nombre y en el de cualquier persona que actúe en mi representación, libero a los Organizadores de la Carrera, patrocinadores y/o representantes y sucesores, de todo reclamo o responsabilidad de cualquier tipo que surja como consecuencia de mi participación en este evento. Así mismo exonero de responsabilidad a los Organizadores, patrocinadores y/o sus representantes. 7. Igualmente declaro que conozco y he leído el presente Reglamento de la Carrera, el cual también está publicado en la página web <https://www.juanncorpas.edu.co/> y declaro que entiendo que sin excepción alguna está prohibido por parte de los inscritos a la carrera, la realización de actividades publicitarias, promocionales y de marcas diferentes a las organizadas por los patrocinadores oficiales del evento y autorizadas por la Organización de la Carrera. Virtual 3K Corpas 2020 II, es un evento privado y por tal razón se reserva el derecho de admisión y permanencia de las personas que no cumplan con esta condición.

11. AUTORIZACION DE USO DE IMÁGENES Y VIDEOS

Autorizo a los Organizadores y patrocinadores de la Virtual 3K Corpas 2020 II para usar fotografías, películas, videos, grabaciones y cualquier otro medio por el cual se haya registrado la Carrera en los que se encuentre mi imagen, para cualquier uso legítimo de los mismos que esté relacionado con la Carrera (incluyendo usos publicitarios, sin compensación u obligación económica alguna); dentro de los 60 meses siguientes a su realización, sin que haya lugar a ningún pago por este concepto.



12. AUTORIZACIÓN DE TRATAMIENTO DE DATOS

Autorizo a los Organizadores y patrocinadores de la Virtual 3K Corpas 2020 II para

tratar mis datos entregados en este documento y los que se recauden durante la Carrera, para fines relacionados con ésta o fines comerciales de promoción de programas de beneficios, oferta de productos o servicios, encuestas a través de mensajes de texto (SMS), correo electrónico, entre otros, y/o compartan mis datos con terceros vinculados o con los que tengan o llegasen a tener algún tipo de relación comercial.

13. DECLARACIÓN DE LOS ORGANIZADORES

Para el tratamiento de sus datos personales, los Organizadores cumpliremos con la Ley 1581 de 2012 y las normas que la reglamenten. Para ejercer los derechos previstos en la ley, en especial a conocer, actualizar, rectificar y solicitar la supresión de sus datos personales, podrá dirigirse al correo leonardo.barrera@juanncorpas.edu.co estableciendo como asunto el siguiente enunciado “DERECHO DE HABEAS DATA”.

14. RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LA CARRERA:

- ✓ Abstente de realizar la carrera si estás en recuperación de una lesión o presentas molestias a nivel corporal.
- ✓ Debes contar con la indumentaria deportiva y cómoda para la realización de la carrera.
- ✓ Define la ruta del recorrido, ten en cuenta los objetos que pueden ser peligrosos al momento de correr y no desacates los lineamientos de aislamiento definido por las entidades del Distrito.
- ✓ Si presentas alguna molestia o dolor osteo-muscular, suspende de inmediato. Recuerda que es primordial tu salud.
- ✓ Si piensas incluir tramos dentro del recorrido que sean ascensos o descensos (escaleras o rampas) evita tener contacto con las estructuras metálicas.
- ✓ Procura al máximo que el recorrido sea lo más lineal posible, evitando muchos giros cerrados.
- ✓ Te recomendamos que la intensidad o velocidad de la carrera sea moderada en el trote o en la caminata.
- ✓ Realiza calentamiento que involucre ejercicios de movilidad articular estáticos y dinámicos.
- ✓ Al finalizar la carrera, realiza vuelta a calma involucrando ejercicios de estiramiento para todo el cuerpo.
- ✓ Destina un lugar de hidratación con la cantidad suficiente de agua y bebida



FUNDACION UNIVERSITARIA
JUAN N. CORPAS

isotónica. Te recomendamos hidratarte antes, durante y después de realizar la carrera.

- ✓ Abre las ventanas del lugar en donde vas a realizar los 3K para que el aire circule y evites la acumulación de calor.
- ✓ Ingiere alimentos altos en carbohidratos acompañados de una proteína mínimo 1 hora antes de realizar la actividad.
- ✓ Infórmale a un familiar o amigo sobre tu participación en la Virtual 3K Corpas 2020 II, en caso de presentarse una emergencia.
- ✓ Consulte su médico antes de participar en cualquier programa de actividad física, ejercicio físico de deporte.
- ✓ Desayunar mínimo 2 horas antes de la carrera
- ✓ Utilizar protector solar y gorra.
- ✓ Poner el número de competencia en la parte delantera de la camiseta
- ✓ No consumir bebidas alcohólicas antes ni durante el evento.
- ✓ No portar envases de vidrio.
- ✓ Hacer parte del evento de premiación.
- ✓ Revisar los resultados del evento y los tiempos obtenidos en el correo que se les enviará.
- ✓ Cada corredor participa bajo su entera responsabilidad, afirma poseer un nivel de condición física suficiente para afrontar la prueba y se compromete a aceptar estrictamente este reglamento.
- ✓ La inscripción es personal e intransferible y supone la aceptación del presente reglamento. Bajo ningún concepto, una vez hecha la inscripción, se podrá transferir la participación a otra persona, amigo o familiar por motivo de no poder acudir el día de la prueba.
- ✓ No se admitirán corredores que no estén inscritos oficialmente impidiendo que tenga acceso a la carrera en defensa de los derechos de los reglamentariamente inscritos.
- ✓ Todo lo no previsto en este reglamento se resolverá según la normativa vigente de
- ✓ la I.A.A.F

Muchas gracias por apoyar las actividades del área de deportes de Bienestar Universitario.

COMITÉ ORGANIZADOR CARRERA 3k CORPAS

INFORMES: leonardo.barrera@juanncorpas.edu.co,
deportes.bienestar@juanncorpas.edu.co (Área de deportes Bienestar Universitario)