

## **PRUEBAS 2026-10**

**SELECCIÓN / GRUPO:** Selección Atletismo

**NOMBRE ENTRENADOR:** Nicolás Tamayo Vargas

**CORREO ENTRENADOR:** n.tamayo@uniandes.edu.co

### **FECHA DE PRUEBAS:**

Martes 20 de enero 2026 velocidad y saltos

Miércoles 21 de enero 2026 Fondo y semifondo

Jueves 22 de enero 2026 Velocidad Y lanzamientos

Viernes 23 de enero 2026 Pruebas varias.

**HORARIO DE PRUEBAS:** martes 20 y jueves 22 de enero 6:30 a 8:00 pm

miércoles 21 y viernes 23 de enero 4:00 a 5:30 p.m.

**LUGAR DE PRUEBAS:** Pista de atletismo el salitre Calle 63 N°68 - 45

<https://share.google/dMcxAfjEwYcafniM>

**CUPOS DISPONIBLES:** 12 estudiantes

### **REQUISITOS PARA PRESENTAR PRUEBAS:**

1. Consentimiento informado
2. Tener disponibilidad de dos horas
3. Asistir en los horarios y días especificados para su modalidad

### **Reglamento Básico de la Selección de Atletismo Universitaria**

#### **1. Compromiso y Conducta**

1.1. Todo integrante deberá demostrar compromiso con el equipo, asistiendo a entrenamientos, actividades y competencias programadas.

1.2. Los atletas deberán mantener una conducta respetuosa hacia entrenadores, compañeros, personal de apoyo y representantes de otras instituciones.

1.3. Se prohíben actitudes que afecten la armonía del equipo, incluyendo faltas de respeto, lenguaje inapropiado o conductas antideportivas.

1.4. Cada miembro debe representar dignamente a la universidad dentro y fuera del campus, especialmente durante eventos deportivos.

#### **2. Disciplina y Responsabilidad**

2.1. Los atletas deberán cumplir con las indicaciones técnicas, físicas y metodológicas del cuerpo técnico.

2.2. Es obligación informar con anticipación cualquier situación que impida la asistencia a entrenamientos o competencias.

2.3. El incumplimiento reiterado de las normas disciplinarias podrá derivar en sanciones o separación temporal o definitiva del equipo.

2.4. Se deberán respetar los códigos de vestimenta y uso del uniforme institucional en entrenamientos y competencias.

### **3. Puntualidad**

3.1. Los atletas deberán presentarse puntualmente a todas las actividades del equipo.

3.2. Se considerará impuntualidad llegar 5 minutos después del horario establecido.

3.3. La acumulación de tres impuntualidades injustificadas en un mes será motivo de sanción definida por el cuerpo técnico.

3.4. En caso de retraso inevitable, el atleta deberá notificarlo antes del inicio de la actividad.

### **4. Participación en Competencias**

4.1. La participación en competencias oficiales y amistosas es obligatoria para todos los integrantes seleccionados.

4.2. Los atletas deberán presentarse al lugar de competencia con el tiempo mínimo establecido por el entrenador.

4.3. La ausencia injustificada a una competencia constituye una falta grave.

4.4. Los atletas deberán cumplir con los calentamientos grupales, tiempos de llamado y normas de cada evento.

4.5. Se deben seguir las instrucciones del entrenador respecto a pruebas asignadas y estrategias competitivas.

### **5. Cumplimiento de Tareas Administrativas**

5.1. Cada atleta deberá entregar a tiempo documentos solicitados por la entidad deportiva o la universidad (certificados médicos, permisos, formatos, etc.).

5.2. Se deberá actualizar datos personales y médicos cuando sea requerido.

5.3. Los deportistas deben colaborar con tareas de logística básica durante eventos internos o actividades de la selección.

5.4. La falta reiterada de cumplimiento administrativo podrá afectar la participación en competencias y entrenamientos.

### **6. Uso de Instalaciones y Materiales**

6.1. Los atletas deberán cuidar las instalaciones deportivas y el material provisto por la universidad.

6.2. Está prohibido retirar materiales del área de entrenamiento sin autorización.

6.3. Tras cada sesión, se deberá colaborar en la recolección y orden del material utilizado.

## **7. Salud y Bienestar**

7.1. Es obligatorio presentar certificados médicos y avisar sobre lesiones o condiciones de salud que afecten la práctica.

7.2. Se prohíbe el uso de sustancias prohibidas o dopantes.

7.3. Los deportistas deben respetar los protocolos de fisioterapia, recuperación y prevención de lesiones

### **TIPO DE PRUEBAS:**

60 metros planos

300 metros planos

800 metros planos

1500 metros planos

3K

Saltos (largo , triple y alto)

Lanzamiento (bala ,martillo , jabalina )

### **HORARIOS DE ENTRENAMIENTOS PERIODO 2026-10:**

Martes y jueves de 6 :30 a 8:20 pm

### **LUGAR DE ENTRENAMIENTOS PERIODO 2026-10:**

Pista de atletismo el salitre Calle 63 N°68 - 45

<https://share.google/dMcxAfjoEwYcafniM>