

## **PRUEBAS 2026-10**

**SELECCIÓN / GRUPO:** Selección ultimate frisbee

**NOMBRE ENTRENADOR:** Andrés Julián Rendón Sánchez

**CORREO ENTRENADOR:** aj.rendon@uniandes.edu.co

**FECHA DE PRUEBAS:** miércoles 21 y viernes 23 de enero

**HORARIO DE PRUEBAS:**

Miércoles 21 de 6:30 – 7:50 a.m. y de 1:00 – 3:00 p.m.

Viernes 23 de 1:00 – 3:00 p.m. y de 5:00 – 6:50 p.m.

**LUGAR DE PRUEBAS:** cancha de futbol centro deportivo

**CUPOS DISPONIBLES:** 17 masculino y 17 femenino

**Nota:** se quedarán en selección los mejores 17 puntajes por categoría, *en caso de que los jugadores en prueba superen en puntaje a los deportistas de selección, los jugadores de selección deben retirarla para cumplir con el número de deportistas estipulados.*

**REQUISITOS PARA PRESENTAR PRUEBAS:**

- Guayos
- Tenis en caso de tener que utilizarlos
- Ropa deportiva (pantaloneta o sudadera, camisetas blanca y negra en cada una de las sesiones)
- Banda elástica para los calentamientos
- Hidratación (botella de agua), persona que no lleve su hidratación será retirada de la sesión hasta que consiga como hidratarse.

**Para tener mayores oportunidades y poder quedar en selección los jugadores en prueba deben asistir a todas las jornadas puesto que cada jornada tiene actividades diferentes y estas son puntuables.**

**REGLAMENTO PARA PERTENECER A LA SELECCIÓN / GRUPO:**

- Tener 1 crédito disponible.
- No presentar conflictos de horario.
- Los jugadores antiguos deben hacer su propia inscripción a selección.
- Los jugadores nuevos serán inscritos desde el área de deportes solo la primera vez.
- Llegar dentro de los primeros 15 minutos de iniciado el entrenamiento.
- Llevar siempre a entrenamiento guayos, tenis, hidratación y camisetas blanca y negra.

- Aprender y certificarse en reglamento avanzado de ultimate (en la página de la WFDF) al primer mes de empezar los entrenamientos de selección (de no tenerlo no podrá participar en ningún torneo universitario).
- Tener certificado del curso MAAD o realizar el curso los primeros 10 días de entrar a selección (en caso de incumplimiento no podrá obtener el beneficio de la prioridad de inscripción).
- Tener la cita médica de selección en los primeros 15 días de haber quedado en selección, en caso de ser antiguo, tener su cita anual o si estuvo lesionado tener control con medicina del deporte de la universidad (en caso de incumplimiento no podrá obtener el beneficio de la prioridad de inscripción).
- Respetar a los compañeros de selección, colaboradores (monitos), al entrenador, a otros profesores y entrenadores y a los rivales de otras universidades, en caso de incumplir se evaluará la situación y podría ser retirado de selección.
- No entrar a los baños con guayos o en caso de hacerlo asegurarse de que estos no quedan sucios, no lavar o limpiar los guayos en los lavamanos de los baños de la universidad.
- No dejar sus maletas en las zonas de descanso o mesas contiguas a la cancha, de hacerlo corre el riesgo de que sus pertenencias se pierdan o sean llevadas por el personal de seguridad.

#### **TIPO DE PRUEBAS:**

##### *Pruebas técnicas.*

1. Cancún corto, medio y largo (5 minutos cada distancia, total 15 min).  
Explicación e hidratación siguiente drill 5 minutos.
2. Pases de retorno con recorridos en zig – zag (15 minutos).  
Explicación e hidratación siguiente drill 5 minutos.
3. Enfrentamientos 2 vs 2 en lanzamientos al lado cerrado (15 minutos).  
Explicación e hidratación siguiente drill 5 minutos.
4. Drill de recepción por la línea y retorno al dump para un around (15 minutos).

##### *Minijuegos.*

1. 3 vs 3 en un cuarto de cancha (15 minutos / 4 juegos simultáneos).  
Hidratación 5 minutos.
2. 2 vs 2 en un cuarto de cancha (10 minutos / 4 juegos simultáneos).  
Hidratación 5 minutos.
3. 5 vs 5 en cancha completa (30 minutos / 2 juegos simultáneos).

##### *Juego completo.*

Juego dirigido entre jugadores de selección vs aspirantes (según la cantidad de jugadores en prueba).

**Orden de las pruebas:****Sesión miércoles 21 de enero de 6:30 a.m. a 7:50 a.m. (Horario de selección)****Pruebas técnicas:**

5. Cancún corto, medio y largo (5 minutos cada distancia, total 15 min).  
Explicación e hidratación siguiente drill 5 minutos.
6. Pases de retorno con recorridos en zig – zag (15 minutos).  
Explicación e hidratación siguiente drill 5 minutos.
7. Enfrentamientos 2 vs 2 en lanzamientos al lado cerrado (15 minutos).  
Explicación e hidratación siguiente drill 5 minutos.
8. Drill de recepción por la línea y retorno al dump para un around (15 minutos).  
Explicación e hidratación siguiente drill 5 minutos.

Juego 3 vs 3 por cantidad de pases, cada 10 pases continuos completados suman 1 gol (15 minutos).

**Sesión miércoles 21 de enero 1:00 p.m. a 3:00 p.m. (Horario de pruebas)**

Juego dirigido entre jugadores de selección vs aspirantes (según la cantidad de jugadores en prueba).

**Sesión viernes 23 de enero 1:00 p.m. a 3:00 p.m. (Horario de pruebas)****Minijuegos:**

4. 3 vs 3 en un cuarto de cancha (15 minutos / 4 juegos simultáneos).  
Hidratación 5 minutos.
5. 2 vs 2 en un cuarto de cancha (10 minutos / 4 juegos simultáneos).  
Hidratación 5 minutos.
6. 5 vs 5 en cancha completa (30 minutos / 2 juegos simultáneos).

**Sesión viernes 23 de enero de 5:00 p.m. a 6:50 p.m. (Horario de selección)**

Juego dirigido entre jugadores de selección vs aspirantes (según la cantidad de jugadores en prueba).

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

Lunes 5:00 – 6:20 p.m.

Miércoles 6:30 – 7:50 a.m.

Viernes 5:00 – 6:50 p.m.

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

Cancha de futbol centro deportivo.