

INSTITUTO NICARAGUENSE DE DEPORTES.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN.

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA.

## CONVOCATORIA

### **Competencia Nacional de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) 2010.**

El Instituto Nicaragüense de Deportes, IND y el Ministerio de Educación, MINED. Convocan a la Competencia Nacional de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) con el objetivo de que los estudiantes de secundaria, participen demostrando sus aptitudes y condiciones físicas, de acuerdo a la nueva transformación curricular, fomentando la práctica constante de la Educación Física y actividades deportivas.

#### Fecha.-

Miércoles, 14 de abril del 2010.

#### Sede.-

IND Central, Managua.

#### Instalaciones.-

Gimnasio nuevo / Pista de Atletismo.

#### Nivel de Competencia.-

Educación Secundaria: Dos Estudiantes (1 Masculino 1 Femenino) del 7mo al 9no Grado.

#### A) Bases de Competencia.-

1. Los estudiantes serán los mejores de cada departamento representativos de su Centro Educativo, el estudiante será acompañado por el profesor de educación física y una profesora que acompañara a la estudiante.
2. Todos se presentaran con su traje deportivo (Short, Camiseta, Tenis), Se prohíbe el uso de pichos o zapatos para atletismo con púas.
3. Estudiantes y profesores deben de presentar su acreditación de parte del MINED departamental.
4. Los estudiantes deben presentar su certificado de notas (Original y Copia).

#### B) Inscripciones.-

Estas se realizaran en el formato proporcionado en esta convocatoria serán entregadas el martes 23 de marzo del 2010, en la Dirección de Educación Física del IND.

**C) Pruebas de Eficiencia Física (PEF) a realizar por los Estudiantes.-**

	Distancia	Genero	Unidad de Medida
Velocidad	60mts	M y F	Segundos/ Centésimas. C/R.
Resistencia	600mts	F	Minutos/ Segundos. C/R.
	800mts	M	Minutos/ Segundos. C/R
Salto Largo	-	M y F	Metros/ Centímetros.
Pechadas	-	M y F	Cantidad Realizadas en 1 (un) minuto
Abdominales	-	M y F	Cantidad Realizadas en 1 (un) minuto

**D) Horarios de Competencias.-**

Hora	Evento
08.30am	Resistencia Contra Reloj.
09.30am	Abdominales, Cantidad que realiza el Estudiante en 1 minuto.
10.15am	Refrigerio.
10.30am	Salto Largo, sin carrera de impulso.
12.00md	Almuerzo.
01.30pm	Pechadas, Cantidad que realiza el Estudiante en 1 minuto.
02.30pm	Velocidad, Contra Reloj.
03.30pm	Refrigerio.

**E. Desarrollo.-**

Las pruebas de Velocidad, Resistencia y Salto Largo se realizaran de acuerdo a las normativas que aplica el Ministerio de Educación MINED.

### **Las Pechadas.-**

Se realizarán y se desarrollarán de la siguiente manera: La ó EL Estudiante se tenderá boca abajo en el piso, plano y libre de obstáculos los brazos estirados, pies juntos. Al iniciar la prueba debe de flexionar los brazos hasta pegar el pecho en el suelo, sin descanso, se contará la cantidad de repeticiones realizadas correctamente en 1 minuto. No se puede detener y comenzar nuevamente.

### **Los Abdominales.-**

Se realizarán en una superficie lisa y libre de obstáculos, La ó El Estudiante, se acostará. de espalda, con las piernas flexionadas, los brazos cruzados sobre el pecho. Al iniciar la prueba La ó El Estudiante levantara el tronco a 40 grados (15cm), se contarán la cantidad de repeticiones realizadas correctamente en 1 Minuto. No se puede detener y comenzar nuevamente.

### **F. Como se elige al ganador (M y F) de las PEF.-**

Para cada prueba se dará el siguiente puntaje:

<b>Posición</b>	<b>Puntaje</b>
1er Lugar	20 Puntos
2do Lugar	18 Puntos
3er Lugar	16 Puntos
4to Lugar	14 Puntos
5to Lugar	12 Puntos
6to Lugar	10 Puntos
7mo Lugar	09 Puntos
8vo Lugar	08 Puntos
9no Lugar	07 Puntos
10mo Lugar	6 Puntos
11vo Lugar	5 Puntos
12vo Lugar	4 Puntos
13vo Lugar	3 Puntos
14vo Lugar	2 Puntos
15vo Lugar	2 Puntos
16vo Lugar	2 Puntos
17vo Lugar	2 Puntos
18vo Lugar	2 Puntos

La sumatoria de cada prueba dará como resultado la ubicación de los participantes y/o competidores, si al final del evento existiera un empate en puntos, se dará dos puntos más al Estudiante que realizó más pechadas, de persistir el empate, se dará 2 puntos más al estudiante que realizó mayor cantidad de abdominales.

**G. Jueces y Crono metristas.-**

Serán designados por la Dirección de Educación Física del IND, serán los garantes del fiel cumplimiento de las normas y bases de este evento Nacional.

**H. Premiación.-**

La Dirección de Educación Física del Instituto Nicaragüense de Deportes, premiará a los tres primeros lugares a nivel nacional de cada género, con trofeos, trajes deportivos, medallas y diplomas, al resto de participantes se les entregara una camiseta, medalla y diploma como ganadores departamentales de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF).

**I. Alimentación, Alojamiento y Transporte.-**

Todos los participantes en la etapa nacional se le garantizara, refrigerio, almuerzo y transporte (de acuerdo a la tabla de transporte del IND) y alojamiento si lo solicitan con una semana de anticipación.

**J. Realización de las distintas Etapas.-**

Los asesores departamentales de Educación Física del MINED y el delegado departamental del IND, coordinaran y planificaran el desarrollo de las etapas en sus respectivos municipios y departamentos para seleccionar los mejores Estudiantes (M y F) que participaran a nivel nacional.

**K. Para mayor información llamar a la Dirección de Educación Física del IND, a los Teléfonos de planta: 22-66-32-99 ó 22-66-34-60 extensión 108. Celular: 89-20-36-15 / 86-54-04-48, en horario de 08.00am a 01.00pm.**

**L. Disposiciones Finales.-**

Lo no previsto en la presente convocatoria será resuelto por la Dirección de Educación Física del IND y la Dirección de la Escuela de Educación Física ENEFYD del IND.

Managua, 08 de enero del 2010.

**Prof. Néstor Moroney Salmerón**  
**Director de Educación Física**  
**IND**

**INSTITUTO NICARAGUENSE DE DEPORTES  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**COMPETENCIA NACIONAL DE LAS PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA**

**FORMATO DE INSCRIPCIÓN DE LAS PEF**

DEPARTAMENTO: \_\_\_\_\_

*ESTUDIANTES.-*

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	CENTRO EDUCATIVO	GRADO	MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FIRMA
01							
02							

*PROFESORES Y/O MAESTROS.-*

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	CENTRO EDUCATIVO	MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FIRMA
01					
02					

\_\_\_\_\_  
NOMBRE, FIRMA Y SELLO  
DELEGADO DEPARTAMENTAL MINED

\_\_\_\_\_  
NOMBRE Y FIRMA DEL  
ASESOR DE EEFF DEL MINED

\_\_\_\_\_  
NOMBRE, FIRMA Y SELLO DEL  
DELEGADO DEPARTAMENTAL IND

NOMBRES Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

NOMBRES Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
NOMBRES Y APELLIDOS - SELLO  
DIRECTOR DEL CENTRO EDUCATIVO

INSTITUTO NICARAGUENSE DE DEPORTES

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

COMPETENCIA NACIONAL DE LAS PEF

HOJA DE ANOTACION

PRUEBA: VELOCIDAD .

GENERO: \_\_\_\_\_ . HORA: \_\_\_\_\_ .

FECHA: \_\_\_\_\_ .

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CENTRO EDUCATIVO	DEPARTAMENTO	INTENTOS		MEJOR TIEMPO	PUNTAJE	POSICION
				1	2			
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

\_\_\_\_\_  
JUEZ PRINCIPAL

\_\_\_\_\_  
COORDINADOR

\_\_\_\_\_  
ANOTADOR

INSTITUTO NICARAGUENSE DE DEPORTES

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

COMPETENCIA NACIONAL DE LAS PEF

HOJA DE ANOTACION

PRUEBA: SALTO LARGO S/ CARRERA. GENERO: \_\_\_\_\_. HORA: \_\_\_\_\_. FECHA: \_\_\_\_\_.

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CENTRO EDUCATIVO	DEPARTAMENTO	INTENTOS		MEJOR TIEMPO	PUNTAJE	POSICION
				1	2			
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

\_\_\_\_\_  
JUEZ PRINCIPAL

\_\_\_\_\_  
COORDINADOR

\_\_\_\_\_  
ANOTADOR

INSTITUTO NICARAGUENSE DE DEPORTES

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

COMPETENCIA NACIONAL DE LAS PEF

HOJA DE ANOTACION

PRUEBA: ABDOMINALES. GENERO: \_\_\_\_\_. HORA: \_\_\_\_\_. FECHA: \_\_\_\_\_.

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CENTRO EDUCATIVO	DEPARTAMENTO	CANTIDAD	PUNTAJE	POSICION
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

\_\_\_\_\_  
JUEZ PRINCIPAL

\_\_\_\_\_  
COORDINADOR

\_\_\_\_\_  
ANOTADOR



INSTITUTO NICARAGUENSE DE DEPORTES

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

COMPETENCIA NACIONAL DE LAS PEF

HOJA DE ANOTACION

PRUEBA: PECHADAS.

GENERO: \_\_\_\_\_.

HORA: \_\_\_\_\_.

FECHA: \_\_\_\_\_.

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CENTRO EDUCATIVO	DEPARTAMENTO	CANTIDAD	PUNTAJE	POSICION
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

\_\_\_\_\_  
JUEZ PRINCIPAL

\_\_\_\_\_  
COORDINADOR

\_\_\_\_\_  
ANOTADOR

INSTITUTO NICARAGUENSE DE DEPORTES

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

COMPETENCIA NACIONAL DE LAS PEF

HOJA DE ANOTACION

PRUEBA: RESISTENCIA. GENERO: \_\_\_\_\_. HORA: \_\_\_\_\_. FECHA: \_\_\_\_\_.

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CENTRO EDUCATIVO	DEPARTAMENTO	TIEMPO	PUNTAJE	POSICION
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

\_\_\_\_\_  
JUEZ PRINCIPAL

\_\_\_\_\_  
COORDINADOR

\_\_\_\_\_  
ANOTADOR

INSTITUTO NICARAGUENSE DE DEPORTES

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

COMPETENCIA NACIONAL DE LAS PEF

HOJA FINAL DE ANOTACION

PRUEBA: \_\_\_\_\_.

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CENTRO EDUCATIVO	MUNICIPIO	DEPARTAMNTO	PUNTAJE	POSICION
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

\_\_\_\_\_  
COMITÉ ORGANIZADOR

\_\_\_\_\_  
COMITÉ ORGANIZADOR