

La Secretaría de Salud, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, el Instituto del Deporte de la Ciudad de México y Queremos Mexicanos Activos A.C. conscientes de la promoción de la actividad física y el autocuidado de la salud, te invitan a participar en:



Por lo que **CONVOCAN** a organizaciones y personas a participar de acuerdo a las siguientes:

BASES

1.- Actividad

Se integrarán equipos de dos personas para realizar durante un periodo de 29 días un programa de incremento gradual de fuerza, integrado por ejercicios de: sentadillas, lagartijas y abdominales.

2.- Organización

Cada organización promoverá, inscribirá y supervisará que las parejas realicen un programa de desarrollo de fuerza. Existen tres programas: principiantes, intermedios y avanzados. **(Anexo 1)**



3.- Mecánica

Para cumplir con el programa, se pueden hacer los ejercicios en una sola sesión o en varias a lo largo del día.

Se registra cada día que ambos integrantes realicen la actividad y si se llega a 26 sesiones cumplidas como mínimo, habrán ganado el derecho de participar en el sorteo.

Los días domingo se considerarán de descanso o bien para reponer una de las sesiones semanales en caso de no haberla realizado.

4.- Fechas

Del 13 de noviembre al 15 de diciembre de 2017.

5.- Inscripciones

A.- Cada pareja solicitará su cédula de inscripción y programa elegido en www.mexicanosactivos.org o con los coordinadores de su organización.

B.- Entregarán su cédula debidamente requisitada y recibirán una hoja de registro del programa que hayan elegido.

C.- Las inscripciones quedarán cerradas el 13 de noviembre a las 14:00 hrs. y las organizaciones o personas interesadas deberán enviar las cédulas de inscripción a haztefuerteya@gmail.com

6.- Requisito para participar en la premiación

Cada organización enviará a haztefuerteya@gmail.com a más tardar el **21 de diciembre de 2017** la hoja de reporte final de participantes, con los datos de los equipos que cumplieron por lo menos con 26 sesiones del programa de fuerza, a los que se les asignará un boleto para el sorteo.

7.- Premiación

Se sorteará un premio para cada nivel de participación (principiantes, intermedios y avanzados) que consistirá en **dos tarjetas de regalo de \$1,000 pesos para la adquisición de artículos deportivos.**

El “Sorteo”, se llevará a cabo el 11 de enero del 2018 y será transmitido en vivo a través del facebook de Mexicanos Activos: @MexicanosActivos.

Durante el “Sorteo” además, se entregarán “reconocimientos especiales”, a las organizaciones que realicen los eventos con mayor número de parejas de acuerdo a las siguientes categorías:

- Por Empresa
- Por Institución Pública
- Por ONG-AC
- Por Institución Educativa
(Participación por plantel, Unidad, Campus, etc)
- Por Club Deportivo

8.- Transitorios

Los asuntos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el comité organizador.