



**TECNOLOGICO
DE MONTERREY®**

Presentan:



PENTA MEET





TECNOLÓGICO
DE MONTERREY®



1er

**“Penta Meet
CONADEIP”**

Sábado 1° de Junio
Tecnológico de Monterrey Campus Santa Fe



TECNOLÓGICO
DE MONTERREY®



Objetivo

Estimular la preparación de los Jugadores de Fútbol Americano de Liga Mayor, en los Equipos representativos que participan en la Conferencia PREMIER de **CONADEIP**, a través de una serie de competencias físico atléticas.





TECNOLÓGICO
DE MONTERREY®



Programa

1ª Prueba:
“Velocidad y Resistencia”

Sábado 1° de Junio 9:00 hrs.
(campo y pista del CSF)

Al inicio se pesarán cada uno de los competidores (solo en short)

Sobre el pasto sintético:

- * **Velocidad en Campo (40, 30, 20 yds)** 1 intento (2 Jugs. x Grupo)
- * **Cross en campo (115. 75, 50 yds)** 1 intento (2 Jugs.x Grupo en 2 pistas)

En ambas Pruebas, serán 2 hits eliminatorios + una Final

Sobre la pista de Tartán:

- * **Relevos 4 x 100 mts. con balón** (Libre 1 Grupo)
- * **1 Milla** (Libre 1 hit. 3 jugadores x Institución máximo)

Suma Máxima de jugs. X equipo= 13

Acuerdos.

- . Coaches de apoyo para jueceo.
- . Las salidas serán en 3 puntos
- . Los carriles se sortearán previo a la prueba
- . A la voz de "listos" + un balazo de salida
- . Si el competidor se roba la salida, después de la 2a oportunidad se elimina.



* Cada Institución podrá repetir a su consideración a los Jugadores que considere



TECNOLÓGICO
DE MONTERREY®



Integración de Grupos (Pista)

Grupo 1: LIGERO

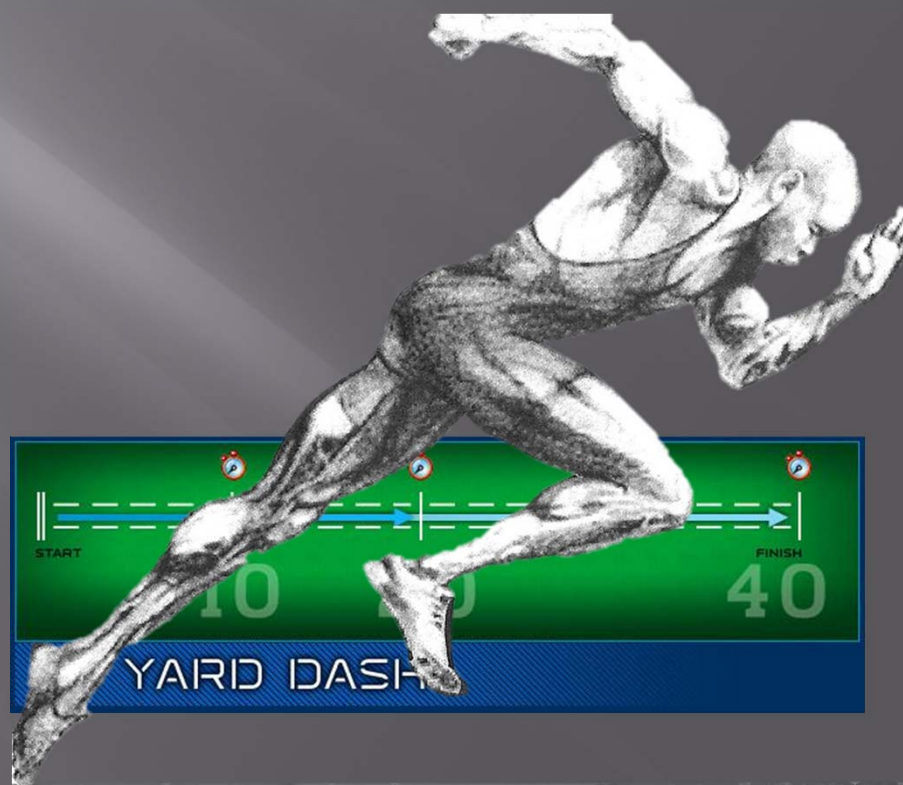
Peso de 60 A 84.900 Kg.

Grupo 2: MEDIANO

Peso de 85 a 104:900 Kg.

Grupo 3: FUERTE

Peso de 105 Kg., en adelante.



* Cada Institución podrá repetir a su consideración a los Jugadores que considere

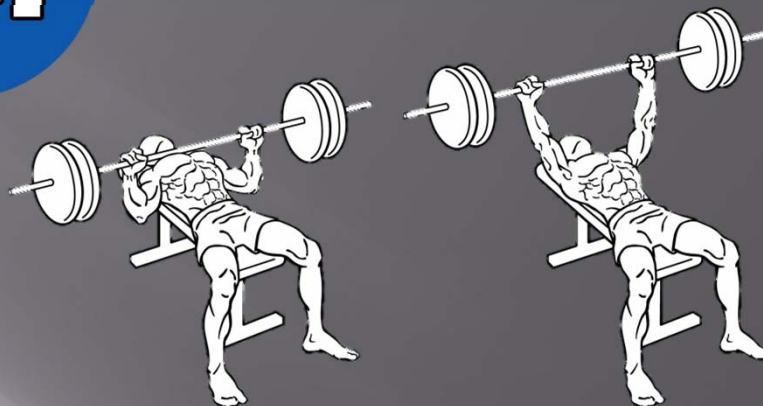


TECNOLÓGICO
DE MONTERREY®



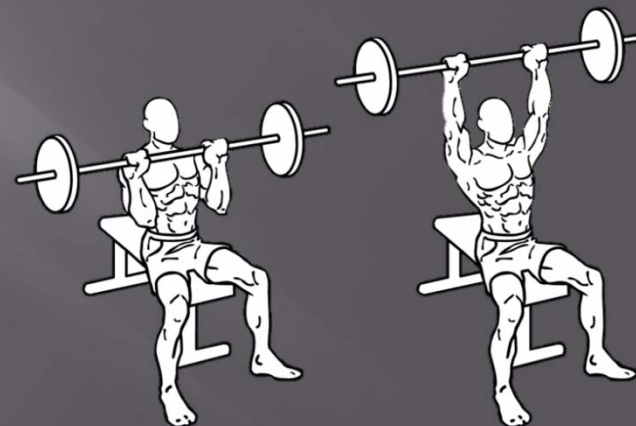
Programa

2a Prueba: Sábado 1 de Junio 10:30 hrs.
“FUERZA” (Gimnasio del CSF)



Al inicio se pesarán cada uno de los competidores.(solo en Short)

- I. Máximo en banco horizontal (bench press)
- II. Resistencia en banco horizontal (bench press)
- III. Máximo en sentadilla libre (back squat)
- IV. Máximo en arranques de poder (power clean)
- V. Resistencia en arranque de poder (power clean)



•Nota: Cada Jugador llevara su toalla para usarla en los bancos de prueba.

•1 Intentos para marcar repetición Máxima.

* Cada Institución podrá repetir a su consideración a los Jugadores que considere



TECNOLÓGICO
DE MONTERREY®



Integración de Grupos (Gym)

Cada Equipo participará con sus jugadores más destacados en cada especialidad / Máximo 1 (Gimnasio) agrupados de la siguiente forma:

Grupo 1:

Peso < 74:900 Kg.

En el caso de la prueba **II**, se trabajará de la siguiente manera.

Grupo 2:

Peso de 75 a 87:900 Kg.

Grupo 1: 80 kgs., como mínimo.

Grupo 2,3 y 4: 100 kgs., como mínimo.

Grupo 3:

Peso de 88 Kg. a 104:900 kg.

En el caso de la prueba **V**, se trabajará de la siguiente manera.

Grupo 4:

Peso 105 Kg. >

Grupo 1: 40 kgs., como mínimo.

Grupo 2,3 y 4: 60 kgs., como mínimo.

Suma máx.. De jugs. X Equipo = 20

* Cada Institución podrá repetir a su consideración a los Jugadores que considere



TECNOLÓGICO
DE MONTERREY®



Programa

3ª Prueba: Sábado 1º de Junio 12:00 hrs.
“Manejo del Balón de Football” (campo del CSF)

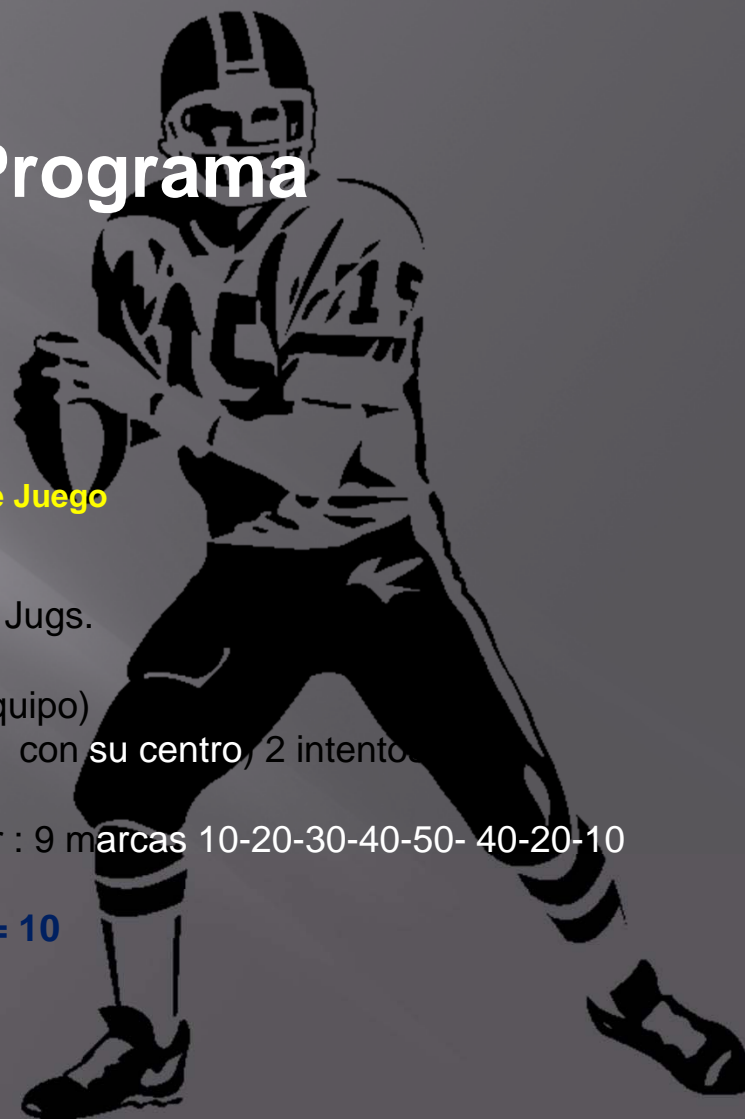
Cada Equipo podrá utilizar sus balones acostumbrados, siempre y cuando estos sean de Liga Mayor, con casco y Jersey de Juego

- * **Pasadores / Precisión en: 20, 30 y 40 yds. / 1 intento (2 Jugs. por Equipo)**
- * **Receptores / Eficiencia en Drill's / 1 intento (3 Jugs. x Equipo)**
- * **Pateadores de Despeje / Tiempo y Distancia (1 x Equipo con su centro, 2 intentos)**
- * **Pateadores de Kick Off / Tiempo y Distancia (idem)**
- * **Pateadores de Place kick (centro, Holder (QB) y Pateador : 9 marcas 10-20-30-40-50- 40-20-10 Eficiencia en rutina (1 x Equipo)**

Suma max. De jugs. X Equipo = 10

Acuerdos.

. Coaches de apoyo para jueceo.

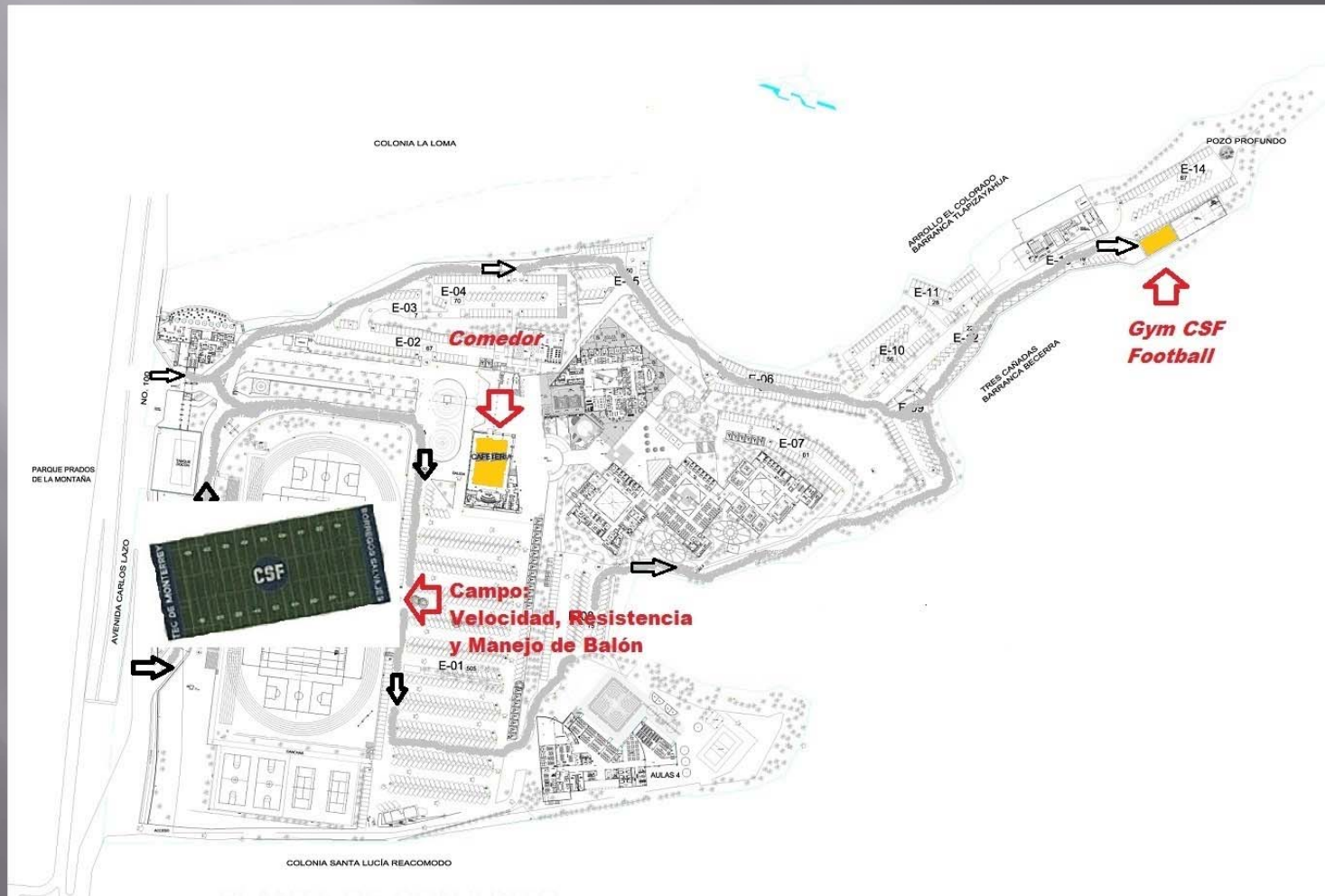




TECNOLÓGICO
DE MONTERREY®



Plano CSF





TECNOLÓGICO
DE MONTERREY®



Equipo requerido

Gimnasio:

Tres bancos de Bench Press con 200 Kgs. cada uno

Tres Racks de Sentadilla con 250 Kgs. en cada uno

Tres Barras Olímpicas con 150 Kgs. Para cada una, en zona adecuada.

Campo:

Cinta métrica

40 conos color

10 Domies ½ caña

10 Vallas

8 Domies regresa

2 ? Grandes obst.

1 Sistema de medición

15 Balones 1001

2 Islas Hidratantes

20 Banderas Foul

1 Pistola

1 Sonido en el Estadio



TECNOLÓGICO
DE MONTERREY®



Velocidad
20 / 30 / 40



III GRUPO FUERTE

20
Yds.



II GRUPO MEDIANO

30
Yds.

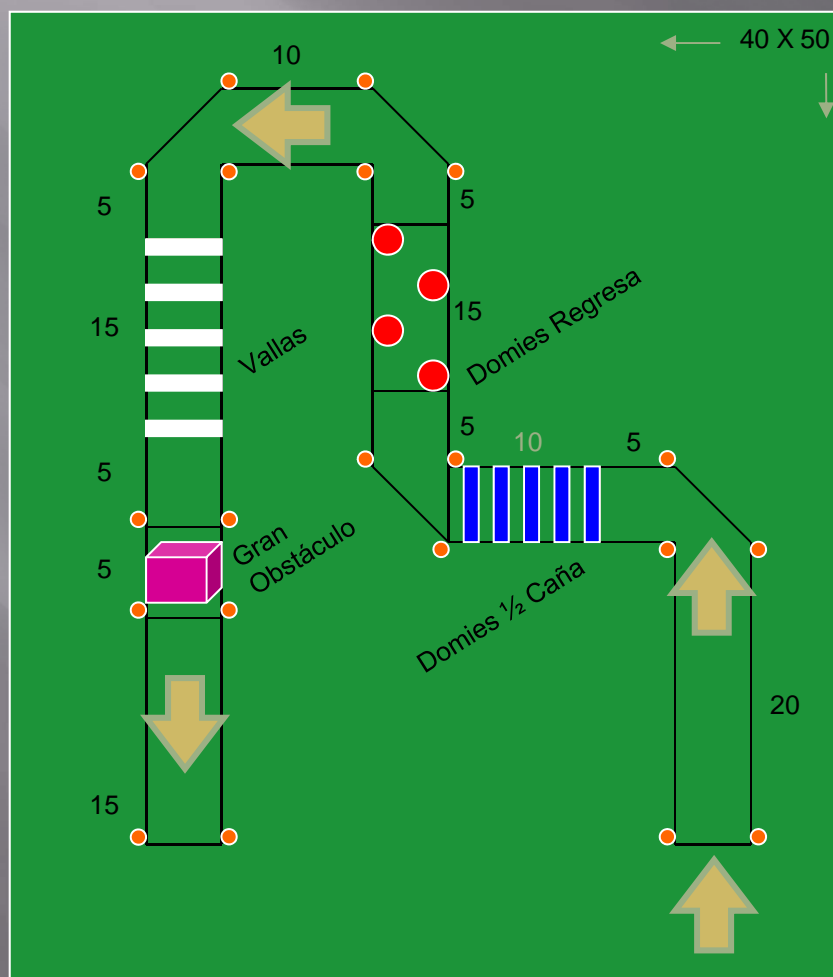


I GRUPO RAPIDO

40
Yds.



TECNOLÓGICO
DE MONTERREY®

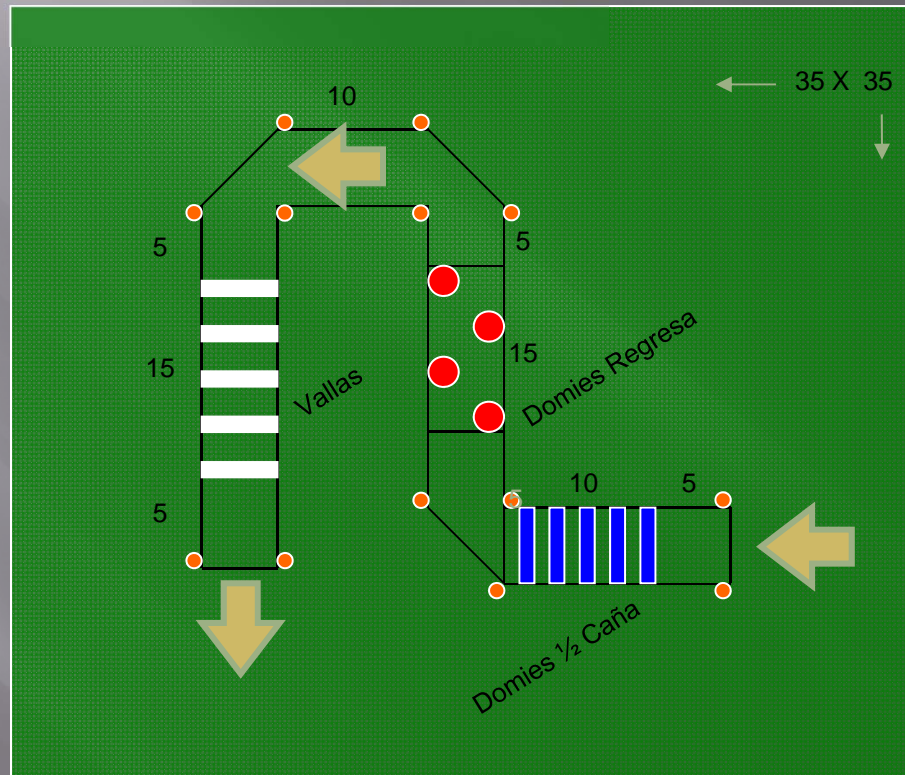


Ruta
“Cross”

Grupo I Rápido: 115 yds.



TECNOLÓGICO
DE MONTERREY®

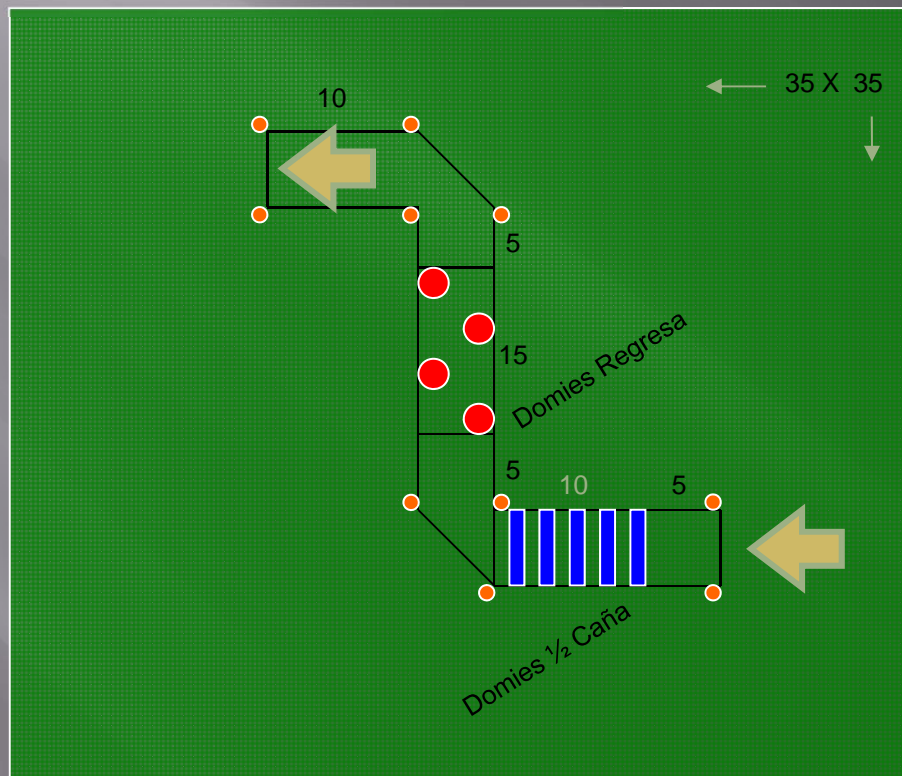


Ruta
“Cross”

Grupo II Mediano: 75 yds.



TECNOLÓGICO
DE MONTERREY®



Ruta
“Cross”

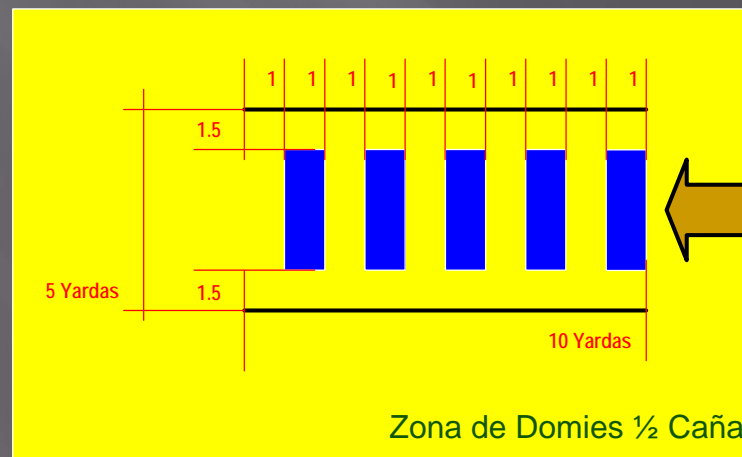
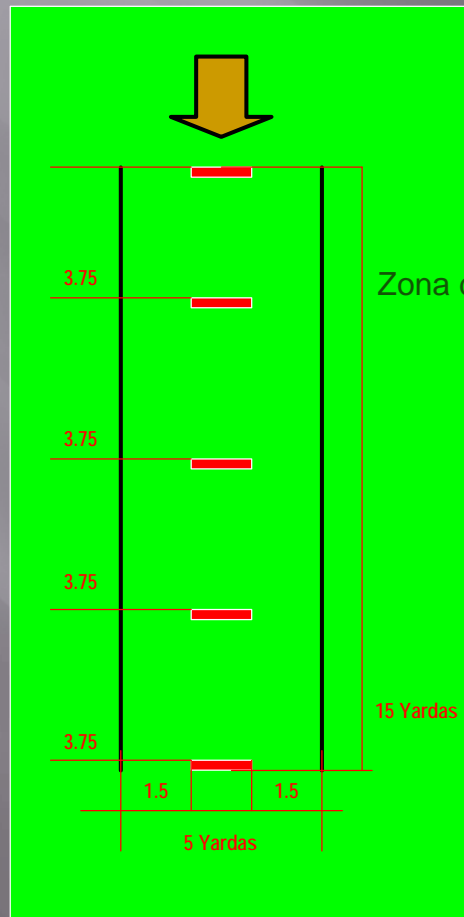
Grupo III Fuerte: 50 yds.



TECNOLÓGICO DE MONTERREY®



Ruta "Cross"



Apoyos



Patrocinador que otorgara la comida de Integración



Playeras conmemorativas para cada participante, aportadas por el campus Santa Fe, como anfitriones, al termino de sus eventos.



Hidratación (Powerade): a cargo del campus Santa Fe

*

Se cita con 30 min. De anticipación a cada evento para calentamiento y Junta de los responsables por especialidad de cada Equipo.

***Respetar los Horarios acordados.**

