



Reglamento General Desafío de Titanes edición Fauna Salvaje 2023

En Grupo América nos preocupamos por la salud y el bienestar de las y los colaboradores, por esta razón hemos desarrollado un desafío de salud, cuyo objetivo es promover estilos de vida saludables y transformar la vida de nuestros colaboradores. En este desafío podrán participar principiantes, intermedios y avanzados según categorías de ejercicios.

A continuación, el reglamento de participación.

Información general

- La inscripción al desafío es completamente gratuita.
- Podrán participar los colaboradores inscritos en las planillas de Grupo América que sean permanentes y no temporales en la organización.
- Para participar debe contar con visto bueno de su jefatura de manera que no haya discontinuidad del negocio.
- Cada participante deberá firmar un consentimiento informado.
- Cada participante deberá llenar y completar la información solicitada en el formulario de inscripción.
- Cada integrante deberá sacar su cita para realizarse el chequeo médico en el consultorio de LHS en AFZ. Se habilitan los días **8, 11, 12, 13 y 14 de setiembre en el horario de 7:00 am a 12:00 md.** Deberá indicar al llamar al 4032-2017 que requiere el chequeo médico para el desafío de titanes. Cada participante deberá haber aprobado la prueba física y el electrocardiograma para continuar en el desafío.
- Se habilita el día **sábado 9 de setiembre de 7:00 am a 1:00 pm** para chequeos médicos con la dra Stefany Hernández, favor llamar al 2235-3838 e indicar que requiere el chequeo médico para el desafío de titanes. Se les atenderá el sábado 9 de setiembre en el consultorio médico del G26 donde actualmente atiende la nutricionista.
- Cada titán deberá realizar una prueba física la cual estará a cargo del proveedor contratado, dichas pruebas se realizarán en AFZ en el sports zone los días **viernes 22, sábado 23 y domingo 24 de setiembre** (cada titán define el día y hora) Se les enviará vía WhatsApp el link de la página principal del Desafío de Titanes edición Fauna Salvaje, en donde podrán escoger el horario que mejor les convenga. Si en estas 3 fechas le corresponde laborar, se deberá contar con visto bueno de su jefe para poder asistir.
- Las pruebas físicas darán como resultado los tiempos de cada participante en tres variables:
 - Fuerza
 - Agilidad
 - Resistencia

Conformación de equipos:

- Con base en los tiempos obtenidos en cada prueba, el proveedor indicará la categoría de cada titán según corresponda principiante, intermedio o avanzado. Esto les permitirá conformar los equipos de manera equitativa en tiempos y en género.
- Los participantes identificados como principiantes e intermedios serán asignados en equipos por el proveedor con base en los tiempos obtenidos y en el género. Por su parte los avanzados quedarán identificados de manera individual.
- El día 28 de setiembre en vivo en el EMU, (horario se anunciará en página del Desafío de Titanes) se definirán los equipos del Desafío de Titanes edición Fauna Salvaje año 2023. Se colocarán en una tómbola el nombre de cada animal símbolo y el color que representará a cada equipo, en una segunda tómbola los nombres de los principiantes e intermedios unificados por el proveedor y en una tercera tómbola se colocarán los participantes categorizados como avanzados.
- La encargada de salud y bienestar tomará un papel de cada tómbola e irá conformando los equipos.
- Una vez anunciados los equipos, deberán seleccionar un líder (todos los integrantes deben estar de acuerdo con la escogencia del líder).
- Cada titán tendrá un tiempo de preparación física de 12 semanas para la competencia de obstáculos.
- Cada Titán contará con la asesoría nutricional de las doctoras: Dra. Silvia Vargas para personal operativo y Dra. Mariamalia Escoto para personal administrativo.
- La persona que lidere el equipo será la encargada de enviar un mensaje por WhatsApp a Cindy Donato (salud y bienestar) al 8709-9957, indicando el nombre del equipo, el nombre del líder, el nombre de los titanes y la empresa a la que pertenece cada uno, a más tardar el día **29 de setiembre**.
- Si algún titán del equipo abandona la competencia **el 26 de noviembre o después del mismo**, entre los integrantes deberán cubrir la ausencia del compañero para el desafío de cierre.
- Si algún titán del equipo no está cumpliendo con los requisitos de participación, el líder del equipo podrá acercarse al área de salud y bienestar y comentar el caso para definir la continuidad de este.

Consideraciones

- Vestimenta para las pruebas: Los integrantes del equipo deberán portar ropa deportiva adecuada y utilizar tenis con cordones.
- Vestimenta para el desafío de obstáculos: Los integrantes del equipo deberán portar ropa deportiva adecuada y utilizar tenis con cordones. Cada titán deberá utilizar la misma camisa, si alguno no puede comprar la camisa entre los mismo integrantes del equipo deberán colaborarle. Si algún titán se presenta sin la vestimenta mencionada anteriormente queda descalificado de la competencia.
- Deberán ingresar al campo de la competencia sin accesorios tipo bisutería.

- Podrán ingresar al campo de estaciones únicamente los equipos que sean convocados a competir
- Se les comunicará la cantidad de familiares que pueden asistir a apoyar a cada participante en el desafío de cierre de obstáculos.
- Los visitantes o familiares podrán observar todas las competencias respetando los límites e indicaciones del staff a cargo.

Meta nutricional individual y desafío personal

Cada titán deberá asistir a consulta con la nutricionista de Grupo América que le corresponda, donde se le indicará la meta personal que deberá cumplir. Deberán firmar una hoja con la meta indicada por la nutricionista, para asegurar que están de acuerdo con la meta propuesta.

A continuación, la distribución de puntaje por persona según el porcentaje de cumplimiento

Cumplimiento 100%	Cumplimiento 75%	Cumplimiento 50%	Cumplimiento 25%	Cumplimiento 0%
•10 puntos	•7 puntos	•5 puntos	•3 puntos	•0 puntos

Durante el desafío se realizarán 3 mediciones en el inbody:

Setiembre	<ul style="list-style-type: none">• Los días 11 - 12 -13 -14• 7:00 am a 3:00 pm consultorio G-26• Sacar cita con la nutricionista que le corresponde
Octubre	<ul style="list-style-type: none">• Los días 16 - 17 -18 - 19 - 20• 7:00 am a 3:00 pm consultorio G-26• Sacar cita con la nutricionista que le corresponde
Noviembre	<ul style="list-style-type: none">• Los días 27 - 28 - 29 - 30• 7:00 am a 3:00 pm consultorio G-26• Sacar cita con la nutricionista que le corresponde

Miniretos

Asistencia a caminata y programas de movilidad

Los titanes de los equipos deberán participar de ambas actividades consideradas como miniretos. La asistencia del equipo completo a cada actividad otorgará 10 pts a cada equipo.

- Caminata: domingo 22 de octubre.
- Asistencia a **3** clases de los programas de movilidad: 8 semanas para asistir a las 3 clases que gusten.

Programas de movilidad

Día / hora	6:00 a.m	4:40 p.m	5:00 p.m	5:30 p.m
Lunes	Funcionales	Spinning		Funcionales
Martes			Yoga	Cardiodance
Miércoles	Funcionales	Spinning		Funcionales
Jueves				Cardiodance
Viernes	Funcionales	Spinning		Funcionales

Salud y Bienestar: *Transformando Vidas*

Reservá tu espacio

al 8311-8111

Te esperamos en el **Sports zone**

Más información con
Cindy Donato
Encargada de Salud y Bienestar
WhatsApp: 8709-9957

Los titanes quienes debido a su naturaleza del puesto no puedan asistir a la caminata, deberán presentar una carta a su líder del equipo justificando la no asistencia, firmada por la jefatura a cargo. El líder debe entregar la carta al área de Salud y Bienestar para confirmarlo y poderle asignar los puntos completos al equipo.

Los titanes quienes debido a su naturaleza del puesto no puedan asistir a las clases de los programas de movilidad en AFZ, deberán realizar actividad física en el lugar de su preferencia y deberán enviar una fotografía tipo Selfie a su líder de equipo, debe cumplir con 3 actividades físicas en distintos días para poderle asignar los puntos completos al equipo.

Cierre del Desafío de Titanes edición Fauna Salvaje

El cierre del Desafío de Titanes edición Fauna Salvaje está a cargo del proveedor contratado llamado INTREPID CHALLENGE, consiste en el desafío del circuito de obstáculos en donde se medirá tu capacidad de resistencia, agilidad y fuerza, se llevará a cabo en las inmediaciones de Hacienda Barvak el **domingo 10 de diciembre de 6:00 a.m. a 1:00 p.m.**

Se confeccionará un reglamento exclusivo para el desafío de cierre del circuito de obstáculos

Premiación

El día 10 de diciembre se definirán los equipos ganadores, contemplando todos los ítems mencionados en el puntaje de Desafío de Titanes edición Fauna Salvaje.



Puntaje total por equipo: 100 puntos

El desglose de los puntos se dará a conocer a detalle una vez conformados los equipos



Monto de los premios por cada participante

Septiembre 2023

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
		INSCRIPCIONES		CHEQUEOS MÉDICOS		
4	5	6	7	8	9	10
CHEQUEOS MÉDICOS						
I MEDICIÓN NUTRICIONAL						
				15	16	17
				PRUEBAS FÍSICAS PARA DEFINIR CATEGORÍA		
18	19	20	21	22	23	24
			ANUNCIO DE EQUIPOS	MINI RETO PROGRAMAS DE MOVILIDAD		
25	26	27	28	29	30	

Octubre 2023

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
MINI RETOS PROGRAMAS DE MOVILIDAD						
2	3	4	5	6	7	8
MINI RETOS PROGRAMAS DE MOVILIDAD						
9	10	11	12	13	14	15
MINI RETOS PROGRAMAS DE MOVILIDAD						
II MEDICIÓN NUTRICIONAL						CAMINATA
16	17	18	19	20	21	22
MINI RETOS PROGRAMAS DE MOVILIDAD						
23	24	REUNION LIDERES	25	26	27	28
29	30	31				

Noviembre 2023

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		MINI RETOS PROGRAMAS DE MOVILIDAD				
		1	2	3	4	5
MINI RETOS PROGRAMAS DE MOVILIDAD						
6	7	8	9	10	11	12
MINI RETOS PROGRAMAS DE MOVILIDAD						
13	14	15	16	17	18	19
MINI RETOS PROGRAMAS DE MOVILIDAD						
20	21	22	23	24	25	26
III MEDICIÓN NUTRICIONAL						
MINI RETOS PROGRAMAS DE MOVILIDAD				REUNION LIDERES		
27	28	29	30			

Diciembre 2023

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
					RECONOCER OBSTACULOS (LIDERES)	CARRERA DE OBSTACULOS
4	5	6	7	8	9	10
					PREMIACIÓN	
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Salud y Bienestar
transformando vidas