



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario  
DGDU

CURSO

# ANÁLISIS DE LA REGLAMENTACIÓN TÉCNICO-DEPORTIVA DEL FISCOCONSTRUCTIVISMO PARA ENTRENADORES Y DEPORTISTAS



CUPO LIMITADO

MODALIDAD  
HÍBRIDA

## OBJETIVO GENERAL

Comprender la importancia del reglamento técnico-deportivo de la disciplina deportiva del fisicoconstructivismo, a partir del análisis de su contenido, con el propósito de aplicar dicha reglamentación bajo una debida interpretación que permita a deportistas y entrenadores emplear correctas estrategias de puesta a punto y poses reglamentarias que facilite evaluar su desempeño.

## IMPARTE

Andrea Altamirano Toledo.

## TEMAS

1. Historia del fisicoconstructivismo.
2. Criterios de fisiculturismo.
3. Código de ética para competidores y entrenadores.
4. Características del entrenamiento femenino en fisicoconstructivismo.
5. Pre y post competencia en el periodo de pérdida de grasa.
6. Arte de posar.
7. Categorías femeniles y varoniles.
8. Poses reglamentarias.
9. Psicología deportiva para entrenadores y competidores.

## DIRIGIDO A

Entrenadores, deportistas y jueces de fisicoconstructivismo.

## FECHAS

Del **3 al 7 de marzo de 2025** (en línea) y del **10 al 14 de marzo de 2025** (presencial).

## DÍAS Y HORARIOS DE IMPARTICIÓN

De **lunes a viernes de 11:00 a 13:00** horas.

## LUGAR / PLATAFORMA

- Centro de Capacitación en Jueceo y Arbitraje Deportivo.
- Zoom y Classroom.

## DURACIÓN

20 horas (10 horas en línea y 10 horas en presencial).

## FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN

**28 de febrero de 2025.**

## REGISTRO

<https://deporte.unam.mx/ccjad/cursostalleres.php>

## REQUISITOS DE DOCUMENTOS

- Contar con correo electrónico de Google.
- Comprobante de estudios con nivel mínimo de bachillerato y/o equivalente.
- CURP.
- Identificación oficial con fotografía vigente.

## COSTOS

**Alumnos UNAM:** \$100.00 (Cien pesos 00/100 M.N.).

**Académicos, trabajadores y exalumnos:** \$300.00 (Trescientos pesos 00/100 M.N.).

**Externos:** \$600.00 (Seiscientos pesos 00/100 M.N.).

## INFORMES

[ccjad@deporte.unam.mx](mailto:ccjad@deporte.unam.mx)

#SOYDEPORTEUNAM

