



GUÍA PARA ASIPRANTES

Convocatoria para alumnos de nuevo ingreso en Prepa y Profesional para agosto y septiembre 2021.

Consigue una beca de hasta el 50% para estudiar tu carrera o preparatoria en la Universidad Carolina demostrando tus habilidades deportivas sin tener que salir de casa.

La recepción de pruebas está abierta y tienes hasta el 2 de agosto para participar.

Requerimientos

Necesitarás un espacio de tu casa suficientemente amplio, lejos del ruido y bien iluminado para grabar tu video.

Cámara digital o celular con cámara.

Necesitarás un cronómetro para realizar los ejercicios.



Prepárate para la grabación

Recuerda que el video no debe exceder los 8 minutos, puedes grabarlo con una cámara digital o utilizando tu celular.

No se calificará la calidad del video ni es necesaria su edición, sin embargo, es importante que los evaluadores puedan ver claramente la realización de los mismos. La actitud es muy importante para tu evaluación, demuéstranos tu entusiasmo y ganas de participar.

El lapso correspondiente a los ejercicios deberá realizarse seguido y sin cortes de edición o será descalificado.

Tu video deberá incluir lo siguiente:

1

Presentación

Colócate frente a la cámara y preséntate con voz clara iniciando con **"¡Hola!, soy..."**, e indica lo siguiente:

=Nombre completo
=Edad
=Ciudad de origen

=Institución de la que provienes
=Bachillerato o carrera que te interesa estudiar
=Deporte que practicas.

2

Cuestionario

Contesta las siguientes preguntas viendo a la cámara y con toda la actitud.

¿Por qué quieres estudiar en la Universidad Carolina?

¿Por qué necesitas obtener una beca?

¿Cuáles han sido tus mayores logros deportivos?

(Si estás iniciando en el deporte no importa, hazlo saber en este punto)

¿Qué puedes aportar al equipo de Dragones?

3

Rutina de ejercicios

Recuerda realizar tu calentamiento y estiramiento antes de la grabación, para evitar lesiones.

Realiza los siguientes ejercicios de forma continua a modo de rutina y sin cortes de edición o será descalificado.

Durante un minuto

- Cuenta en voz alta el número de repeticiones que realizas.
- Trata de hacer la mayor cantidad de repeticiones que puedas.
- Descansa 30 segundos al terminar cada ejercicio.

Ejercicio 1

Un minuto de lagartijas simples

Espalda recta



Brazos totalmente estirados

Ejercicio 2

Un minuto de abdominales simples



No subir completamente tener un espacio entre pecho y rodillas de 20 a 30 cm aprox.

Ejercicio 3

Un minuto de sentadillas simples



Alinea las puntas de los pies con las rodillas

Ejercicio 4

Un minuto de burpees



Espalda recta

Llena a una posición completamente recta

Ejercicio 5

Un minuto libre

Realiza durante un minuto un ejercicio relacionado con la disciplina deportiva en la que deseas participar. (Ejemplo: dominadas para fútbol, lanzamientos para béisbol, demostración de dominio de balón para básquetbol, etcétera.) Descansa 30 segundos.



4

Despedida

Acércate a cámara y despídete de la forma que prefieras.



Si usaste una cámara digital descarga tu video a una computadora con conexión a internet y entra al link de registro. Si usaste tu celular, conéctate a una red wifi y accede al mismo link.

[Formulario de registro](#) [Click aquí](#)

5

Registro

En el registro puedes incluir fotografías de tus logros, medallas, diplomas y todo tipo de evidencia de tu experiencia deportiva.

Al finalizar el registro correctamente, recibirás un correo electrónico o WhatsApp confirmando tu participación, es muy importante que llenes todos los campos cuidadosamente para evitar errores.

El comité deportivo de la Universidad Carolina evaluará tu video a partir del 3 de agosto, una vez obtenidos los resultados de te enviaremos un correo electrónico o whatsapp con tu constancia de beca, misma que indicará el porcentaje obtenido.

Para hacer válida tu beca, deberás presentar la constancia en tu celular o impresa al momento de realizar tu inscripción, ya sea de forma presencial en nuestras oficinas o en la modalidad en línea.

Cada constancia será única, es sumamente importante que la guardes y no la compartas con nadie.

