

Reglamentos de Disciplinas Deportivas y Actividades Culturales para Personas de Edad Avanzada



Lic. Rubén Núñez Flores

Directorio

Lic. Isis Ávila Muñoz

Presidenta Honoraria del DIF Estado de México

Sra. Aracely Escalante Jasso

Directora General del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores

Mtra. Carolina Alanís Moreno

Directora General del DIF Estado de México

Lic. Joel Clímaco Toledo

Director de Programas Estatales de INAPAM

Profr. Carlos Alejandro Castañeda Hernández

Delegado del INAPAM en el Estado de México

Lic. María del Pilar Martínez Lara

Coordinadora de Atención a Adultos Mayores del DIF Estado de México

Lic. Rubén Núñez Flores

Jefe del Departamento de Recreación Física y Deporte de INAPAM

Juan Carlos Marín Uría / Ricardo San Martín Franco De la Rosa

Responsables de Encuentros Deportivos y Culturales para Adultos Mayores de la CAAM

México.

Reglamentos de Disciplinas Deportivas y Actividades Culturales para Personas de Edad Avanzada.

Primera edición: Junio de 1991

Segunda edición. Marzo de 1996

Tercera edición. Enero de 1998

Cuarta edición. Enero de 1999

Quinta edición. Enero del 2000

Sexta edición. Enero del 2003

Séptima edición. Enero del 2005

Octava edición. Enero del 2006

Novena edición. Enero del 2008

Décima edición. Enero del 2011

Décima primera edición. Enero del 2012

Décima segunda edición. Abril del 2014

Prohibida la adaptación, modificación, comercialización reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales.

Número de registro 03-2012-120609563000-01

Índice

Introducción	4
Reglamentos para disciplinas deportivas	
Presentación Actividades Deportivas	5
Reglamento de Ajedrez	6
Reglamento de Atletismo (caminata y carrera)	12
Reglamento de Básquetbol	22
Reglamento de Cachibol	34
Reglamento de Dominó	44
Reglamento de Natación	48
Reglamento de Tablas Gimnásticas	56
Reglamento de Taichichuan	62
Reglamentos para actividades culturales	
Presentación Actividades Culturales	68
Reglamento de Artesanías, Manualidades y Artes Plásticas	69
Reglamento de Baile de Salón	74
Reglamento de Canto (Individual)	77
Reglamento de Canto (Coros)	80
Reglamento de Canto (Grupos Tradicionales)	82
Reglamento de Danza Tradicional (Prehispánica)	84
Reglamento de Danza Folklórica (Regional)	86
Reglamento de Declamación	89
Reglamento de Música	92
Reglamento de Poesía	94

Introducción

A medida que se envejece, la calidad de vida se ve determinada por la capacidad para mantener la autonomía y la independencia, de ahí que las actividades que fomentan la salud y el bienestar en esta etapa promuevan el envejecimiento activo.

Las acciones que apoyan este proceso parten de la certeza de que favorecer la independencia, participación y realización de quienes viven la vejez, contribuyen para que alcancen óptimos niveles de calidad de vida y empoderar su posición en el contexto social en un marco de dignidad.

Este concepto incluye el desarrollo de su capacidad para ejercer sus preferencias en los campos de la activación físico-deportiva y cultural, entendidos como medios para convivir mostrándose en diversas formas de expresión, que renuevan el diálogo contemporáneo que los identifica en su manera de pensar y sentir ante otros grupos generacionales.

Al incorporarlos a proyectos de esta naturaleza se preserva el patrimonio histórico, artístico y cultural de las entidades federativas de nuestro país y se responde a la necesidad de satisfacer su interés por formarse en las diferentes modalidades de la cultura física, promoviendo el progreso y dominio en distintas disciplinas deportivas como un estilo de vida.

Los resultados contribuyen a valorar las expectativas sobre el éxito que cada uno de los competidores alcanza, que se reflejan en la obtención de premios o en consumir el ideal de presentarse ante un auditorio para mostrar sus aptitudes, motivando una identificación interpersonal entre deportistas y artistas, entre los participantes y su público.

En este sentido, el uso de la inteligencia, del espacio, de la fuerza y del tiempo demanda una atención especializada de quienes sancionan estos eventos para seleccionar sólo lo relevante, lo que requiere considerar criterios para elegir la mejor jugada o la mejor interpretación.

Los Reglamentos de Disciplinas Deportivas y Actividades Culturales para Personas de Edad Avanzada establecen esos criterios de calificación conforme a las características de población con sesenta años de edad y más, que les permiten su participación equitativa en cualquiera de ellas y que exigen de los competidores la consideración de diversos valores y funciones.

En el caso de las actividades culturales, estos reglamentos se aplican desde los VI Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de la Tercera Edad, efectuados en el mes de junio de 1991 en la Ciudad de Xalapa, Ver., en tanto que los reglamentos deportivos se implementaron en el Distrito Federal a partir de 1996 y en los XI Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de la Tercera Edad, efectuados en el mes de mayo de 1997 en la Ciudad de México.

Estos parámetros de regulación no son estáticos y para sus actualizaciones se consideran la constante evolución de los competidores y las opiniones de los profesionistas que les atienden y cuya valiosa contribución les permite mejorar su salud física, emocional y psíquica, ya que mantener la capacidad funcional en la vejez es crucial pues de ella depende, junto con otros factores, mantener la autonomía y permanecer en su comunidad.

Reglamentos para disciplinas deportivas

Las competencias deportivas para las personas adultas mayores se sustentan en las normas que se implementaron en 1996 con la finalidad de uniformar su desarrollo y de proteger a quienes las practican para ejercitar y mejorar sus capacidades físicas e intelectuales.

Al conocer estas reglas, estos deportistas se auxilian en la aplicación de los conocimientos técnicos y tácticos adquiridos en la preparación cotidiana, al tiempo que logra la interacción social que contribuye a su bienestar integral, autonomía y autorrealización.

Estos reglamentos han sido actualizados por los especialistas del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores y están sustentados en el análisis de los elementos teórico-conceptuales subyacentes a cada disciplina deportiva, en la experiencia de estos profesionales adquirida en años de trabajo constante con personas de estas edades en el contexto de la cultura física, así como por las opiniones de quienes las practican.

Estas normas sustituyen a las que se aplicaron hasta 2013; su actualización incorpora nuevas actividades y categorías derivadas del rendimiento que el desarrollo psicomotriz de estos deportistas demanda en las competencias organizadas por este Instituto como los Juegos Nacionales, torneos municipales, estatales y del Distrito Federal, convivencias, etc., en las disciplinas de ajedrez, atletismo, básquetbol, cachibol, dominó, natación, tablas gimnásticas y taichichuan.

Reglamento de Ajedrez

El ajedrez es un juego de estrategia que se efectúa entre 2 oponentes, mediante el movimiento de piezas sobre un tablero; su fin consiste en lograr la derrota del adversario por dominación del tablero, para lo cual es esencial "tomar" las piezas enemigas.

Al parecer, su antecedente lo tenemos en el "chaturanga", juego que se practicaba en la India, de donde pasó a Persia; ahí lo conocen los árabes, le hacen algunas modificaciones y lo llevan al norte de África y, a través de España, lo introducen a Europa; en los siglos posteriores, son España e Italia los países en donde mayor auge tiene este juego, hasta el siglo XVIII en que la hegemonía la adquiere Francia y, sucesivamente, Inglaterra y Alemania. A fines de la segunda década del siglo pasado, este juego es utilizado por los bolcheviques como auxiliar en sus campañas de alfabetización, dando lugar a la escuela rusa que, salvo el intervalo en que se destacó Robert Fischer, se ha impuesto desde entonces.

La práctica de este juego permite a la población adulta mayor la expresión de sus capacidades, la relación social, así como el enriquecimiento de sus aptitudes intelectuales demostradas en el aprendizaje técnico que esta actividad conlleva, factores que al combinarse propician la autoconfianza, su bienestar y su bien sentirse.

Este reglamento es una adaptación de las normas aprobadas por la Federación Internacional de Ajedrez y considera aspectos y opiniones de quienes practican esta actividad.

Reglamento de Ajedrez.

Capítulo I Implementos para la partida

Regla 1: Tablero

- a) El tablero se compone de 64 casillas cuadradas iguales, oscuras y blancas alternativamente.
- b) El tablero se colocará entre 2 jugadores de tal forma que la casilla del ángulo derecho de cada jugador sea blanca.
- c) Las columnas son las 8 filas de casillas que van del borde del tablero más próximo a uno de los jugadores a aquél más próximo al otro jugador.
- d) Las filas son las 8 líneas de casillas horizontales que van de un borde del tablero al otro, en ángulo recto con las columnas.
- e) Las diagonales son las líneas de casillas, de igual color, que se tocan por los ángulos.

Regla 2: Piezas

- a) Ambos jugadores dispondrán de 16 piezas, blancas y oscuras, respectivamente.
- b) La denominación y cantidad de las piezas es la siguiente: 1 rey (R), 1 dama (D), 2 torres (T), 2 alfiles (A), 2 caballos (C) y 8 peones (P).

Regla 3: Reloj

- a) La utilización de reloj para esta actividad será opcional.

Capítulo II Disposiciones para los participantes

Regla 4: Registro

- a) La participación será individual.
- b) Sólo podrán participar aquellos jugadores que tengan un raiting nacional menor a 1999 puntos y no clasificados.
- c) Quienes no declaren que cuentan con raiting, serán sancionados con la descalificación del evento.
- d) Cada participante deberá entregar al momento de su inscripción un certificado médico que le autorice para realizar la actividad, firmado por el médico que realizó la valoración y con los datos legibles solicitados.
- e) Participarán sólo las personas inscritas en el período establecido para el registro de competidores y no podrán transferir su lugar a otras personas.

Regla 5: Recomendaciones

- a) Se sugiere a los competidores ingerir alimentos ligeros, 2 hrs. antes del inicio del evento.

Regla 6: Derechos y obligaciones

- a) Los participantes, entrenadores y responsables deberán conocer y cumplir el reglamento de competencia; asimismo, deberán de respetar al cuerpo arbitral, oponentes y público.
- b) Cada participante deberá verificar su inscripción a la competencia 30 minutos antes de que ésta inicie, así como informarse de su ubicación en las rondas.
- c) Los participantes entregarán la credencial original del DIFEM y/o INAPAM al cuerpo arbitral, antes del inicio de las competencias.
- d) El jugador que no esté presente a la hora de inicio de la competencia, será descalificado.
- e) Los jugadores que no guarden una conducta respetuosa durante el desarrollo de las competencias; agredan física o verbalmente a sus oponentes, cuerpo arbitral o público, serán sancionados con la descalificación.
- f) El intento de suplantar a jugadores inscritos o de incluir a personas no inscritas, será sancionado con la descalificación de la representación que hubiera incurrido en la falta.
- g) Los jugadores deberán de tener apagados sus teléfonos celulares durante el desarrollo de las partidas; de no hacerlo perderán la partida.

**Capítulo III
Desarrollo de la partida**

Regla 7: Sistema de competencia

- a) En caso de no contar con raiting los competidores se emparejarán por orden alfabético en la primera ronda.
- b) Quienes no declaren que cuentan con raiting, serán sancionados con la descalificación del evento.
- c) A partir de la segunda ronda, los competidores ganadores serán emparejados de acuerdo con la puntuación obtenida, procurando que se enfrenten competidores con similar puntuación.
- d) En los emparejamientos deberá considerarse el número de partidas jugadas con negras y blancas por cada competidor; ha de procurarse una distribución equitativa de los colores.
- e) El sistema de competencia será el suizo y el número de rondas corresponderá al número de participantes.

Regla 8: Duración de la partida

- a) Ritmo de juego rápido (30 minutos por jugador).

Regla 9: Sorteo

- a) El árbitro sorteará, ante los competidores, el color de las piezas con las que cada uno jugará.

Regla 10: Inicio de la partida

- a) La posición inicial de las piezas para ambos jugadores, será como sigue:

Negras

T C A D R A C T
P P P P P P P P

P P P P P P P P
T C A D R A C T

Blancas

- b) Comienza la partida el jugador que tiene las piezas blancas, haciéndose, alternativamente, el movimiento de las piezas.

Regla 11: Movimiento de las piezas

- a) El movimiento de las piezas se efectuará como lo estipula el Reglamento de la Federación Internacional de Ajedrez.

Regla 12: Sanciones

- a) Si el competidor, al "enrocarse", tocara primero la torre, recibirá una amonestación del árbitro, considerándose la jugada válida.
- b) Si el competidor, al efectuar un "enroque" que luego resultara ilegal, tocara al rey y la torre al mismo tiempo, deberá mover al rey.
- c) No se podrá efectuar un "enroque" a los dos lados, si el rey se ha jugado; tampoco se podrá efectuar un "enroque" con una torre que ya ha jugado.
- d) El "enroque" estará impedido momentáneamente si la casilla inicial del rey, o la que debe de liberar, o la que va a ocupar, está amenazada por una pieza adversaria; o, si hubiera piezas entre la torre y el rey, hacia la que el rey debe dirigirse.
- e) Al "coronar" un peón, y si la pieza no estuviera disponible, el competidor deberá solicitar la ayuda del árbitro; tras de esta petición, los relojes deberán detenerse hasta que la pieza requerida sea entregada; el reloj del contrario deberá volver a la posición en que se encontraba antes de este hecho y de nuevo puesto en marcha el reloj del que deba "coronar".

- f) Si el competidor, después de "coronar" sin cambiar el peón por la nueva pieza, pusiera a funcionar el reloj del adversario, será amonestado por el árbitro y la sanción consistirá en cargar el tiempo a su reloj; el reloj del contrario deberá volver a la posición en que se encontraba antes de la infracción y de nuevo puesto en marcha el reloj del que deba "coronar".
- g) El competidor que está en juego puede ajustar sus piezas en sus casillas, si previamente lo comunicó a su oponente o al árbitro. De no haber este aviso, y en caso de tocar una o varias piezas del mismo color, deberá jugar o "tomar" la primera pieza tocada; en caso de tocar alguna de sus piezas y alguna de las del adversario deberá tomar la pieza contraria con la suya, jugar su pieza o tomar la pieza contraria.
- h) Si en el desarrollo de la partida se comprobara la irregularidad de alguna jugada, o las piezas fueran movidas accidentalmente e incorrectamente colocadas en el tablero, la posición de las piezas será restablecida como estaban antes de la situación irregular; si la posición no pudiera restablecerse, la partida se anulará perdiendo ambos competidores.
- i) En caso de que los competidores no anotaran los movimientos de la partida, no tendrán derecho a la petición de "tablas".

Regla 13: Fin de la partida

- a) La partida es ganada cuando el competidor da "jaque mate" al rey del oponente.
- b) La partida es ganada por el competidor cuyo oponente declara que "abandona"; no deberá considerarse como "abandono" el hecho de estrechar la mano del oponente.
- c) La partida se declara "tablas" cuando: el rey del competidor en juego está en "jaque" y este competidor no pudiera efectuar ninguna jugada; a petición de ambos competidores; a petición de un competidor que estuviera en posición de hacer una jugada que diera lugar a la repetición de la posición y anunciara, previamente, su intención de efectuar esa jugada; a petición del competidor que deba responder a una jugada por la que la posición repetida se ha producido. Si el competidor no reclamara "tablas" de acuerdo a lo anterior y efectuara su jugada, perderá su derecho a reclamar "tablas"; este derecho lo recupera si la posición se repitiera, siempre que el mismo competidor esté en juego.
- d) En caso de que el árbitro aceptara erróneamente la demanda de "tablas", el jugador que no hubiera pedido la nulidad tiene derecho a continuar la partida.
- e) Si la petición de "tablas" fuera incorrecta, el solicitante perderá la partida.

Regla 14: Anotación de los movimientos

- a) Los competidores están obligados a anotar los movimientos de la partida, tanto sus jugadas como las del oponente, debiendo elegir entre anotar primero y jugar después o viceversa.

Regla 15: Sistemas de desempate

- a) Para desempates, se aplicarán los sistemas, en orden de prioridad: Acumulativo, Bucholz (Solkoff), Bucholz con cortes I y Bucholz con cortes II.

Regla 16: Árbitros

- a) Verifica las condiciones de las piezas y tablero de juego.
- b) Señala y sanciona las faltas de juego y de conducta.
- c) Efectúa el sorteo para determinar cuál competidor jugará con las piezas negras y cuál con las blancas.
- d) Resuelve cualquier cuestionamiento que se le plantee en la aplicación del reglamento.

Regla 17: Anotador

- a) Registra, en los formatos establecidos, los datos en él solicitados.

Regla 18: Cronometrista

- a) Vigila la duración de la partida y señala la finalización de ésta.

Regla 19: Aclaraciones

- a) Si durante el desarrollo de la partida el competidor quisiera aclarar alguna situación que considerara como una infracción, deberá hacerla al árbitro antes de tocar una pieza.
- b) Al término de la partida, cualquier inconformidad deberá hacerse al árbitro y se resolverá en ese momento.
- c) El fallo del árbitro será inapelable.

Regla 20: Premiación

- a) Se premiará a los 3 competidores que hayan obtenido las puntuaciones más altas al finalizar la totalidad de las rondas.

Reglamento de Atletismo (caminata y carrera)

Las pruebas atléticas de pista como la caminata, en la que el desplazamiento se hace sin perder el contacto de los pies con el piso, y la carrera, en la que el avance se realiza progresivamente mediante la zancada natural, así como las de campo, específicamente el lanzamiento de bala, son actividades atractivas en las que tiene su mejor expresión el desarrollo que, como deportistas, alcanzan las personas adultas mayores.

Las competencias que de este tipo constituyen opciones para que muestran los resultados de la constancia y dedicación, corroborando su capacidad de resistencia al recorrer ciertas distancias en tiempos determinados o el trabajo físico y técnico para el impulso de pesos a grandes distancias, constatando su entusiasmo e interés en donde el sector femenino se ha destacado por el número de participantes, y mejorando cada año los tiempos registrados en los Juegos Nacionales los que, al estar diseñados para la población adulta mayor, han revolucionado el atletismo y ampliado sus expectativas de autorrealización.

Además de conquistar fama deportiva gracias a la disciplina y preparación diaria, los mayores de sesenta años se constituyen en ejemplo para otras generaciones al enseñarles que para mantener una mente sana en un cuerpo sano no hay edad.

Este reglamento es una adaptación de las reglas para caminata y carrera reconocidas por la Federación Internacional de Atletismo Aficionado y considera aspectos y opiniones de quienes practican estas actividades.

Reglamento de Atletismo (caminata y carrera)

Capítulo I Instalaciones y utensilios para las pruebas de pista

Regla 1: Pista

- a) Las dimensiones de la pista son de 400 mts. de longitud x 7.32 mts. de ancho.
- b) Se marcarán 6 carriles de 1.22 mts. de ancho.
- c) Las líneas que demarcarán los carriles serán de 5 cms. de ancho.
- d) La dirección de la prueba se determinará considerando la parte interna de la pista a mano izquierda.
- e) Las líneas que señalarán la salida y la meta serán de 5 cms. de ancho, trazadas en ángulo recto con respecto a la línea interna de la pista.
- f) La distancia a recorrer se medirá desde el borde anterior de la línea de salida hasta el borde anterior de la línea de meta.

Regla 2: Estafetas

- a) Para las pruebas de relevos, los equipos deben presentarse con una estafeta, cuyas medidas son de 28 cms. a 30 cms. de largo, con diámetro de 1.20 cms.

Capítulo II Disposiciones para los participantes

Regla 3: Registro para las pruebas de pista

- a) Cada participante deberá entregar al momento de su inscripción un certificado médico que le autorice para realizar la actividad, firmado por el médico que realizó la valoración y con los datos legibles solicitados.
- b) Participarán sólo las personas inscritas en el período establecido para el registro de competidores y no podrán transferir su lugar a otras personas.
- c) El competidor sólo podrá participar en 2 pruebas; como máximo una por día, ya sea pruebas de pista o lanzamiento de bala.
- d) Para las pruebas de caminata y carrera, las categorías para las ramas femenil y varonil, individual y en equipos son:

A (60 a 64 años), B (65 a 69 años), C (70 a 74 años),
D (75 a 79 años), E (80 a 84 años), F (85 a 89 años) y
G (90 años y más).

- e) Las pruebas individuales de caminata para cada categoría y rama son:
1,600 mts. y 2,500 mts.
- f) Las pruebas individuales de carrera para cada categoría y rama son:
100 mts. y 2,800 mts.
- g) La prueba por equipo de carrera para cada categoría y rama son:
Relevos 4 x 100 mts.
- h) En el caso de los equipos de relevos, se permitirá la inscripción de un suplente de la misma categoría y rama.
- i) El número de heats estará determinado por la cantidad de inscritos para cada prueba.
- j) De acuerdo a lo anterior, las pruebas serán contra reloj o final directa, según sea el caso.

Regla 4: Indumentaria.

- a) Los participantes podrán usar camiseta o playera y pants o shorts.
- b) La tela de esta indumentaria deberá estar hecha con materiales y en colores que no se transparenten al mojarse.
- c) Se sugiere a los participantes calzar tenis tipo choclo, con suela de 1.5 cms. a 2 cms. de espesor y talón de 2 cms. a 3 cms. de espesor, además de usar calcetas gruesas, a fin de amortiguar el golpe del choque y reducir el riesgo de lesiones.
- d) Para las pruebas de relevos, los equipos deben presentarse con una estafeta.

Regla 5: Entrenador

- a) El entrenador deberá permanecer fuera del área de competencia durante el desarrollo de la misma.

Regla 6: Recomendaciones

- a) Se sugiere a los competidores ingerir alimentos ligeros, 2 horas antes del inicio del evento.
- b) La participación del competidor que no reúna las condiciones físicas necesarias, será responsabilidad del entrenador y del propio atleta.
- c) Si los competidores se sintieran fatigados, deberán abandonar la pista.

Regla 7: Derechos y obligaciones

- a) Es responsabilidad de los participantes realizar ejercicios de calentamiento, una vez que esté integrado su heat, en el área señalada para tal fin.

- b) Los participantes, entrenadores y responsables deberán conocer y cumplir el reglamento de competencia; asimismo, deberán de respetar al cuerpo arbitral, oponentes y público.
- c) Cada competidor deberá verificar su inscripción a las pruebas 30 minutos antes de que éstas inicien, de acuerdo a la programación de horarios de los heats, portando el número asignado.
- d) Los participantes entregarán la credencial original del DIFEM e INAPAM al cuerpo arbitral, antes del inicio de las competencias.
- e) Con el fin de agilizar la integración de los heats y el desarrollo de las pruebas, los entrenadores o responsables de los participantes deberán permanecer fuera de la zona de competencia (área de registro, área de control de atletas y pista).

Regla 8: Sanciones

- a) El competidor que no esté presente a la hora del inicio de la prueba, será descalificado.
- b) Los competidores y entrenadores que no guarden una conducta respetuosa durante el desarrollo de las competencias; agredan física o verbalmente a sus oponentes, cuerpo arbitral o público; o pongan en peligro la integridad de los demás competidores, serán sancionados con la descalificación.
- c) El intento de suplantar a participantes inscritos o de incluir a personas no inscritas, será sancionado con la descalificación de la representación que hubiera incurrido en la falta.

**Capítulo III
Desarrollo de las pruebas de pista**

Regla 9: Salida

- a) La salida será en bloque y la ubicación de los competidores la harán los jueces.
- b) Para las pruebas de relevos, los carriles serán asignados por el Comité Organizador.
- c) Para las pruebas de carrera en equipos (relevos 4 x 100 mts.), sus integrantes deberán permanecer en el carril asignado; en caso de no cumplir con esta disposición el equipo será descalificado.

Regla 10: Caminata

- a) Para la salida, los competidores deberán tener ambos pies en contacto con el piso, alineados a la marca de salida, sin invadirla.
- b) El juez indicará a los competidores que se preparen para la salida con la voz "en sus marcas", dando un lapso de tres segundos, aproximadamente, para dar la señal de salida.
- c) Los competidores deberán permanecer quietos, atentos a la señal de salida que se dará con un disparo.

- d) Cuando alguno de los participantes haya cometido una o dos salidas en falso en el mismo heat, el juez deberá insistir en que no deben de salir sino hasta oír la señal, ya que la tercera salida en falso será motivo de descalificación.
- e) Durante la competencia, el participante se desplazará de manera que siempre esté uno de los pies en contacto con el piso; es decir, que el pie que avance esté en contacto con el piso antes de que el pie de apoyo sea levantado, evitando flexionar la rodilla.
- f) El competidor que invada otro carril; que obstruya, golpee o empuje a otro participante; trote o corra, será amonestado, lo que le será señalado durante la marcha con una bandera blanca.
- g) El competidor será descalificado cuando:
 - Corra al inicio de la prueba, corra en el desarrollo de ésta o corra en los últimos 400 mts., aún cuando no hubiera sido amonestado previamente;
 - Acorte el recorrido establecido;
 - Se auxilie de algún implemento o persona;
 - No termine la prueba;
 - Acumule 2 amonestaciones, lo que le será señalado con una bandera blanca.
- h) La descalificación será señalada con una bandera roja y el competidor deberá abandonar la pista en ése momento.
- i) Si por causas de fuerza mayor no fuera posible hacer de su conocimiento que está descalificado, esto podrá hacerse al finalizar la prueba, aún si la hubiera ganado.
- j) La prueba termina cuando el último competidor llega a la meta.

Regla 11: Carrera

- a) Para la salida, los competidores deberán tener ambos pies en contacto con el piso, alineados a la marca de salida, sin invadirla.
- b) El juez indicará a los competidores que se preparen para la salida con la voz "en sus marcas", dando un lapso de tres segundos, aproximadamente, para dar la señal de salida.
- c) Los competidores deberán permanecer quietos, atentos a la señal de salida que se dará con un disparo.
- d) Cuando alguno de los participantes haya cometido una o dos salidas en falso en el mismo heat, el juez deberá insistir en que no deben de salir sino hasta oír la señal, ya que la tercera salida en falso será motivo de descalificación.
- e) Durante la competencia, el participante se desplazará relajado, con soltura y zancadas progresivas y, para el caso de que no pudiera concluir la prueba corriendo, la podrá terminar caminando.
- f) El competidor que invada otro carril; que obstruya, golpee o empuje a otro participante, será amonestado, lo que le será señalado durante la carrera con una bandera blanca.

- g) El competidor será descalificado cuando acorte el recorrido establecido; se auxilie de algún implemento o persona; no termine la prueba; o acumule 3 amonestaciones, lo que le será señalado, durante la carrera, con una bandera roja, debiendo abandonar la pista en ése momento; si por causas de fuerza mayor no fuera posible hacer de su conocimiento que está descalificado, esto podrá hacerse al finalizar la prueba, aún si la hubiera ganado.
- h) La prueba termina cuando el último competidor llega a la meta.

Regla 12: Relevos

- a) La zona de contacto será marcada 10 mts. antes y después de la línea de salida o de cambio de relevo, para indicar la zona de contacto, la cual no podrá ser rebasada por ningún componente del equipo.
- b) La estafeta deberá ser llevada en cualquiera de las manos hasta terminar la prueba; si se cayera la estafeta, deberá ser recuperada por el mismo competidor.
- c) La entrega-recepción de la estafeta deberá hacerse solamente en la zona señalada para el cambio.
- d) Después de haber entregado la estafeta, los competidores deberán permanecer en sus carriles o en las zonas de cambio, hasta que la pista quede libre.
- e) Los integrantes de los equipos de relevos deberán ubicarse en la zona de contacto y carril que les correspondan, para hacer el intercambio de la estafeta.
- f) Para el caso de la prueba de relevos de 4 x 100 mts., los competidores deberán conservar sus carriles durante toda la competencia.
- g) Los competidores que invadan carriles diferentes a los asignados; obstruyan, golpeen o empujen a los otros participantes, serán amonestados, lo que les será señalado con una bandera blanca.
- h) Los equipos serán descalificados si alguno de sus integrantes acortara el recorrido; se auxiliara de algún implemento o persona; no terminara la prueba; o acumulara tres amonestaciones; lo que le será señalado con una bandera roja.
- i) Las amonestaciones son acumulativas; es decir, se contabiliza la totalidad de amonestaciones recibidas por los integrantes del equipo que han incurrido en alguna de las faltas señaladas.

**Capítulo IV
Cuerpo arbitral**

Regla 13: Árbitro

- a) Verifica las condiciones y medidas de la pista; señala las zonas de contacto.

- b) En caso de que alguno de los carriles de la pista no se pudiera utilizar, determina la compensación de la distancia adecuada para que la competencia se lleve a cabo, lo que comunica a los participantes antes de iniciar cada heat.
- c) Verifica que los competidores estén debidamente registrados.
- d) Verifica la indumentaria y calzado de los participantes.
- e) Verifica que los jueces, cronometristas y controladores de vueltas estén en sus puestos.
- f) Señala y sanciona las conductas antideportivas.
- g) Recibe y concentra los registros de cada heat.
- h) Resuelve cualquier cuestionamiento en la aplicación del reglamento que se le plantee.
- i) Recibe las inconformidades que, por escrito, le entreguen los competidores o entrenadores, verificando que éstas sean firmadas por los mismos.

Regla 14: Juez

- a) Informa a los competidores de la asignación de carriles.
- b) Explica a los competidores antes de cada heat, las voces de preparación y la señal con la que se dará la orden de inicio de la prueba.
- c) Vigila que los competidores no invadan la línea de salida de la pista o del área de lanzamiento.
- d) Les indica la distancia a cubrir, el número de vueltas que darán a la pista y dónde termina la caminata o la carrera.
- e) Permanece a la orilla de la pista, en la parte interna, al dar inicio la prueba.
- f) Cuando a criterio del juez y un juez auxiliar el competidor no estuviera cumpliendo con el reglamento, será amonestado o descalificado.
- g) Al término de la totalidad de los heats, da a conocer el nombre de los competidores que hubieran registrado los tres mejores tiempos en cada prueba.
- h) Comunica a los participantes cuando han sido descalificados.

Regla 15: Jueces auxiliares

- a) Verifican que los competidores permanezcan en los lugares señalados para la salida.
- b) Cuando a criterio de tres de los jueces auxiliares el competidor no estuviera cumpliendo con el reglamento, será amonestado o descalificado, según sea el caso, y lo comunicarán al juez.

Regla 16: Cronometristas para las pruebas de pista

- a) Permanecen detrás de los competidores al momento de la señal de salida.
- b) Registran el tiempo empleado por el participante para recorrer la distancia de la prueba, desde el momento de la señal de salida hasta que cruza la línea de meta.
- c) Anota en la planilla de resultados los tiempos registrados en cada heat y los entrega al árbitro.

Regla 17: Controladores de vueltas para las pruebas de pista

- a) Lleva el registro de las vueltas cubiertas por los competidores.
- b) Señala a los competidores, con una campana, la última vuelta a recorrer.
- c) Entrega la planilla del registro de vueltas de los competidores al árbitro.

Regla 18: Aclaraciones

- a) Cualquier aclaración deberá hacerse del conocimiento del árbitro, en los quince minutos siguientes al término del heat en que el competidor haya participado, y se resolverá al término de la prueba.
- b) El fallo del árbitro será inapelable.

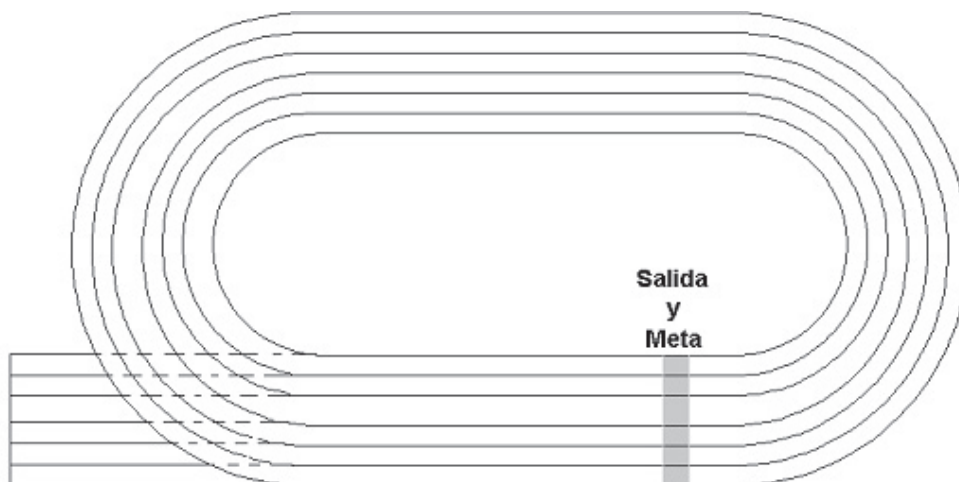
Regla 19: Premiación

- a) Para las pruebas de pista, se premiará a los 3 mejores tiempos, de la totalidad de los heats, por categoría y rama.

Pruebas de pista individuales

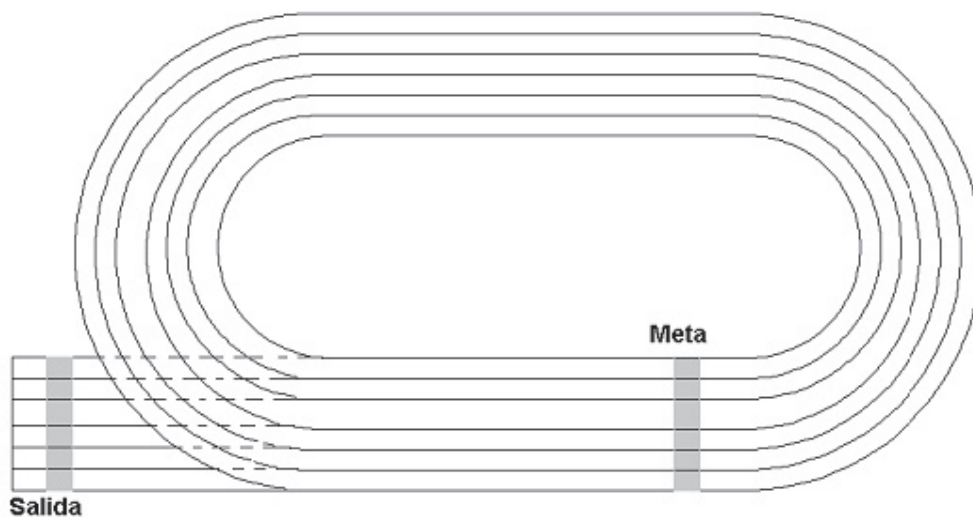
Caminata 1 600 metros.

Se deberán cubrir cuatro vueltas completas a la pista y en este caso la línea de salida y la de meta o llegada son las mismas.



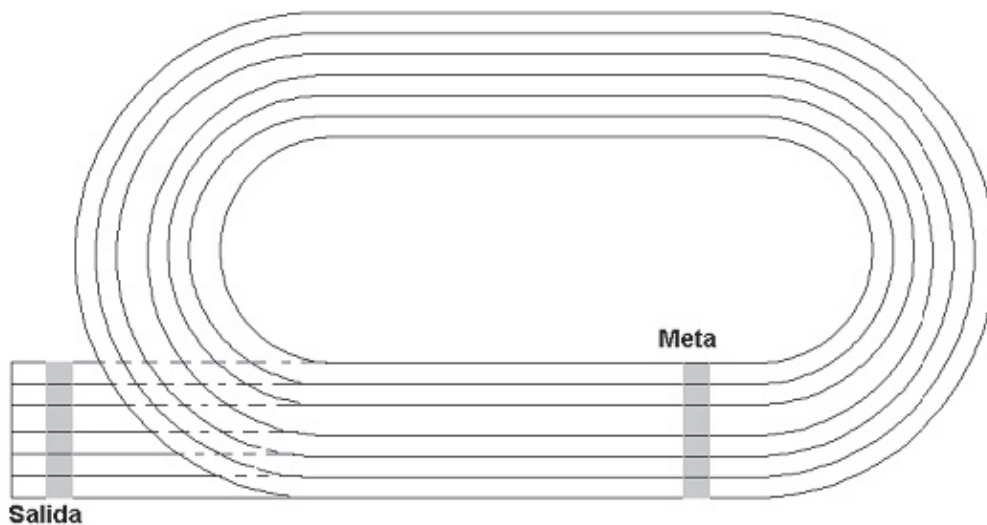
Caminata 2 500 metros.

Se deben cubrir seis vueltas completas, más una compensación de 100 metros al inicio de la competencia, tomándolos atrás de la línea de meta, siendo este punto la línea de salida para los participantes.



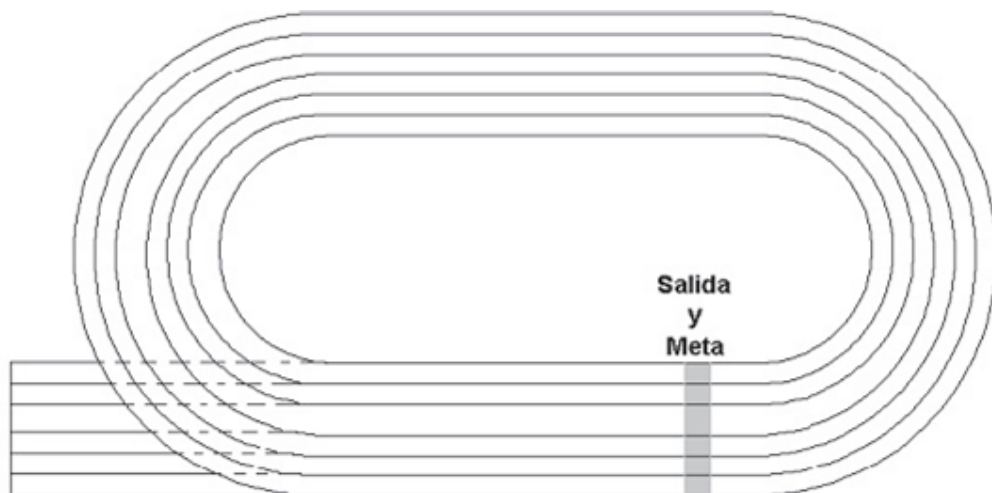
Carrera 100 metros.

Se deben recorrer los 100 metros en la recta de la pista, donde la salida será 100 metros atrás de la línea de meta.



Carrera 2 800 metros.

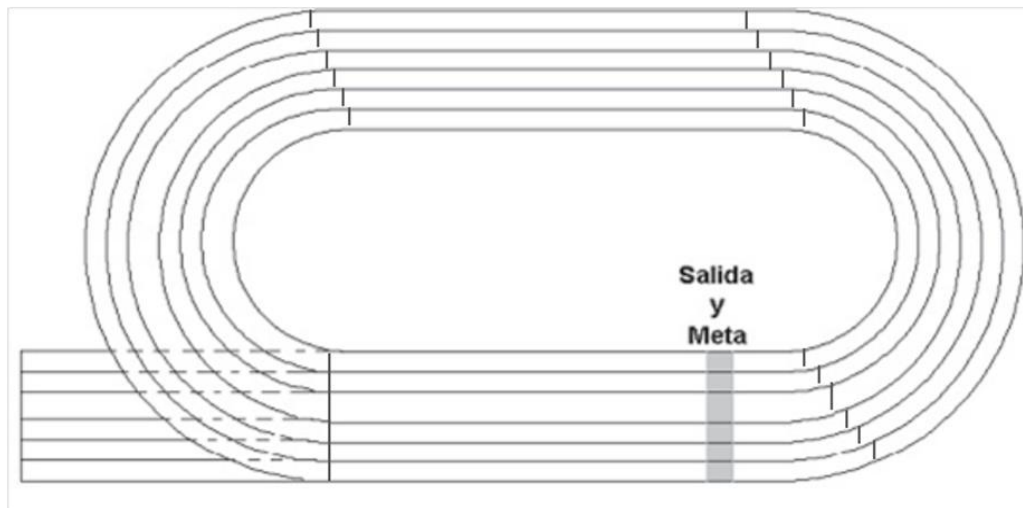
Se deben cubrir siete vueltas completas a la pista, en donde la línea de salida y la de meta son las mismas.



Pruebas de pista en equipo

Carrera de relevos 4 x 100 metros.

Cada uno de los relevos recorre 100 metros debiendo cumplir con los lineamientos del cambio de estafeta, en las zonas de contacto y carril correspondiente.



Reglamento de Básquetbol

El deporte ráfaga, como también se conoce al básquetbol o baloncesto por la velocidad de las acciones que se suscitan dentro del juego, es una de las actividades de creciente aceptación en la población con sesenta años de edad y más, básicamente por la serie de elementos recreativos y de convivencia que fomenta entre quienes lo practican, además de permitirles desarrollar y combinar fortaleza física, velocidad mental, habilidad y precisión, factores que se requieren para las acciones propias de este juego, como pases, tiros o "dribling" con el balón, así como para el desplazamiento sobre la cancha.

Este juego, que conserva su sentido competitivo pero con el ritmo que las personas adultas mayores le imprimen, se efectúa entre dos equipos, integrados por cinco jugadores, en donde cada elemento ocupa una posición estratégica para cubrir un área determinada, tanto para anotar en la canasta del equipo contrario cuando es el ofensor, como para evitar que aquél anote en la suya; el equipo ganador es el que anota más puntos en el tiempo de juego estipulado.

Este reglamento es una adaptación de las reglas reconocidas por la Federación Internacional de Básquetbol y, desde luego, considera aspectos y opiniones de quienes practican esta actividad.

Reglamento de Básquetbol

Capítulo I Instalaciones y utensilios

Regla 1: Cancha de juego

- a) Las dimensiones de la cancha de juego son 28 mts. x 15 mts., limitada por una zona libre de 2 mts.
- b) La superficie puede ser de madera o de cualquier material duro; plana, horizontal y uniforme.
- c) Las líneas que demarcan esta superficie, así como las que demarcan las áreas de juego, son de 5 cms. de ancho.
- d) La línea central, que divide la cancha de juego en zonas de ataque y defensa, se trazará desde el punto medio de las líneas laterales, paralelamente a las líneas finales de la cancha.
- e) Se marcará un círculo al centro de la cancha de juego, el que deberá tener un diámetro de 3.60 mts. trazado desde el punto medio de la línea central.
- f) La línea del área de 3 puntos se trazará en cada cancha de juego, en forma de arco, con un radio de 6.25 mts., tomando como su centro el punto de la cancha directamente perpendicular del centro de la canasta; la distancia del punto medio de la línea final al punto desde el cual se traza el arco es de 1.575 mts.
- g) La línea de tiro libre para varones, se trazará en cada cancha de juego, paralelamente a las líneas finales, a una distancia de 5.80 mts. de éstas.
- h) La línea de tiro libre para mujeres, se trazará en cada cancha de juego, paralelamente a las líneas finales, a una distancia de 4.80 mts. de éstas.
- i) La zona de tiro libre es un semicírculo de 1.80 mts., trazado en cada cancha de juego; su centro es el punto medio de la línea de tiro libre. Un semicírculo de igual medida se trazará, con líneas cortadas, en la zona restrictiva.
- j) La zona restrictiva es un espacio trazado en cada cancha de juego y está limitado por la línea de tiro libre, la línea final y las líneas diagonales que parten de ésta, las cuales deberán trazarse a 3 mts. de distancia desde el punto medio de la misma, y su trayectoria deberá finalizar en cada extremo de la línea de tiro libre.
- k) A lo largo de cada una de las líneas laterales de la zona restrictiva, se trazarán 4 espacios, cuyas medidas, tomadas desde la línea final, serán, progresivamente, a 1.75 mts.; 0.85 mts.; 0.30 mts.; y 0.85 mts.

Regla 2: Tablero y canasta

- a) El tablero deberá estar colocado en ángulo recto con respecto al piso y paralelo a la línea final; sus dimensiones deben ser de 1.80 mts. de ancho x 1.20 mts. de altura; su borde inferior deberá estar a 2.75 mts. sobre el nivel del piso; el soporte al que está sujeto,

deberá ubicarse fuera de la cancha, al centro de las líneas finales de ésta, a una distancia de cuando menos 1 mt.

- b) El aro debe estar sujeto al tablero, en forma horizontal, a una altura de 3.05 mts. sobre el nivel del piso, y su diámetro deberá ser de 45 cms.
- c) Las redes de la canasta estarán sujetas al aro y deberán tener 40 cms. de largo.

Regla 3: Balón

- a) El balón puede ser de hule o material sintético, esférico, de color claro y uniforme.
- b) La circunferencia del balón para varones, puede ser de 75 cms. a 78 cms., con peso de 580 gms. a 650 gms. (número 7); la presión del aire deberá permitir que el balón, al rebotar en una superficie dura, alcance una altura de 1.20 mts. a 1.40 mts.
- c) La circunferencia del balón para mujeres, puede ser de 68 cms. a 73 cms., con peso de 450 gms. a 500 gms. (número 6); la presión del aire deberá permitir que al rebotar en el piso alcance una altura de 1.20 mts. a 1.40 mts.

Capítulo II Disposiciones para los jugadores

Regla 4: Equipos

- a) Los equipos se integrarán con 10 jugadores como mínimo y 15 como máximo.
- b) La numeración que deben utilizar será del 4 al 20.

Regla 5: Registro

- a) Cada participante deberá entregar al momento de su inscripción un certificado médico que le autorice para realizar la actividad, firmado por el médico que realizó la valoración y con los datos legibles solicitados.
- b) Los equipos podrán participar en las ramas varonil y femenil.
- c) Participarán sólo las personas inscritas en el período establecido para el registro de competidores y no podrán transferir su lugar a otras personas.

Regla 6: Uniformes

- a. Los jugadores de cada equipo deberán utilizar uniformes de color y confección similares y calzar tenis; además, el pantalón corto no deberá tener presilla, cierre bolsas.
- b) Los números deberán ser en colores contrastantes al de la playera.
- c) Los jugadores deben de fijar los números en el pecho y en la espalda.

- d) Las dimensiones de los números deben ser de 2.5 cms. de ancho x 10 cms. de largo, para la parte frontal, y de 3 cms. de ancho x 15 cms. de largo, para la parte central posterior de la playera.
- e) Los jugadores no utilizarán implementos (anillos, aretes, relojes, etc.) que atenten contra su seguridad física o la de sus oponentes.
- f) Se sugiere el uso de implementos de protección (coderas, rodilleras, muñequeras, etc.).
- g) El uso de anteojos estará sujeto al criterio y riesgo del entrenador y del jugador.

Regla 7: Recomendaciones

- a) Se sugiere a los competidores ingerir alimentos ligeros, 2 hrs. antes de inicio del evento.

Regla 8: Derechos y obligaciones

- a) Los participantes, entrenadores y responsables deberán conocer y cumplir el reglamento de competencia; asimismo, deberán de respetar al cuerpo arbitral, oponentes y público.
- b) Los participantes deberán verificar su inscripción a la competencia 30 minutos antes de que ésta inicie.
- c) Los participantes entregarán la credencial original del DIFEM y/o INAPAM al cuerpo arbitral, antes del inicio de las competencias.
- d) Cada equipo registrará a su capitán, quien será su representante dentro de la cancha; en caso de que el capitán no participe en el juego, se nombrará a un suplente, lo que se hará del conocimiento del cuerpo arbitral.
- e) El capitán es el responsable de la disciplina de sus compañeros de equipo, sustitutos y acompañantes durante el juego y el único autorizado para solicitar al cuerpo arbitral, de manera respetuosa y durante las interrupciones del juego, aclaraciones sobre la aplicación del reglamento.
- f) Cada equipo deberá registrar a su entrenador, quien está obligado a respetar y a hacer que sus dirigidos respeten al cuerpo arbitral, a sus oponentes y al público.
- g) El entrenador puede solicitar al cuerpo arbitral los tiempos fuera; las aclaraciones sobre anotaciones, número de faltas, decisiones arbitrales, etc., solamente las podrá hacer en los tiempos en que esté interrumpido el juego.
- h) El entrenador podrá instruir a sus jugadores durante las interrupciones del juego, sin entrar a la cancha, y, durante el desarrollo del mismo, deberá permanecer en el lado de la cancha que ocupe la banca de sustitutos de su equipo, la que estará a 1.50 mts. de la mesa del anotador.
- i) La inclusión de jugadores que no reúnan las condiciones físicas necesarias para su participación en los juegos, será responsabilidad del entrenador y del propio jugador.
- j) Los jugadores deberán respetar al cuerpo arbitral, a sus oponentes y al público.

Capítulo III

Disposiciones para las alineaciones y sustituciones

Regla 9: Formación inicial

- a) La formación inicial del equipo estará integrada por los 5 jugadores registrados por el entrenador ante el cuerpo arbitral para comenzar el juego.

Regla 10: Sustituciones

- a) Los sustitutos, jugadores que no participan en la formación inicial, podrán ser 10 y deberán ser registrados por el entrenador ante el cuerpo arbitral, antes de comenzar el partido.
- b) Los sustitutos podrán ingresar al juego una vez que se hayan reportado con el anotador para pedir la sustitución y les sea autorizado el ingreso a la cancha por el árbitro.
- c) El jugador que va a ser sustituido no podrá abandonar la cancha sin la autorización del árbitro.
- d) Las sustituciones serán ilimitadas y se realizarán sólo cuando el equipo al que pertenece el jugador que va a ingresar tenga el balón en posesión y no esté en juego.
- e) El jugador designado para un salto o ejecución de tiros libres sólo podrá ser sustituido después de efectuarse ésta acción.
- f) Durante el desarrollo del juego, los sustitutos deberán permanecer al margen de la zona libre de la cancha, en la zona de la banca que ocupen.

Regla 11: Calentamiento

- a) Los jugadores deben realizar ejercicios de calentamiento en la cancha, quince minutos antes del inicio del juego.

Regla 12: Posición de los jugadores

- a) Antes de iniciar el juego, todos los jugadores de ambos equipos se formarán a un costado de la línea central de la cancha que ocupen, para saludar a sus oponentes.

Capítulo IV

Desarrollo del juego

Regla 13: Duración del juego

- a) Para varones, el tiempo de juego se dividirá en 4 cuartos de 10 minutos corridos cada uno, con un descanso de 10 minutos al término del 2do. cuarto y de 2 minutos al finalizar el 1ro. y el 3er. cuartos. En caso de que en los 2 últimos minutos del último cuarto la diferencia sea menor a 10 puntos, éstos será cronometrado.
- b) Para mujeres, el tiempo de juego se dividirá en 4 cuartos de 8 minutos cada uno, con un descanso de 10 minutos al término del 2do. cuarto y de 2 minutos al finalizar el 1ro. y 3er.

cuartos; los primeros tres cuartos serán corridos y el último cuarto cronometrado. Si la diferencia en el marcador es menor a 10 puntos en los 2 minutos finales del último cuarto, éstos serán cronometrados.

- c) La duración del tiempo de juego se marcará desde que el balón haya sido tocado por algún jugador en el salto al inicio del 1er. cuarto, o, en el saque de los cuartos restantes, cuando el balón sea tocado por algún jugador dentro de la cancha.

Regla 14: Inicio del juego

- a) El juego inicia cuando, en el 1er. cuarto, el árbitro central lanza el balón hacia arriba y dos jugadores adversarios, ubicados dentro del círculo central, saltan para obtener la posesión del mismo.
- b) Para la reanudación del juego al comienzo del 2do. cuarto, el saque lo realizará el equipo contrario al que obtuvo la posesión del balón en el salto al inicio del 1er. período, alternándose en los cuartos restantes el saque, el que se efectuará lanzando el balón desde la línea final de la cancha que ocupe el equipo que lo realice.
- c) Los jugadores que saltaron podrán golpear el balón 2 veces consecutivas si antes el balón no ha sido tomado por alguno de los jugadores que no saltaron o hubiera rebotado en la canasta, el tablero o el suelo.
- d) Durante el salto inicial, los ocho jugadores restantes deberán permanecer fuera del círculo central, quietos hasta que el balón haya sido tocado por alguno de los jugadores que saltaron.
- e) El salto entre 2 deberá repetirse cuando: el balón rebota en el piso, sin haber sido tocado por ninguno de los jugadores que saltaron; o si el árbitro central hiciera mal el lanzamiento del balón.
- f) Si en el salto entre 2, alguno de los jugadores que saltarán abandonara su posición, o alguno de los jugadores que no saltarán invadiera el círculo central, el balón será entregado al equipo contrario.
- g) El tiempo del que dispone el equipo que esté a la ofensiva para trasladar el balón a la cancha contraria, es de 10 segundos y tiene 30 segundos, después de tener el control del balón, para intentar el enceste.
- h) Una vez que el equipo a la ofensiva ha traspasado la línea central de la cancha de juego, no puede regresarlo a su zona de defensa.
- i) El jugador ofensivo puede retener el balón solamente durante 5 segundos cuando esté en el área restrictiva del tiro libre; al infringirse esta regla, el balón pasará al equipo contrario para que efectúe un saque lateral. Esto no se aplica si el balón va en el aire por un tiro o cuando los jugadores se disputan el balón en un rebote.

Regla 15: Balón en juego

- a) El balón está en juego cuando el árbitro lo lanza hacia arriba para el salto entre 2 o algún jugador lo tiene en su poder para el saque desde fuera de la cancha. b) El balón está "vivo" cuando: en el salto entre 2, haya sido tocado por algún jugador; está en poder de

algún jugador que vaya a lanzar un tiro libre; o toque a algún jugador ubicado dentro de la cancha después de haberse ejecutado un saque.

- b) El balón está "muerto" cuando: se logró encestar; ocurrió alguna infracción; se cometió alguna falta estando en juego; es retenido o se atora en la canasta; en la ejecución de un tiro libre, debido a una falta técnica cometida por el entrenador o algún sustituto; el árbitro hace sonar su silbato; termina el tiempo de cada período.
- c) El balón no se considera "muerto", y si hubiera enceste contará, cuando: estando en el aire, por lanzamiento libre o en jugada de campo, se cometiera una falta, el árbitro hiciera sonar su silbato o terminara el tiempo de cada período; si un contrario cometiera falta mientras el balón lo tiene algún jugador que lanza el tiro a la canasta y la falta se cometiera después de iniciado el movimiento de lanzamiento; o si no se castigara la infracción cometida en un salto entre 2 jugadores.

Regla 16: Manejo del balón

- a) El jugador dispone de 7 segundos para pasar el balón.
- b) Patear intencionalmente el balón, se marcará como infracción.

Regla 17: Jugador y balón fuera de la cancha

- a) Un jugador está fuera de la cancha cuando pisa sobre o fuera de las líneas que demarcan el perímetro de la cancha.
- b) Un balón está fuera de la cancha cuando toca los soportes del tablero, a algún jugador o a cualquier persona que esté fuera de las líneas que demarcan el perímetro de la cancha; asimismo, cuando algún jugador activo, con la posesión del balón, pisa las citadas líneas.
- c) Cuando por la intervención de algún jugador el balón saliera de la cancha, se dará posesión al equipo contrario para que efectúe el saque.
- d) Si se diera el caso de no poder precisar a qué equipo pertenece el jugador que envió el balón fuera, o si dos jugadores simultáneamente lo enviaran fuera, se realizará un salto entre 2.

Regla 18: Balón retenido

- a) El balón se marca como "retenido" cuando 2 jugadores contrarios detengan el balón, firmemente, con una o ambas manos y ninguno pueda quedarse con él; el juego se reanuda con un saque por algún jugador del equipo contrario al que haya ganado la posesión de balón en el salto inicial en el primer cuarto, alternando el saque para cada equipo en las siguientes acciones similares.

Regla 19: Tiempo fuera

- a) Se marcará tiempo fuera, y el reloj de juego deberá detenerse, cuando: ocurra una infracción; hubiera una falta; el balón fuera retenido; hubiera demora al poner en juego un balón "muerto"; se suspendiera el partido por lesión de algún jugador; se suspendiera el partido por lesión del árbitro; o por cualquier motivo que, a juicio del árbitro, lo amerite.

- b) Los equipos podrán disponer de 2 tiempos fuera cargados, de 30 segundos cada uno, para cada mitad del partido; los tiempos fuera que no sean utilizados en la primera mitad no podrán aprovecharse en la segunda.
- c) El tiempo fuera cargado sólo podrá ser solicitado por el entrenador al anotador; éste tiempo se concederá cuando el balón esté "muerto" y detenido el reloj de juego.
- d) No se cargará tiempo fuera a ningún equipo cuando el árbitro lo solicite.

Regla 20: Tiempo dentro

- a) El reloj se pondrá a funcionar después de un tiempo fuera, cuando: el balón sea tocado por algún jugador en un salto entre 2; en un tiro libre, no hubiera enceste y el balón continuara en juego y tocara a algún jugador dentro de la cancha; o el balón se lanzara desde fuera de la cancha y tocara a algún jugador dentro de la misma.

Regla 21: Enceste y su valor

- a) Se considerará enceste cuando el balón en juego entre por arriba de la canasta y atravesase la red; en caso de que entrara por abajo de la canasta, no contará, poniéndose el balón en juego por el equipo contrario desde la línea final de su cancha.
- b) El enceste por balón enviado en tiro libre, cuenta 1 punto.
- c) El enceste por balón enviado en jugada dentro del arco de los 6.25 mts., cuenta 2 puntos.
- d) El enceste por balón enviado en jugada detrás de la línea del arco de los 6.25 mts., cuenta 3 puntos.

Regla 22: Interferencias

A la ofensiva

- a) Durante el intento de encestar, ningún jugador ofensivo deberá tocar la canasta o el tablero del equipo contrario mientras el balón esté sobre el aro.
- b) Cuando la regla anterior no fuera cumplida, el balón queda "muerto", por lo que no contará ninguna anotación; el balón se entregará al equipo contrario quien lo pondrá en juego desde la línea final.

A la defensiva

- a) Durante el intento de encestar, el jugador defensivo no deberá tocar ni su propio tablero ni su propia canasta mientras el balón esté dentro de ésta.
- b) Cuando la regla anterior no fuera cumplida, el balón queda "muerto", concediéndose 2 puntos al equipo que lanzó el tiro dentro del área de los 6.25 mts., si éste fue en jugada, pero si el balón se lanzara desde fuera de ésta área, se le concederán 3 puntos; el balón se entregará al equipo infractor, quien lo pondrá en juego desde la línea final de su cancha.

Regla 23: Pelota en juego después de anotación

- a) Después de un enceste logrado en jugada, el equipo que recibió la anotación pondrá el balón en juego desde cualquier punto detrás de la línea final de la cancha; el tiempo en que deberá hacerlo no será mayor de 7 segundos, contados a partir de que el jugador tenga en su poder el balón en la zona señalada.
- b) Durante esta acción, el equipo contrario no podrá tocar el balón; si esto ocurriera, se marcará una falta técnica.
- c) Después de un enceste logrado por tiro libre, el equipo que recibió la anotación pondrá el balón en juego desde cualquier punto detrás de la línea final de la cancha.
- d) Si el tiro libre se marca a consecuencia de una falta técnica cometida por el entrenador o algún sustituto, independientemente de lograr o no el enceste, el balón se pondrá en juego, por el equipo que realice el tiro libre, desde la mitad de la cancha, sobre la línea lateral opuesta al lugar que ocupa la mesa del anotador.

Regla 24: Faltas

- a) Bloquear, detener, empujar o "cargar" a un contrario, impidiéndole avanzar o la libertad de movimientos, se considerarán como faltas personales y se cargarán al jugador responsable del contacto; cuando jugadores de ambos equipos sean los responsables del contacto, se marcará doble falta; en este caso, no se concederá ningún tiro libre, aunque se cargará una falta personal a cada uno de los jugadores, reanudándose el juego con un salto entre 2.
- b) Las faltas técnicas se marcarán al jugador que cometa actos irrespetuosos contra el público, los oficiales o sus adversarios, retrase el desarrollo del partido o se cuelgue del aro, así como a los sustitutos o entrenadores que entren a la cancha sin autorización o se comporten de manera irrespetuosa. Una segunda falta técnica ameritará la expulsión, debiendo abandonar el área de juego el elemento que la hubiera cometido; si éste fuera jugador activo, podrá ser sustituido.
- c) 5 faltas cometidas por un jugador, lo hacen acreedor a la expulsión del partido, pudiendo ser sustituido.
- d) La falta intencional es una falta técnica cometida por el jugador que, deliberadamente, hace contacto con el contrario, aún cuando éste no tenga el balón; el jugador que a juicio de los oficiales cometiera dos faltas intencionales, será expulsado pudiendo ser sustituido.
- e) La falta múltiple se marcará cuando, al mismo tiempo, dos o más jugadores de un equipo cometan falta personal sobre un contrario; en éste caso, se cargará la falta a cada uno de los jugadores, concediéndose sólo 2 tiros libres al jugador que recibió la falta en caso de intento de enceste; si llegara a haber enceste, se concederá un tiro libre.
- f) Al equipo que haya cometido 4 faltas en un período, ya sean personales o técnicas, las siguientes faltas le serán sancionadas con dos tiros libres.

Regla 25: Tiros libres

- a) Toda falta personal, en intento de enceste, da lugar a 1, 2 o 3 tiros libres, según la acción del jugador que intentó el enceste.
- b) La falta técnica cometida por un jugador, se sancionará con 2 tiros libres.
- c) La falta técnica cometida por un sustituto o el entrenador, se sancionará con 1 tiro libre y se dará la posesión del balón al equipo contrario.
- d) Cuando la falta sea personal, los tiros libres los ejecutará el jugador al que se le cometió la falta.
- e) Cuando la falta sea técnica, se podrá designar al jugador que lanzará los tiros libres.
- f) El lanzador se colocará detrás de la línea de los tiros libres y ningún jugador deberá encontrarse dentro de la zona del círculo restrictivo.
- g) Los jugadores restantes podrán colocarse en el exterior de las líneas que señalan la zona restrictiva, en los espacios reservados para ese fin; los 2 espacios cercanos a la canasta estarán ocupados por jugadores del equipo defensivo, los siguientes dos espacios los ocuparán jugadores ofensivos y el último espacio lo ocupará un defensivo, del lado que desee. El resto de los jugadores permanecerá fuera de la línea de los 6.25 mts.
- h) El jugador tendrá 5 segundos para intentar el lanzamiento y no podrá entrar en la zona restrictiva hasta que el balón haya tocado el aro o el tablero.
- i) Durante la ejecución del tiro libre, los jugadores defensivos y ofensivos ubicados en la zona restrictiva, deberán permanecer quietos; de lo contrario, se repetirá el tiro, en caso de no haber enceste.

Regla 26: Fin del juego

- a) El partido finaliza cuando lo señala el cronometrista.
- b) Si se cometiera una falta justo antes de que se diera la señal de fin de cualquier cuarto, sólo se permitirá el tiempo suficiente para los tiros de castigo, en caso de que la falta lo ameritara.

Regla 27: Empate al final del partido

- a) Si al término del tiempo reglamentario del partido los equipos estuvieran empatados, se concederán 3 minutos cronometrados de tiempo extra; éste iniciará con un salto entre 2. Si el empate persistiera, se jugará un tiempo extra más, en el que el ganador será el equipo que anote primero.

Regla 28: Sanciones

- a) Si la formación inicial de algún equipo no estuviera completa a la hora programada para el comienzo del juego, tendrá 15 minutos de tolerancia, tiempo correspondiente al calentamiento, para completarla; al término de este tiempo, y si aún continuará

incompleto el cuadro inicial, perderá el partido, quedando el marcador 20 a 0 y a nivel de tablas 2 a 0.

- b) Si algún equipo no estuviera listo para reiniciar el juego en los siguientes cuartos o después de alguna interrupción del juego; si se negara a continuar con el partido; si la cantidad de jugadores de un equipo dentro de la cancha fuera menor a 4, se dará por terminado el partido y este equipo perderá el juego.
- c) Si el equipo al que se concede el triunfo cuenta con el marcador a su favor, éste se le respetará; por el contrario, si estuviera abajo en el marcador, se le concederá el partido ganándolo por 20 a 0 y a nivel de tablas 2 a 0.

Capítulo V **Cuerpo arbitral**

Regla 29: Oficiales

- a) Los oficiales, el árbitro y un juez, pondrán el balón en juego; señalarán cuando el balón esté "muerto"; detendrán el partido cuando se cometan infracciones; señalarán los castigos; otorgarán los "tiempos fuera"; autorizarán el ingreso de los sustitutos a la cancha; entregarán el balón al jugador que lo pondrá en juego; señalarán el número del jugador que cometiera falta; en faltas personales, señalan el jugador que lanzará los tiros libres; podrán expulsar a cualquier jugador, entrenador o sustituto que cometiera conductas antideportivas.

Regla 30: Árbitro

- a) Verifica las condiciones de la cancha y utensilios de juego.
- b) Verifica que los equipos realicen los ejercicios de calentamiento en los sitios indicados y que los jugadores vistan el uniforme reglamentario.
- c) Lanza el balón hacia arriba en el centro de la cancha, para el inicio del juego.
- d) Señala y sanciona las faltas de juego o de conducta.
- e) Al final de cada mitad de juego, examina cuidadosamente la hoja de anotación para aprobar la puntuación.
- f) Aclara a los capitanes las dudas sobre la aplicación del reglamento.
- g) Resuelve cualquier cuestionamiento que se le plantee en la aplicación del reglamento.
- h) Permite a los capitanes de los equipos el registro de inconformidades en el reverso de la hoja de anotación y verifica que ésta sea firmada por los mismos.

Regla 31: Anotador

- a) Registra, en los formatos correspondientes, los nombres y números de los jugadores que inician el partido, de los sustitutos, del capitán y del entrenador; los puntos anotados por cada equipo; las canastas anotadas en cada jugada; los tiros libres anotados y fallados;

las faltas personales y técnicas de cada jugador y avisa al árbitro cuando algún jugador llegara a la quinta falta o algún equipo acumulara la cuarta falta; de los "tiempos fuera", notificando al entrenador, por medio de alguno de los oficiales, cuando toma el segundo tiempo fuera de cada mitad del partido.

Regla 32: Cronometrista

- a) Registra el tiempo de juego y de las interrupciones de éste; vigila la duración de los "tiempos fuera" y señala el fin del partido.

Regla 33: Operador de los 30 segundos

- a) Vigila que el equipo ofensivo efectúe el tiro a la canasta dentro de los 30 segundos, contados a partir de que tenga en su poder el balón.

Regla 34: Aclaraciones

- a) Las aclaraciones en la aplicación del reglamento las hará el capitán del equipo a los oficiales y se resolverán en el momento del juego.
- b) El fallo de los oficiales será inapelable.

Regla 35: Premiación

- a) Se premiará a los equipos que ocupen los 3 primeros lugares por rama y categoría.

Reglamento de Cachibol

La historia del cachibol se inicia hace más de treinta años y llega a figurar como un deporte en un evento nacional en la primera edición de los Juegos Nacionales Deportivos y Culturales, que se llevó a cabo en el año de 1985, en el que participaron 5 equipos.

Su aceptación se manifiesta con el incremento paulatino de equipos inscritos, de las ramas femenil y varonil, representantes de las 31 entidades federativas y de la Capital de la República Mexicana en estos eventos.

Tomando como referencia las reglas básicas del voleibol, es uno de los deportes con mayor aceptación entre la población adulta mayor, pionera de este juego a nivel nacional.

Su propagación se relaciona directamente con los beneficios y efectos en la salud y el bienestar general de las personas pues desarrolla destrezas, habilidades, precisión y estimula sus capacidades físicas, condiciones éstas que lo han llevado a alcanzar un grado de competitividad que ha permitido la apertura de las categorías A, B y C para las ramas femenil y varonil.

Este reglamento es una adaptación del Reglamento Oficial del Voleibol reconocido por la Federación Internacional correspondiente y considera aspectos y opiniones de quienes practican esta actividad desde hace más de tres décadas.

Reglamento de Cachibol

Capítulo I Instalaciones y utensilios

Regla 1: Cancha de juego

- a) Las dimensiones de la cancha de juego son 18 mts. x 9 mts., limitada por una zona libre de 1.50 mts.
- b) La superficie puede ser de cualquier material, plana, horizontal y uniforme.
- c) Las líneas que demarcan esta superficie son de 5 cms. de ancho, incluyendo la línea central que divide la cancha a la mitad.
- d) La zona de ataque se traza, paralelamente a la línea central de cada cancha, a 3 mts.; la de zagueros, a los 6 mts. restantes, considerando la misma línea central.
- e) La zona de servicio para varones es una área ubicada detrás de la línea final de la cancha, limitada por 2 líneas de 15 cms. de longitud, perpendiculares a las líneas finales, trazadas a 20 cms. de éstas.
- f) La zona de servicio para mujeres es a 7 mts. de la línea central de la cancha, en el extremo derecho, respetando el área de 3 mts., aunque también pueden hacer el servicio atrás de la línea final de la cancha, respetando los límites laterales de ésta.

Regla 2: Red

- a) Las dimensiones de la red son 9.50 mts. x 1 m. y se extiende sobre la línea central de la cancha de juego.
- b) Considerando la distancia entre el nivel del piso y el borde superior de la red, ésta se coloca a una altura de 2.25 mts., para varones, y, para mujeres, a una altura de 2.05 mts.
- c) Los postes a los que se sujeta la red se ubicarán a una distancia de 50 cms. de las líneas laterales de la cancha de juego.

Regla 3: Balón

- a) El balón puede ser de piel o de cualquier material suave, esférico, de color claro y uniforme.
- b) La circunferencia del balón puede ser de 65 a 68 cms., con peso de 250 gms. a 290 gms.; la presión del aire puede ser de 450 gms/cm² a 480 gms/cm².

Capítulo II Disposiciones para los jugadores

Regla 4: Equipos

- a) Los equipos se integrarán con 8 jugadores como mínimo y 12 como máximo.

- b) La numeración que deben utilizar es del 1 al 12.

Regla 5: Registro

- a) Cada participante deberá entregar al momento de su inscripción un certificado médico que le autorice para realizar la actividad, firmado por el médico que realizó la valoración y con los datos legibles solicitados.
- b) Los equipos podrán participar en las ramas femenil y varonil.
- c) Participarán sólo las personas inscritas en el período establecido para el registro de competidores y no podrán transferir su lugar a otras personas.
- d) Las categorías para ambas ramas son:
A (60 a 64 años), B (65 a 69 años),y C (70 años y más).

Regla 6: Recomendaciones

- a) Se sugiere a los competidores ingerir alimentos ligeros, 2 hrs. antes del inicio del evento.

Regla 7: Uniformes

- a) Los jugadores de cada equipo deberán utilizar uniformes de color y confección similares y calzar tenis; además, el capitán deberá de llevar en el brazo izquierdo una cinta de color contrastante al de la playera.
- b) Los números deberán ser en colores contrastantes al de la playera.
- c) Los jugadores deben de fijar los números en el pecho y en la espalda.
- d) Las dimensiones de los números deben ser de 2.5 cms. de ancho x 10 cms. de largo, para la parte frontal, y de 3 cms. de ancho x 15 cms. de largo, para la parte central posterior de la playera.
- e) Los jugadores no utilizarán implementos (anillos, aretes, relojes, etc.) que atenten contra su seguridad física o la de los oponentes.
- f) Se sugiere el uso de implementos de protección (coderas, rodilleras, muñequeras, etc.).
- g) El uso de anteojos estará sujeto al criterio y riesgo del entrenador y del jugador.

Regla 8: Derechos y obligaciones

- a) Los participantes, entrenadores y responsables deberán conocer y cumplir el reglamento de competencia; asimismo, deberán de respetar al cuerpo arbitral, oponentes y público.
- b) Los participantes deberán verificar su inscripción a la competencia 30 minutos antes de que ésta inicie.

- c) Los participantes entregarán la credencial original del DIFEM y/o INAPAM al cuerpo arbitral, antes del inicio de las competencias.
- d) Cada equipo registrará a su capitán, quien será su representante dentro de la cancha; en caso de que el capitán no participe en el juego, se nombrará a otro jugador del equipo como capitán, lo que se hará del conocimiento del cuerpo arbitral.
- e) El capitán es el responsable de la disciplina de sus compañeros de equipo, sustitutos y acompañantes durante el juego y el único autorizado para solicitar al cuerpo arbitral, de manera respetuosa y durante las interrupciones del juego, aclaraciones sobre la aplicación del reglamento.
- f) Cada equipo debe registrar a su entrenador, quien está obligado a respetar y a hacer que sus dirigidos respeten al cuerpo arbitral, a sus oponentes y al público.
- g) El entrenador puede solicitar al cuerpo arbitral los tiempos fuera y los tiempos necesarios para efectuar las sustituciones de jugadores.
- h) El entrenador podrá instruir a sus jugadores en los intervalos de cada set, sin entrar a la cancha, y, durante el desarrollo del juego, deberá permanecer a 3.00 mts. del árbitro auxiliar, en el lado de la cancha que ocupe su equipo en ese set, en el lado opuesto al lugar que ocupe el árbitro central.
- i) La inclusión de jugadores que no reúnan las condiciones físicas necesarias para su participación en los juegos, será responsabilidad del entrenador y del propio jugador.
- j) Los jugadores deberán respetar al cuerpo arbitral, a sus oponentes y al público.

Capítulo III

Disposiciones para las alineaciones y sustituciones

Regla 9: Formación inicial

- a) La formación inicial del equipo estará integrada por los 6 jugadores registrados por el entrenador ante el cuerpo arbitral para comenzar el juego.

Regla 10: Sustituciones

- a) Los sustitutos, jugadores que no participan en la formación inicial, deberán ser registrados por el entrenador ante el cuerpo arbitral.
- b) Los sustitutos podrán ingresar y salir del juego reemplazando al mismo jugador, una sola vez en el set.
- c) Solamente se podrán hacer 6 reemplazos por set.
- d) Solamente en casos de emergencia, a criterio del cuerpo arbitral y previo acuerdo entre los capitanes de los equipos, se permitirá un séptimo cambio.
- e) Durante el desarrollo del partido deberán permanecer al margen de la zona libre de la cancha, en el campo que ocupe su equipo en ese set.

Regla 11: Sorteo

- a) El derecho a escoger el primer servicio o la cancha de juego, se obtiene mediante sorteo efectuado por el cuerpo arbitral en presencia de los capitanes de los equipos.

Regla 12: Calentamiento

- a) Los jugadores podrán realizar ejercicios de calentamiento en la cancha, cinco minutos antes del inicio del juego.

Regla 13: Posición de los jugadores

- a) Al inicio del juego y al finalizar éste, los jugadores se formarán en la línea de fondo de su cancha, avanzarán por la línea lateral derecha y a un costado de la red para saludar y despedir a sus oponentes, según sea el caso.
- b) Para efectuar el cambio de cancha al finalizar el 1er. y 2do. sets, los jugadores de los equipos, incluyendo a los sustitutos, se formarán en la línea final de la cancha, avanzarán por la línea lateral donde se ubicó su zona de servicio e ingresarán a la cancha opuesta por la línea final.
- c) Las posiciones iniciales de delanteros y zagueros en línea de 3, considerando la formación paralelamente a la red de derecha a izquierda, los delanteros ocupan los puestos 2, 3 y 4 y los zagueros los puestos 1, 6 y 5.
- d) La ubicación de los jugadores debe corresponder al orden de rotación registrado.
- e) Durante el servicio, los jugadores del equipo que lo ejecute no podrán realizar ningún movimiento con el fin de cubrir la acción de quien efectúe el servicio.
- f) Cuando el balón pase la red, los jugadores podrán cambiar de posición dentro de su propia cancha; al finalizar la jugada, regresarán a su posición inicial. De no hacerse así, al iniciar la jugada siguiente se marcará fuera de posición y el balón pasará al equipo contrario; este equipo efectuará entonces, la rotación de sus jugadores.

Regla 14: Rotación de posiciones

- a) La rotación de posiciones se hará en el sentido de las manecillas de un reloj, moviéndose los jugadores sólo una posición.

Regla 15: Servicio

- a) El servicio es la acción de poner en juego el balón, por el zaguero derecho, inmediatamente después de que el árbitro central haga sonar su silbato, debiendo pasar el balón a la otra cancha, dentro de sus límites, por encima de la red y sin tocarla; en esta acción, quien efectúe el servicio no debe pisar la línea final de la cancha ni las líneas laterales que demarcan la zona de servicio. El jugador continuará sirviendo hasta que él o sus compañeros de equipo cometan alguna falta.

- b) El servicio será anulado si se efectuara antes de que el árbitro central haga sonar su silbato, repitiéndose la acción sólo una vez más.
- c) Si después de que el árbitro central hizo sonar su silbato, el jugador pasara el balón de una mano a otra y efectuara el servicio, es falta y el balón pasará al equipo contrario.
- d) Quien efectúe el servicio puede golpear el balón libremente, con una mano o con cualquier parte del brazo, después de haberlo lanzado al aire y sin que haya tocado el piso.
- e) En caso de que el balón hubiera rebotado en el piso, sin ser tocado por el jugador que intentó el servicio, éste tendrá una oportunidad más para ponerlo en juego; si, por el contrario, el jugador hubiera retenido el balón después de lanzarlo al aire, antes de que rebotara en el piso, y no efectuara el servicio, se sancionará y se dará posesión del balón al equipo contrario.
- f) El servicio posterior al cambio de cancha, será del equipo contrario al que sirvió en el primer set; para obtener el derecho de servir primero en el tercer set, se efectuará un nuevo sorteo.
- g) El servicio no puede ser bloqueado.
- h) Se sancionarán las siguientes acciones durante el servicio: si el balón toca la red; si pasa por debajo de la red; si pasa por encima de la red, pero fuera de los límites de la cancha; si rebotara en el techo; si tocara a un compañero antes de pasar a la cancha contraria; o si el balón cayera fuera de los límites de la cancha.

Regla 16: Movimiento del balón

- a) Las recepciones del balón podrán ser con ambas manos, cachándolo, o con una mano, solamente, en un intento por rescatar el balón y dar el pase, pero sin perder el control del balón, y el jugador tendrá 3 segundos como límite para determinar la dirección del pase.
- b) Cada equipo tiene derecho a 3 recepciones opcionales, con 2 pases en cualquier dirección dentro de su cancha de juego, antes de enviar el balón de regreso a la cancha contraria.
- c) El delantero puede impulsarse, desplazándose hasta 3 pasos, para enviar el balón a la cancha contraria; esta jugada deberá realizarla sujetando el balón con las dos manos y en un solo salto (acción de "clavada").
- d) El jugador puede golpear el balón con una mano, con las dos manos juntas o cualquier parte del cuerpo de la cintura para arriba, en un esfuerzo por evitar que caiga al piso o abandone la cancha de juego, aunque no podrá recibirlo nuevamente.
- e) En la acción por salvar el balón, si éste rebota en las manos del jugador y golpea cualquier parte de su cuerpo, se considerará como falta (2 toques).
- f) En el intento por atrapar el balón, si el impulso del jugador le hace dar varios pasos, al detenerse y ya con el balón en su poder, sólo podrá dar un paso más para impulsar el envío del balón.

- g) En el intento de cazar el balón, si éste rebotara en el cuerpo del jugador y fuera atrapado por un compañero, se contará como 2 recepciones.
- h) El zaguero puede pasar el balón a la cancha contraria, con una mano, desde su propia zona, siempre que no pierda el contacto del piso con ambos pies, sin desplazar éstos.
- i) Como resultado de una jugada, si el balón rebotara en la red al ser enviado a la cancha contraria, el jugador puede recuperarlo si antes no ha rebotado en el piso o se diera, en ésta acción, un 4to. toque.
- j) Cuando 2 jugadores del mismo equipo toquen simultáneamente el balón al intentar cazarlo, se sancionará la acción como doble recepción, excepto en la jugada de bloqueo.
- k) Los zagueros no podrán invadir la zona de ataque en jugadas de remate o bloqueo, a menos que, en jugada de apoyo, relevaran a un delantero, acción en la que tampoco podrán rematar.
- l) El jugador no debe recibir dos veces consecutivas el balón, a menos de que éste le sea enviado por un compañero.
- m) Durante las acciones de juego, los integrantes de los equipos no podrán tocar la red.

Regla 17: Juego en la red

- a) Los jugadores no pueden rebasar la línea central de la cancha a excepción del bloqueo por encima de la red, acción en la que sólo los delanteros pueden invadir el espacio de la cancha contraria después de haber impulsado el balón.
- b) Cuando el balón esté en disputa por encima de la red y sea bloqueado, este toque no contará siempre que hubiera sido golpeado por jugadores adversarios; el equipo en cuya cancha cayera el balón conservará el derecho a las 3 recepciones e, inclusive, el primer toque lo puede hacer el jugador que bloqueó.
- c) El zaguero no podrá intervenir en jugadas de bloqueo, ni de ataque, ni saltar para lanzar el balón, ni rebasar el borde superior de la red al lanzar el balón hacia la cancha contraria en la zona de ataque.

Regla 18: Suspensiones de juego

- a) Sólo habrá 6 tiempos para reemplazo de jugadores por set, los cuales se limitarán al lapso necesario para el ingreso-salida de la cancha de los jugadores.
- b) Sólo habrá 2 tiempos de descanso por set, los que durarán 1 minuto.
- c) El tiempo de descanso para iniciar el 3er. set, es de 3 minutos.

Regla 19: Marcador

- a) Los juegos se llevarán a 20 puntos corridos en los 2 primeros sets, es decir, gana el set el primer equipo que llegue a los 20 puntos, aunque hubiera empate a los 19 puntos.

- b) En el caso de haber tercer set, el partido se llevará a 15 puntos corridos, contabilizando punto por servicio, dándose en este set el cambio de cancha al llegar al 7º punto.
- c) El triunfador del juego es el equipo que gana 2 de 3 sets.

Regla 20: Sanciones

- a) Las sanciones a jugadas implican que el equipo contrario al equipo infractor obtenga el derecho de servicio y un punto.
- b) Si la formación inicial no estuviera completa a la hora programada para el comienzo del juego, el equipo tendrá 5 minutos de tolerancia para completarla; al término de este período, y en caso de continuar incompleto el cuadro inicial, se marca el primer default y el equipo pierde el set; de persistir esta situación al término de los siguientes 5 minutos, se marca el segundo default y el equipo pierde el partido, procediéndose a registrar el marcador 20-0 y 20-0, para cada caso, en la hoja de anotación.
- c) Si algún equipo se negara a iniciar o continuar el juego, será sancionado con la pérdida del set o del partido, a criterio del cuerpo arbitral, registrándose el marcador 20-0 y 20-0 y la anomalía en la hoja de anotación.
- d) El equipo cuyos jugadores no se ubiquen en la posición que les corresponde al término de las jugadas o inicio del set, al momento del servicio.
- e) Durante el servicio, el equipo perderá el derecho a seguir sirviendo, si el balón toca la red; pasa por debajo de ella; pasa por encima de la red, pero fuera de los límites de la cancha; si rebotara en el techo; si tocara a un compañero antes de pasar a la cancha contraria; si el balón cayera fuera de los límites de la cancha; o si fuera retenido por quien efectúe el servicio.
- f) Cuando el jugador retenga el balón por más tiempo del permitido; el equipo haya jugado el balón más veces de las estipuladas; o el balón rebotara en las manos del jugador y golpeará cualquier parte de su cuerpo.
- g) En el toque simultáneo del balón por dos o más jugadores del mismo equipo.
- h) Si durante las acciones del juego los integrantes del equipo que realice el servicio tocan la red,
- i) Cuando los jugadores de algún equipo rebasen la línea central con todo el pie o el espacio de la cancha contraria por encima de la red sin haber impulsado el balón.
- j) Los equipos que intentaran suplantar a los jugadores registrados o incluir a jugadores no registrados, serán sancionados con la pérdida de los juegos que hubieran ganado y la expulsión del torneo, registrándose el incidente en la hoja de anotación.
- k) Los jugadores, capitanes, entrenadores o auxiliares que no guarden una conducta respetuosa durante el desarrollo del juego, agredan física o verbalmente a sus oponentes, cuerpo arbitral o público, serán sancionados con:

- a. castigo (tarjeta amarilla) y el adversario gana el derecho de servicio y 1 punto;
- b. castigo y expulsión (tarjeta roja) y el jugador abandona el área de juego por el set;
- c. castigo y descalificación (tarjetas amarilla y roja juntas) y el jugador abandona la cancha de juego y el local donde se lleven a cabo los partidos;
- d. cuando a criterio del cuerpo arbitral no hubieran las garantías necesarias para el desarrollo de los partidos se descalificará al equipo, asentándose el hecho en la hoja de anotación.

Capítulo V Cuerpo arbitral

Regla 21: Árbitro central

- a) Verifica las condiciones de la cancha y utensilios de juego.
- b) Efectúa el sorteo para obtener el derecho de escoger el primer servicio o la cancha de juego.
- c) Verifica que los equipos realicen los ejercicios de calentamiento en los sitios indicados y que los jugadores vistan el uniforme reglamentario.
- d) Señala el inicio y el final del juego al cometerse faltas, así como las suspensiones del juego.
- e) Señala y sanciona las faltas de juego o de conducta.
- f) Indica el cambio de cancha de juego al final de cada set.
- g) Controla el tiempo de las suspensiones de juego.
- h) Autoriza los reemplazos de jugadores.
- i) Verifica la posición de los jugadores que efectuarán el servicio.
- j) Indica con un ademán de una mano, el equipo que obtiene el derecho al servicio y, con un ademán de la otra, el tipo de infracción cometida por el equipo contrario.
- k) Sus decisiones son inapelables, aunque puede aclarar a los capitanes las dudas sobre la aplicación del reglamento.
- l) Resuelve cualquier cuestionamiento en la aplicación del reglamento que se le plantee.
- m) Permite a los capitanes de los equipos el registro de inconformidades en el reverso de la hoja de anotación y verifica que éstas sean firmadas por los mismos.

Regla 22: Árbitro auxiliar

- a) Se coloca en el lado opuesto de la cancha que ocupa el árbitro central.
- b) Señala el paso del balón por encima de la red, pero fuera de la cancha de juego.
- c) Señala las infracciones que se cometan sobre la línea central y en la zona de ataque.
- d) Controla el tiempo de las suspensiones de juego.
- e) Vigila el comportamiento de los jugadores sustitutos y de los entrenadores.
- f) Verifica la posición de los jugadores que recibirán el servicio.
- g) Puede señalar el término de una jugada al cometerse alguna infracción.

Regla 23: Anotador

- a) Se coloca detrás del árbitro auxiliar, en el lado opuesto de la cancha al lugar que ocupa el árbitro central en la cancha.
- b) Antes del inicio del juego y de acuerdo a la ficha de posiciones, registra en la hoja de anotación los nombres de los jugadores y sustitutos; recaba las firmas de los entrenadores y capitanes de cada equipo autorizados para efectuar cambios de jugadores.
- c) Registra la puntuación obtenida por cada equipo, el número de suspensiones de juego solicitadas y los cambios de jugadores.
- d) Después del sorteo y antes de cada set, registra el orden de rotación de los jugadores en la cancha, lo que sólo puede comunicar a los árbitros.
- e) Verifica que las rotaciones de los jugadores durante el juego se efectúen de acuerdo al reglamento.
- f) Indica al árbitro central el último punto para finalizar el set.
- g) Al concluir el encuentro, recaba en la hoja de anotación las firmas de los árbitros y capitanes de los equipos; de darse el caso de reclamaciones, permite que éstas se hagan, por escrito, en la parte posterior de la hoja de anotación, donde deberá aparecer también la firma del capitán inconforme.

Regla 24: Aclaraciones

- a) Las aclaraciones en la aplicación del reglamento las hará el capitán del equipo al árbitro central y se resolverán en el momento del juego.
- b) El fallo del árbitro central será inapelable.

Regla 25: Premiación

- a) Se premiará a los equipos que ocupen los 3 primeros lugares por rama y categoría.

Reglamento de Dominó

Conocido desde la antigüedad por los egipcios, los árabes y los chinos, aunque de forma diferente a la que hoy se practica, el dominó es introducido a Italia en el siglo XVIII, adquiriendo una gran popularidad en los países del resto de Europa.

El término con el que actualmente es conocido, parece derivarse de la expresión francesa "faire domino" con la que se concluye la partida al colocar en la mesa la pieza ganadora.

En el juego se emplean 28 fichas rectangulares, con la cara dividida en 2 cuadros, cada una de las cuales lleva marcado de 1 a 6 puntos o ninguno.

Los jugadores van ubicando, en hilera y por turno, sus fichas, de tal manera que 1 de los cuadros tenga el mismo número de puntos que la ficha tras la que se coloca.

Gana la pareja que termina antes las fichas o la que se queda con el menor número de puntos si se "cierra" el juego.

Reglamento de Dominó

Capítulo I Implementos para el juego

Regla 1: Piezas

- a) 28 fichas para dominó.

Capítulo II Disposiciones para los participantes

Regla 2: Registro

- a) La participación será por parejas.
- b) Cada participante deberá entregar al momento de su inscripción un certificado médico que le autorice para realizar la actividad, firmado por el médico que realizó la valoración y con los datos legibles solicitados.
- c) Participarán sólo las personas inscritas en el período establecido para el registro de competidores y no podrán transferir su lugar a otras personas.

Regla 3: Recomendaciones

- a) Se sugiere a los competidores ingerir alimentos ligeros, 2 hrs. antes del inicio del evento.

Regla 4: Derechos y obligaciones

- a) Los participantes, entrenadores y responsables deberán conocer y cumplir el reglamento de competencia; asimismo, deberán de respetar al cuerpo arbitral, oponentes y público.
- b) Las parejas participantes deberán verificar su inscripción a la competencia 30 minutos antes de que ésta inicie, así como informarse de su ubicación en las rondas.
- c) Los participantes entregarán la credencial original del DIFEM y/o INAPAM al cuerpo arbitral, antes del inicio de las competencias.
- d) La pareja que no esté presente a la hora del inicio de su primera partida, la perderá por default; en caso de no presentarse a la segunda partida, será descalificada de la competencia.
- e) Los jugadores que no guarden una conducta respetuosa durante el desarrollo de las competencias; agredan física o verbalmente a sus oponentes, cuerpo arbitral o público, serán sancionados con la descalificación.
- f) El intento de suplantar a jugadores inscritos o de incluir a personas no inscritas, será sancionado con la descalificación de la representación que hubiera incurrido en la falta.
- g) Los competidores deberán de tener apagados sus teléfonos celulares durante el desarrollo de las partidas; de no hacerlo perderán la partida.

Regla 5: Sistema de competencia

- a) Para la primera ronda, las parejas se emparejarán por sorteo.

Regla 6: Duración y desarrollo de las partidas

- a) Las partidas se jugarán a 100 puntos o un tiempo máximo de 40 minutos.
- b) Sólo al inicio de las partidas, el juez hará el movimiento de las fichas; posteriormente, el movimiento lo hará alguno de los jugadores de la pareja que hubiera perdido el juego anterior, esperando a que los otros tres participantes tomen sus fichas, antes de tomar las suyas.
- c) Cada jugador deberá tomar 7 fichas.
- d) La pareja que posea la "mula" de 6 tendrá que tirar por primera vez y, posteriormente, el juego lo iniciará, con cualquier ficha, la pareja que hubiera ganado el juego anterior.
- e) Mientras los jugadores esperan su turno para tirar, deberán mantener sus manos bajo la mesa.
- f) Si algún jugador sacara una ficha que no correspondiera o mostrara sus fichas a su pareja, se sanciona con la pérdida de 10 puntos sumándosele a la pareja contraria.
- g) Está prohibido ver las fichas de los demás jugadores.
- h) Los jugadores deberán guardar silencio y respeto hacia sus compañeros durante el desarrollo de la partida.
- i) Los competidores están obligados a anotar los puntos obtenidos en el juego; la pareja indicará al juez cuál de los jugadores que la integran será el que lleve las anotaciones del juego, tanto de sus jugadas como las de la pareja oponente.
- j) Pasar en falso se sanciona con 25 puntos a la pareja que incurrió en la falta y sumándose a la pareja contraria quien tendrá la mano.
- k) Colocar "cachirules" se sanciona con 25 puntos a la pareja que incurrió en la falta y sumándose a la pareja contraria quien tendrá la mano.
- l) Si sobre las jugadas realizadas hubiera alguna reclamación, ésta deberá hacerse antes de iniciar la siguiente mano o reportar resultados.
- m) Gana el juego la pareja que termina antes sus fichas o la que se queda con el menor número de puntos si el juego se "cierra".

Regla 7: Jueces

- a) Verifica las condiciones de los implementos de juego.
- b) Señala y sanciona las faltas de juego y de conducta.
- c) Efectúa el sorteo para emparejar a las parejas.
- d) Lleva el tiempo oficial de la duración de las partidas.
- e) Resuelve cualquier cuestionamiento que se le plantee en la aplicación del reglamento.

Regla 8: Anotador

- a) Registra, en los formatos establecidos, los datos en él solicitados.

Regla 9: Aclaraciones

- a) Si durante el desarrollo de la partida alguna pareja quisiera aclarar alguna situación que considerara como una infracción, deberá hacerla al juez.
- b) Al término de la partida, cualquier aclaración deberá hacerse al juez y se resolverá en el momento.
- c) El fallo del juez será inapelable.

Regla 10: Premiación

- a) Se premiará a las 3 parejas que hayan obtenido las puntuaciones más altas al finalizar la totalidad de las rondas.

Reglamento de Natación

La natación es una de las actividades físicas de mayor atracción entre las personas adultas mayores, en tanto que cubre requisitos deportivos, recreativos y terapéuticos.

Al practicarla ejercitan y fortalecen la mayoría de los músculos del cuerpo, al tiempo que desarrollan la coordinación de estos movimientos con el control que se debe de llevar de la respiración al mantenerse e impulsarse, proporcionándole una sensación placentera y relajante como resultado de la soltura y sincronía que se alcanzan.

Los diferentes estilos de la natación establecidos para estas competencias son:

- **Pecho**, en el que la fuerza del movimiento deslizante se encuentra en esa región corporal, lo que permite cubrir grandes distancias con el mínimo de esfuerzo, gracias a que los movimientos de impulso-recogimiento de los miembros se hacen con soltura, pudiendo inhalar por la boca y mantener la cabeza debajo del agua por tramos largos, momento en el que se exhala, paulatinamente, por la nariz;
- **Dorso (espalda)**, en el que la fuerza del desplazamiento se realiza sobre esta región, empujando el agua con energía y soltura de los miembros, sosteniendo la cabeza por encima del agua, inhalando por la boca y exhalando por la nariz;
- **Crawl**, en el que el competidor nada boca abajo, inhalando por la boca al elevar la cabeza sobre el agua y exhalando por la nariz, bajo el agua.

En estos estilos las personas con sesenta años de edad y más muestran los niveles de destreza, resistencia, velocidad y coordinación adquiridos en su práctica constante al recorrer distancias de 50 mts., tanto individual como en relevos.

Este reglamento es una adaptación de las reglas reconocidas por la Federación Internacional de Natación Amateur y, desde luego, considera aspectos y opiniones de quienes practican esta actividad.

Reglamento de Natación

Capítulo I Instalaciones e implementos

Regla 1: Alberca

- a) Las dimensiones de la alberca podrán ser olímpicas o semiolímpicas.
- b) Las paredes de la alberca deberán ser lisas.
- c) La altura de los bancos individuales de salida no rebasarán los 75 cms. de altura sobre el nivel del agua.
- d) Los asideros de salida se deben de colocar de manera que no ocasionen algún percance a los competidores.
- e) Deberán colocarse carriles de ruta.
- f) Deberán colocarse banderines de señalamiento, en las pruebas de dorso y "alemana".

Capítulo II Disposiciones para los participantes

Regla 2: Registro

- a) Cada participante deberá entregar al momento de su inscripción un certificado médico que le autorice para realizar la actividad, firmado por el médico que realizó la valoración y con los datos legibles solicitados.
- b) Los competidores podrán participar en las ramas femenil o varonil.
- c) Participarán sólo las personas inscritas en el período establecido para el registro de competidores y no podrán transferir su lugar a otras personas.
- d) Las categorías para ambas ramas son:

A (60 a 64 años),	B (65 a 69 años),	C (70 a 74 años),
D (75 a 79 años) y	E (80 años y más).	
- e) Los estilos para las pruebas individuales son:
50 mts. pecho; 50 mts. dorso; y 50 mts. crawl.
- f) Para la prueba de relevos 4 x 50 mts., el estilo será el crawl.

Regla 3: Indumentaria.

Damas

- a) Traje de baño de una pieza, de colores oscuros.

- b) Gorra de natación.
- c) Goggles, tapones para los oídos y pinzas para la nariz (opcionales), sandalias.
- d) Ninguna participante podrá usar dispositivos que puedan aumentar su velocidad y resistencia o mejorar su flotación, como aletas, guantes palmípedos, etc.
- e) Por seguridad de las participantes, se prohíbe el uso de aretes, pasadores, relojes, anillos, cadenas, etc., durante la competencia.

Caballeros

- a) Traje de baño, de colores oscuros, con forro interno.
- b) Gorra de natación.
- c) Goggles, tapones para los oídos y pinzas para la nariz (opcionales), sandalias.
- d) Ningún participante podrá usar dispositivos que puedan aumentar su velocidad y resistencia o mejorar su flotación, como aletas, guantes palmípedos, etc.
- e) Por seguridad de los participantes, se prohíbe el uso de relojes, anillos, cadenas, etc., durante la competencia.

Regla 4: Entrenador

- a) El entrenador deberá permanecer fuera del área de competencia durante el desarrollo de la misma.

Regla 5: Recomendaciones

- a) Se sugiere a los competidores ingerir alimentos ligeros, 2 horas antes del inicio del evento.
- b) Todos los competidores deberán ducharse antes y después de la competencia.
- c) La participación del competidor que no reúna las condiciones físicas necesarias, será responsabilidad del entrenador y del propio nadador.
- d) Si los competidores se sintieran fatigados, deberán abandonar la alberca o permanecer sujetos al carril asignado.
- e) Los competidores evitarán escupir o limpiarse la nariz dentro del agua.

Regla 6: Derechos y obligaciones

- a) Los participantes, entrenadores y responsables deberán conocer y cumplir el reglamento de competencia; asimismo, deberán de respetar al cuerpo arbitral, oponentes y público.
- b) Cada competidor deberá verificar su inscripción a las pruebas 30 minutos antes de que éstas inicien, de acuerdo a la programación de horarios de los heats.

- c) Los participantes entregarán la credencial original del DIFEM y/o INAPAM al cuerpo arbitral, antes del inicio de las competencias.

Regla 7: Sanciones

- a) El competidor que no esté presente a la hora del inicio de la prueba, será descalificado.
- b) Los competidores y entrenadores que no guarden una conducta respetuosa durante el desarrollo de las competencias; agredan física o verbalmente a sus oponentes, cuerpo arbitral o público; o pongan en peligro la integridad de los demás competidores, serán sancionados con la descalificación.
- c) El intento de suplantar a participantes inscritos o de incluir a personas no inscritas, será sancionado con la descalificación de la representación que hubiera incurrido en la falta.

Regla 8: Asignación de carriles

- a) Los carriles se asignarán por sorteo.

Regla 9: Estilo Crowl

- a) La salida podrá hacerse desde el banco de salida, del borde de la alberca o, pegado a la pared de ésta, dentro del agua.
- b) El juez indicará a los competidores que se preparen para la salida con la voz "en sus marcas", dando un lapso de 3 segundos, aproximadamente, para dar la señal de salida.
- c) Los participantes deberán permanecer quietos, atentos a la indicación de salida que se dará con una señal auditiva.
- d) Cuando alguno de los participantes haya cometido una o dos salidas en falso en el mismo heat, el juez deberá insistir en que no deben de salir sino hasta oír la señal, ya que la tercera salida en falso será motivo de descalificación.
- e) Cuando el competidor toque la pared, ya sea en la vuelta de la prueba o al concluir ésta, el toque deberá hacerlo con una mano.
- f) La vuelta debe hacerse desde la pared y puede impulsarse desde ésta o desde el fondo de la alberca (vuelta de campana).
- g) El competidor que invada otro carril; que obstruya a otro participante; que camine o se ayude del carril para aumentar su velocidad; o que cambie de estilo de nado, será descalificado.
- h) En caso de que la infracción cometida por un participante ponga en peligro la oportunidad de ganar de otro competidor, éste podrá participar en el siguiente heat, a criterio de los jueces.
- i) Cuando el competidor se pare en el fondo de la alberca o se ayude del carril durante el desarrollo de la prueba, pero no camine ni avance, no será motivo de descalificación.

- j) El competidor deberá cubrir la totalidad de la distancia de la prueba.
- k) La prueba termina cuando el último competidor toca la meta.

Regla 10: Estilo Pecho

- a) La salida podrá hacerse desde el banco de salida, del borde de la alberca o, pegado a la pared de ésta, dentro del agua.
- b) El juez indicará a los competidores que se preparen para la salida con la voz "en sus marcas", dando un lapso de 3 segundos, aproximadamente, para dar la señal de salida.
- c) Los participantes deberán permanecer quietos, atentos a la indicación de salida que se dará con una señal auditiva.
- d) Cuando alguno de los participantes haya cometido una o dos salidas en falso en el mismo heat, el juez deberá insistir en que no deben de salir sino hasta oír la señal, ya que la tercera salida en falso será motivo de descalificación.
- e) Cuando el competidor toque la pared, ya sea en la vuelta de la prueba o al concluir ésta, el toque deberá hacerlo con una o las dos manos.
- f) La vuelta debe hacerse desde la pared y puede impulsarse desde ésta o desde el fondo de la alberca.
- g) El competidor que invada otro carril; que obstruya a otro participante; que camine o se ayude del carril para aumentar su velocidad; o que cambie de estilo de nado, será descalificado.
- h) En caso de que la infracción cometida por un participante ponga en peligro la oportunidad de ganar de otro competidor, éste podrá participar en el siguiente heat, a criterio de los jueces.
- i) Cuando el competidor se pare en el fondo de la alberca o se ayude del carril durante el desarrollo de la prueba, pero no camine ni avance, no será motivo de descalificación.
- j) El competidor deberá cubrir la totalidad de la distancia de la prueba.
- k) La prueba termina cuando el último competidor toca la meta.

Regla 11: Estilo Dorso (espalda)

- a) La salida será desde el agua, con los participantes alineados y las manos apoyadas en los asideros de salida o en el borde de la alberca y los pies apoyados en la pared, con las piernas flexionadas.
- b) El juez indicará a los competidores que se preparen para la salida con la voz "en sus marcas", dando un lapso de 3 segundos, aproximadamente, para dar la señal de salida.
- c) Los participantes deberán permanecer quietos, atentos a la indicación de salida que se dará con una señal auditiva.

- d) Cuando alguno de los participantes haya cometido una o dos salidas en falso en el mismo heat, el juez deberá insistir en que no deben de salir sino hasta oír la señal, ya que la tercera salida en falso será motivo de descalificación.
- e) Cuando el competidor toque la pared, ya sea en la vuelta de la prueba o al concluir ésta, el toque deberá hacerlo con una mano.
- f) La vuelta debe hacerse desde la pared y podrá impulsarse desde ésta o desde el fondo de la alberca, con las piernas flexionadas.
- g) Cuando el competidor deje la posición de dorso antes de tocar el extremo de la piscina, ya sea para dar vuelta o al finalizar la prueba, será descalificado.
- h) El competidor que invada otro carril; que obstruya a otro participante; que camine o se ayude del carril para aumentar su velocidad; o que cambie de estilo de nado, será descalificado.
- i) En caso de que la infracción cometida por un participante ponga en peligro la oportunidad de ganar de otro competidor, éste podrá participar en el siguiente heat, a criterio de los jueces.
- j) Cuando el competidor se pare en el fondo de la alberca o se ayude del carril durante el desarrollo de la prueba, pero no camine ni avance, no será motivo de descalificación.
- k) El competidor deberá cubrir la totalidad de la distancia de la prueba.
- l) La prueba termina cuando el último competidor toca la meta.

Regla 12: Relevos 4x50 (crawl)

- a) Para esta prueba, la distancia que recorrerá cada uno de los cuatro competidores será de 50 mts.
- b) El estilo que conforma esta prueba para los 4 competidores será: crawl.
- c) La salida del primer relevo será del agua, con los participantes alineados, las manos en los asideros de salida o al borde de la alberca y los pies apoyados en la pared, con las piernas flexionadas.
- d) El juez indicará a los competidores que se preparen para la salida con la voz "en sus marcas", dando un lapso de 3 segundos, aproximadamente, para dar la señal de salida.
- e) Los participantes deberán permanecer quietos, atentos a la indicación de salida que se dará con una señal auditiva.
- f) Cuando alguno de los participantes haya cometido una o dos salidas en falso en el mismo heat, el juez deberá insistir en que no deben de salir sino hasta oír la señal, ya que la tercera salida en falso será motivo de descalificación.
- g) Cuando el competidor concluya este relevo, el toque en la pared de la alberca lo podrá hacer con una o las dos manos.

- h) La salida del segundo, tercer y cuarto relevo podrá hacerse desde el banco de salida, del borde de la alberca o, pegado a la pared de ésta, dentro del agua.
- i) Cuando el competidor concluya este relevo, el toque lo podrá hacer con una o las dos manos.
- j) Los relevos 2, 3 y 4 podrán salir solamente después de que el anterior compañero hubiera efectuado el toque, de lo contrario, el equipo será descalificado.
- k) Cuando alguno de los competidores hubiera invadido otro carril; obstruyera a otro participante; se ayudara del carril para aumentar su velocidad o cambiara el estilo de nado, será descalificado.
- l) Cuando alguno de los competidores se pare en la alberca o se ayude del carril durante el desarrollo de la prueba, pero no camine ni avance, no será motivo de descalificación.
- m) Los competidores deberán cubrir la totalidad de las distancias de las pruebas.
- n) La prueba termina cuando el último competidor toca la meta.

Capítulo IV Cuerpo arbitral

Regla 13: Responsable del área

- a) Verifica las condiciones y medidas de la alberca, así como los implementos para la competencia.
- b) Verifica que los competidores estén debidamente registrados.
- c) Verifica la indumentaria de los participantes.
- d) Verifica que los jueces y cronometristas estén en sus puestos.
- e) Recibe y concentra los registros de cada heat.
- f) Señala y sanciona las conductas antideportivas.
- g) Avala las sanciones a conductas antideportivas señaladas por el juez.
- h) Resuelve cualquier cuestionamiento en la aplicación del reglamento que se le plantee.
- i) Recibe las inconformidades que, por escrito, le entreguen los competidores o entrenadores, verificando que éstas sean firmadas por los mismos.

Regla 14: Juez de salida

- a) Informa a los competidores de la asignación de carriles.
- b) Explica a los competidores, antes de cada heat, las voces de preparación y la señal con la que se dará la orden de inicio de la prueba.

- c) Les indica la distancia a cubrir, el número de vueltas que darán y dónde termina la prueba.
- d) Permanece a la orilla de la alberca durante la prueba.
- e) Señala las conductas antideportivas y las hace del conocimiento del responsable de área.
- f) Al término de la totalidad de los heats, da a conocer los nombres de los competidores que hubieran registrado los tres mejores tiempos en la prueba.

Regla 15: Cronometristas

- a) Permanecen a la orilla de la alberca, en la zona de llegada de cada carril.
- b) Registran y anotan el tiempo empleado por los nadadores en la prueba, desde el momento en que se da la salida y hasta la finalización de la misma.
- c) Entregan registros al responsable del área.
- d) Señalan con una bandera roja, los cambios de estilo cometidos por los participantes, haciéndolo de su conocimiento al término de la prueba.

Regla 16: Aclaraciones

- a) Cualquier aclaración deberá hacerse al responsable de área en los quince minutos siguientes al término del heat en que el competidor haya participado y se resolverá al término de la prueba.
- b) El fallo del responsable de área será inapelable.

Regla 17: Premiación

- a) Se premiará a los 3 mejores tiempos de la totalidad de los heats, en cada rama, categoría y estilo.

Reglamento de Tablas Gimnásticas

El hombre se ha beneficiado del ejercicio físico desde tiempos remotos y, en la gimnasia, ha conjugado la belleza del movimiento con la fuerza en el ejercicio físico que, sistematizado, propicia el desarrollo y el mantenimiento de su salud.

Esta manifestación de la expresión corporal es el medio ideal a través del cual las personas adultas mayores muestran el desarrollo de las habilidades psicomotrices obtenido por el trabajo cotidiano, emocionando a los espectadores a través de movimientos sincronizados y en armonía con el ritmo de la música con que los visten, además de fomentar la creatividad estética, individual y colectiva, así como las relaciones personales.

Este reglamento reúne las consideraciones y opiniones de especialistas encargados de estas actividades y, desde luego, de quienes las practican.

Reglamento de Tablas Gimnásticas

Capítulo I Instalaciones

Regla 1: Zona de competencia

- a) Las dimensiones de la zona de competencia son de 28 mts. x 15 mts., limitada por un área de 2 mts.
- b) La superficie debe ser plana, horizontal y uniforme; puede ser de cemento, madera, alfombrada o césped.
- c) Las líneas que demarcan esta superficie deberán estar claramente señaladas.

Capítulo II Disposiciones para los competidores

Regla 2: Equipos

- a) Los equipos se integrarán de 12 participantes como mínimo y 20 como máximo.
- b) La integración de los equipos podrá ser femenil, varonil o mixta.

Regla 3: Registro

- a) Sólo se inscribirán equipos completos.
- b) Las categorías son:
A (60 a 68 años) y B (69 años y más).
- c) Cada participante deberá entregar al momento de su inscripción un certificado médico que le autorice para realizar la actividad, firmado por el médico que realizó la valoración y con los datos legibles solicitados.
- d) Participarán sólo las personas inscritas en el período establecido para el registro de competidores y no podrán transferir su lugar a otras personas.
- e) El equipo deberá entregar al inscribirse el proyecto gimnástico que desarrollará.
- f) No entregar el proyecto gimnástico en el período establecido para la inscripción representará para el equipo la deducción de 3 puntos.
- g) Es responsabilidad de los concursantes presentarse con la pista musical en disco compacto debidamente rotulado y únicamente con el fondo musical que utilizarán el día de la presentación.

Regla 4: Uniformes

- a) Los integrantes de cada equipo deberán utilizar uniformes de color y confección similares y calzar tenis.
- b) La tela de los uniformes deberá estar hecha con materiales y en colores que no se transparenten al mojarse.
- c) Se sugiere a los participantes usar tenis tipo choclo con suela de 1.5 cms. a 2 cms. de espesor y talón de 2 cms. a 3 cms. de espesor, además de usar calcetas gruesas, a fin de amortiguar el golpe del choque y reducir el riesgo de lesiones.

Regla 5: Entrenador

- a) El entrenador deberá permanecer fuera del área de competencia durante el desarrollo de la misma.

Regla 6: Recomendaciones

- a) Se sugiere a los participantes ingerir alimentos ligeros, 2 horas antes del inicio del evento.
- b) Si los participantes se sienten fatigados deberán abandonar la zona de competencia.
- c) Se sugiere el uso de implementos de protección (coderas, rodilleras, muñequeras, etc.).

Regla 7: Derechos y obligaciones

- a) Los participantes, entrenadores y responsables deberán conocer y cumplir el reglamento de competencia; asimismo, deberán de respetar al cuerpo arbitral, oponentes y público.
- b) Los equipos nombrarán a un capitán, el que los representará durante la competencia.
- c) Los equipos participantes deberán verificar su inscripción y el orden de presentación, 30 minutos antes de la hora señalada para el inicio de la competencia.
- d) Los participantes entregarán la credencial original del DIFEM y/o INAPAM al cuerpo arbitral, antes del inicio de las competencias.
- e) El equipo que no esté presente a la hora del inicio de la competencia será descalificado.
- f) Los equipos cuyos participantes no guarden una conducta respetuosa durante el desarrollo de las presentaciones; agredan física o verbalmente al resto de los competidores, jueces o público, serán sancionados con la descalificación.
- g) El intento de suplantar participantes inscritos o de incluir a personas no inscritas, será sancionado con la descalificación del equipo que incurriera en la falta.
- h) La participación del competidor que no reúna las condiciones físicas necesarias, será responsabilidad del entrenador y del propio competidor.
- i) El uso de anteojos estará sujeto al criterio y riesgo del entrenador y del propio competidor.

- j) Los equipos serán descalificados si alguno de sus integrantes no está debidamente uniformado o no utiliza el calzado adecuado para la competencia.

Capítulo III **Desarrollo de la competencia**

Regla 8: Presentación

- a) El orden de presentación de los equipos será determinado por sorteo.
- b) Se hará una sola presentación acompañada de pista musical.

Regla 9: Entrada del equipo

- a) Deberá ser con orden, organizada de tal forma que los participantes se ubiquen en sus puntos de referencia gradual y coreográficamente.
- b) Se deberá de establecer en el proyecto gimnástico si la entrada cuenta para la evaluación.

Regla 10: Duración de la presentación

- a) El tiempo para la presentación es de 3 minutos como mínimo a 5 minutos como máximo.
- b) Los equipos que no cumplan con el tiempo estipulado para la presentación serán descalificados.

Regla 11: Música

- a) Deberá ser alegre, vigorosa o marcial, de acuerdo a la coreografía, ritmo y tiempo establecidos en el proyecto gimnástico.

Regla 12: Coreografía

- a) La presentación del equipo deberá apegarse a lo descrito en el proyecto gimnástico.
- b) La coreografía debe apegarse a movimientos gimnásticos y no a movimientos de baile.
- c) En el proyecto gimnástico se describen tres momentos: la entrada, la parte principal y la salida, los tiempos que se emplean en cada uno de ellos, así como el tipo de ejercicios que se utilizarán, que pueden ser libres, con muelleo, escalonados, asimétricos, rítmicos, aeróbicos, evoluciones deportivas, fijos, sobre la marcha, disoluciones, combinados, figuras geométricas y cambios de formación. Se podrá utilizar cualquier tipo de implemento portátil (pelotas, aros, ligas, bastones, mancuernas, sombrillas, pompones, abanicos, listones, etc.), que no pongan en riesgo la integridad física de las participantes.

Regla 13: Salida

- a) Al término de su presentación, la salida del equipo deberá ser organizada de tal manera que sea original, coreográfica y rápida.

- b) En el proyecto gimnástico se debe de aclarar si el cierre y la salida son simultáneos.

Capítulo IV Calificación

Regla 14: Criterios de calificación

- a) Se evaluarán: presentación (entradas y salidas); calidad en la ejecución de la coreografía; grado de dificultad en la ejecución de los movimientos; ritmo; tiempo; originalidad; vestuario; sincronía de la coreografía con la música; apego al tema y proyecto gimnástico; no rebasar las líneas que demarcan la zona de exhibición.

Capítulo V Jueces

Regla 15: Juez Principal

- a) Efectúa el sorteo, en presencia de los capitanes, para establecer el orden de presentación de los equipos.
- b) Registra la puntuación obtenida por cada equipo.
- c) Recibe y concentra las puntuaciones de cada equipo participante.
- d) Señala y sanciona las conductas antideportivas.
- e) Señala cuando los equipos se exceden del tiempo estipulado para la presentación.
- f) Resuelve cualquier cuestionamiento en la aplicación del reglamento que se le plantee.
- g) Señala cuando alguno de los integrantes sale de la zona de competencia.
- h) Recibe las inconformidades que, por escrito, le entreguen los capitanes de los equipos, verificando que éstas sean firmadas por los mismos.
- i) Entrega al graficador las calificaciones que obtuvo cada equipo al concluir su presentación.

Regla 16: Jueces auxiliares

- a) Registran la puntuación obtenida por cada equipo.
- b) Verifican las condiciones y medidas de la zona de competencia.
- c) Verifican que los participantes estén debidamente registrados.
- d) Verifican la indumentaria y calzado de los competidores.

- e) Entregan al gratificador las calificaciones que obtuvo cada equipo al concluir su presentación.

Regla 17: Cronometrista

- a) Registra el tiempo empleado por cada equipo en su presentación.
- b) Entrega al graficador el registro del tiempo que empleó cada equipo en su presentación.

Regla 18: Graficador

- a) Registra, en los formatos correspondientes, los nombres de los equipos y las puntuaciones que obtuvieron para cada uno de los criterios de evaluación.

Regla 19: Aclaraciones

- a) Cualquier aclaración deberá hacerla el capitán al juez principal, al término de la competencia y se resolverá en ese momento.
- b) El fallo de los jueces será inapelable.

Regla 20: Premiación

- a) Se premiará a los 3 equipos que hayan obtenido las puntuaciones más altas al finalizar la totalidad de las presentaciones.

Reglamento de Taichichuan

El Taichichuan o Taijiquan, rama del Wu Shu (Wu = Arte; Shu = Marcial), es una disciplina china que, debido a la influencia de la filosofía de la nación en que se originó hace más de 300 años al final de la dinastía Ming y principios de la Qing, conserva la dimensión espiritual de las milenarias artes marciales, consistente en alcanzar el equilibrio físico, mental y espiritual, mediante lo cual se adquiere la paz interior.

Disciplina practicada por individuos de cualquier edad, es considerada por la medicina china como un auxiliar de gran valor para los mayores de sesenta años debido al apoyo que su práctica les otorga, bajo el supuesto de que tiene influencias terapéuticas que regulan las funciones de los aparatos respiratorio, circulatorio, digestivo y locomotor, además del sistema nervioso, retardando el deterioro corporal y fortaleciendo su metabolismo a través de movimientos suaves y rítmicos, que no requieren de gran esfuerzo físico, combinados con la ejecución de una buena respiración, lo que da por resultado sensaciones relajantes y la tranquilidad que fortalece el espíritu y favorece la armónica interrelación social.

El taijiquan originalmente es enseñado por la familia Chen; de éste surgen estilos o familias como la Yang, Sun, Hao y Hu, cada una con sus propias características tanto en mano vacía como con sus respectivos implementos.

El estilo o familia más practicado por las personas adultas mayores es el Yang con las rutinas o formas "8", "16", "24", "32", "42" y "48"; su relevancia se puede constatar si se observa que, por su grado de complejidad y precisión en los movimientos, la forma "42" es la reconocida para competencias de corte internacional.

La práctica de esta disciplina, que se ha perpetuado por generaciones y trascendido a occidente, puede ser individual o colectiva, sin implementos o con éstos, como en la forma "32" en la que se utiliza espada, sable y abanico.

En el plano competitivo, la evaluación de las rutinas considera la precisión en su realización de la totalidad de posiciones obligatorias que implica cada forma, manteniendo un ritmo constante y armonioso a lo largo del período establecido para cada una, según el nivel de práctica del participante.

Este reglamento es una adaptación de las reglas para Taijiquan, reconocidas por la Federación Internacional de Wu Shu, y considera aspectos y opiniones de quienes practican esta disciplina.

Reglamento de Taichichuan

Capítulo I Instalaciones

Regla 1: Zona de competencia

- a) Las dimensiones de la zona de competencia individual son de 14 mts. x 8 mts.
- b) Las dimensiones de la zona de competencia para equipos son de 28 mts. x 15 mts.
- c) La superficie puede ser alfombrada, de madera o de cualquier material duro; plana, horizontal y uniforme.
- d) Las líneas que demarcan esta superficie deberán estar claramente señaladas.

Capítulo II Disposiciones para los competidores

Regla 2: Formas

- a) En las formas "8", "16", "24", "42" y "48", los participantes competirán sin utilizar implementos (mano vacía).
- b) En la forma "32", los participantes utilizarán la espada como implemento.
- c) Para realizar la forma "8", los participantes disponen de 2 a 3 minutos.
- d) Para realizar la forma "16", los participantes disponen de 3 a 4 minutos.
- e) Para realizar la forma "24", los participantes disponen de 3 a 5 minutos.
- f) Para realizar la forma "42", los participantes disponen de 5 a 6 minutos.
- g) Para realizar la forma "48", los participantes disponen de 5 a 7 minutos.
- h) Para realizar la forma "32", los participantes disponen de 2 a 4 minutos.
- i) Para realizar la forma de abanico, los participantes disponen de 2 a 7 minutos.

Regla 3: Clasificación

- a) Para las diferentes formas, los participantes podrán competir de acuerdo al nivel determinado por el tiempo de practicarlas:

Básicos 1 (B1), forma "8"; Básicos 2 (B2), forma "16"; Principiantes (P), forma 24; Intermedios (I), forma "32"; Avanzados 1 (A1), forma "48"; Avanzados 2 (A2); forma "42" y Avanzados 3 (A3), abanico.
- b) Con el fin de que las diferentes formas de esta disciplina se realicen entre personas del mismo nivel competitivo, quienes hubieran participado en la clasificación:

(A3) no podrán competir en los niveles (A2), (A1), (I), (P), (B2) y (B1);

(A2) no podrán competir en los niveles (A1), (I), (P), (B2) y (B1);

(A1) no podrán competir en los niveles (I), (P), (B2) y (B1);

(I) no podrán competir en los niveles (P), (B2) y (B1);

(P) no podrán competir en los niveles (B2) y (B1); y

(B2) no podrán competir en el nivel (B1).

Quienes contravinieran lo anterior, serán descalificados en las formas donde hubieran participado.

- c) Quienes hubieran obtenido el primer lugar en cualquiera de las formas durante 2 años, deberán participar en la forma inmediata superior. Quienes contravinieran lo anterior, serán descalificados en las formas donde hubieran participado.
- d) Con el fin de que las diferentes formas de esta disciplina se realicen entre personas del mismo nivel competitivo, no se aceptará la participación de las personas que la practiquen a nivel profesional.

Regla 4: Registro

- a) Los competidores podrán participar individualmente o por equipos.
- b) Los equipos se integrarán con 6 personas como mínimo y con 12 como máximo.
- c) Cada participante deberá entregar al momento de su inscripción un certificado médico que le autorice para realizar la actividad, firmado por el médico que realizó la valoración y con los datos legibles solicitados.
- d) Participarán sólo las personas inscritas en el período establecido para el registro de competidores y no podrán transferir su lugar a otras personas.

Regla 5: Recomendaciones

- a) Se sugiere a los competidores ingerir alimentos ligeros, 2 hrs. antes del inicio del evento.

Regla 6: Uniformes

- a) Los participantes deberán utilizar casaca de manga larga con 7 botones y con puño, así como pantalón con resorte al tobillo, de color similar, además de calzar tenis o zapatilla tipo chino; para el caso de los equipos, el color y la confección de los uniformes deberán ser similares.
- b) En caso de que no se cumpla con alguno de los puntos mencionados, se deducirá una décima de punto de la calificación total.

Regla 7: Derechos y obligaciones

- a) Los participantes, entrenadores y responsables deberán conocer y cumplir el reglamento de competencia; asimismo, deberán de respetar al cuerpo arbitral, oponentes y público.
- b) Los participantes deberán verificar su inscripción y el orden de presentación, 30 minutos antes de la hora señalada para el inicio de la competencia.
- c) Los participantes entregarán la credencial original del DIFEM y/o INAPAM al cuerpo arbitral, antes del inicio de las competencias.
- d) Cada equipo registrará a su capitán, quien lo representará durante la competencia.
- e) El capitán es el responsable de la disciplina de sus compañeros de equipo durante la competencia y el único autorizado para solicitar a los jueces, de manera respetuosa, aclaraciones sobre la aplicación del reglamento.
- f) Cada equipo debe registrar a su entrenador, quien está obligado a respetar y a hacer que sus dirigidos respeten a los jueces, a sus oponentes y al público.
- g) El entrenador podrá instruir a sus competidores antes de que estos ingresen a la zona de competencia y, durante el desarrollo de ésta, deberán permanecer en el lado opuesto al punto que ocupen los jueces.
- h) La inclusión de competidores que no reúnan las condiciones físicas necesarias para su participación, será responsabilidad del entrenador y del propio competidor.
- i) El intento de suplantar a participantes inscritos o de incluir a personas no inscritas, será sancionado con la descalificación de la representación que hubiera incurrido en la falta.

**Capítulo III
Calificación**

Regla 8: Criterios de evaluación

- a) En todos los eventos, la calificación más alta del competidor es de 10 puntos y se utilizará un método de sustracción.
- b) Se evaluarán: calidad de los movimientos (el valor de la calificación es de 6 puntos); fuerza y coordinación (el valor de la calificación es de 2 puntos); espíritu, ritmo, contenido, estructura y coreografía (el valor de la calificación es de 2 puntos).
- c) Se penalizará con una décima de punto, al competidor que tenga de uno a cinco segundos antes y después del tiempo requerido y, sucesivamente, por cada cinco segundos acumulados.
- d) Se penalizará al equipo, con tres décimas de punto, cuando alguno de sus integrantes abandone la zona de competencia.

Regla 9: Juez central

- a) Verifica las condiciones y medidas de la zona de competencia.
- b) Verifica que los competidores estén debidamente registrados.
- c) Verifica la indumentaria y calzado de los competidores.
- d) Verifica que los jueces auxiliares estén en sus posiciones.

Regla 10: Juez principal

- a) Recibe y concentra las puntuaciones de cada participante.
- b) Señala y sanciona las conductas antideportivas.
- c) Señala la sanción cuando el competidor no cumple con el tiempo requerido para cada forma.
- d) Resuelve cualquier cuestionamiento en la aplicación del reglamento que se le plantee.
- e) Señala la sanción cuando el competidor no termina donde empezó y en distinta dirección.
- f) Señala la sanción cuando el competidor hace menos o más movimientos en la forma.
- g) Recibe las inconformidades que, por escrito, le entreguen los competidores o entrenadores, verificando que éstas sean firmadas por los mismos.

Regla 11: Jueces auxiliares

- a) Verifican que los competidores permanezcan en los lugares señalados para su ingreso a la zona de competencia.
- b) Registran la puntuación obtenida por cada competidor.

Regla 12: Cronometrista

- a) Registra el tiempo indicado para la ejecución de cada forma.
- b) Al concluir la participación de cada competidor, entrega al graficador el registro del tiempo que empleó en la ejecución de la forma.

Regla 13: Graficador

- a) Registra, en los formatos correspondientes, los nombres, tiempos y puntuación obtenidos por cada participante o equipo.

Regla 14: Aclaraciones

- a) Cualquier aclaración deberá hacerse al juez central en los quince minutos al término de la prueba y se resolverá al término de la competencia.
- b) El fallo de los jueces será inapelable.

Regla 15: Premiación

- a) Se premiará a quienes hayan obtenido las 3 puntuaciones más altas en las presentaciones individuales y en equipo.

Reglamentos para actividades culturales

La expresión artística es uno de los elementos más importantes que conforman el diálogo entre los individuos y grupos, donde la sociedad reconoce sus orígenes, fortaleciendo la identidad nacional.

Las creaciones culturales son parte fundamental de la convivencia, la recreación y la apertura a las diversas manifestaciones del arte en que la población adulta mayor tiene mucho que aportar al participar en el rescate de la cultura y en su difusión.

Es en este proceso donde son los medios para preservar y transmitir el patrimonio histórico, artístico y cultural de cada entidad federativa, en tanto que son la memoria histórica de nuestro país.

Estos reglamentos sustituyen a los que se aplicaron hasta 2013 y han sido actualizados por los especialistas del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores con base en el análisis de los elementos teórico-conceptuales subyacentes a cada actividad artística, en su experiencia adquirida en años de trabajo constante con personas de estas edades en el contexto de la cultura, así como por las opiniones de los artistas que las practican y participan en los Juegos Nacionales, torneos municipales, estatales y del Distrito Federal, convivencias, etc., en las actividades de artesanías, manualidades, artes plásticas, baile de salón, canto, danza prehispánica, danza regional, declamación, música y poesía.

Reglamento de Artesanías, Manualidades y Artes Plásticas

Capítulo I Disposiciones para los participantes

Regla 1: Registro

- a) La participación será individual.
- b) Participarán sólo las personas inscritas en el período establecido para el registro de competidores y no podrán transferir su lugar a otras personas.
- c) El tema, la técnica y las dimensiones de los trabajos son libres y deben de mostrar preferentemente las tradiciones de las diferentes regiones de las entidades federativas.

Regla 2: Derechos y obligaciones

- a) Los participantes y responsables deberán conocer y cumplir el reglamento de competencia.
- b) Los participantes que no guarden una conducta respetuosa durante el desarrollo de las competencias; agredan física o verbalmente a sus oponentes, cuerpo arbitral o público, serán sancionados con la descalificación.
- c) El intento de suplantar a las personas inscritas será sancionado con la descalificación de la representación que hubiera incurrido en la falta.

Capítulo II Modalidades y géneros

Regla 3: Modalidades

- a) Los artículos de Artesanías, Manualidades y Artes plásticas son elaborados con materiales regionales y herramientas industriales o semindustriales para el proceso de ensamblado o transformación.
- b) Muestran una identidad cultural comunitaria y un valor simbólico, ideológico y estético.

Regla 4: Géneros

- a) Los géneros de las Artesanías son:
 - 1. **Bordado:** es la ornamentación por medio de fibras (hilos) en una superficie flexible (tela); incluye artículos elaborados con punto de cruz, bordado español, bordados al pasado, bordado manual (en listón, smock, patchwork, acolchado), calados (noruego, Richelieu, deshilados, encaje de Bruselas o brujas) y canevá.
 - 2. **Cartonería:** son artículos en los que se utiliza como principal material el papel recortado y un adhesivo hecho a base de harina de trigo, azúcar y agua; pueden tener una estructura de alambre para hacerlos más resistentes.

3. **Joyería:** son artículos ornamentales que pueden estar fabricados con piedras y metales preciosos como brazaletes, collares, anillos, aretes y adornos para el cabello.
4. **Marquetería:** son artículos en los que se ocupan chapas de maderas preciosas para crear obras de arte en cuadros, muebles y utensilios domésticos, usando las técnicas de florentino, italiano, taraceado y poblano.
5. **Orfebrería:** incluye trabajos artesanales realizados sobre utensilios de uso común de metales o aleaciones de ellos en los que se aplican las técnicas de:
 - ✓ calado, que consiste en cortar láminas para obtener una forma determinada; y
 - ✓ soldadura en diferentes metales o aleación de metales para darle acabados a una pieza:
6. **Peletería** (arte en piel y cuero): son artículos de vestir y ornamento cuya materia principal es la piel de algunos animales.
7. **Pintura en cerámica:** son los recipientes, vasijas y otros artículos elaborados de barro o loza sobre los que se hace una representación gráfica a través del color, pintada a mano, en frío o en horno.
8. **Pintura en porcelana:** son los recipientes, vasijas y otros artículos elaborados de porcelana sobre los que se hace una representación gráfica a través del color, utilizando la técnica de horneado con óxidos metálicos (esmaltes). No se aceptan trabajos con calcomanías ni con otras técnicas.
9. **Pirograbado:** es el grabado a fuego por medio de una punta metálica, regulado por un pirógrafo que aumenta o disminuye su temperatura; se puede pirograbar en piel, maderas suaves o blandas, papel de algodón, semillas, bambú, tela, papel amate, entre otros materiales. Se utilizan técnicas mixtas con incrustación de metales, piedras, texturas (puntos, rayas, caligrafía) y pintura (óleo, tinta china, politec, etc.).
10. **Repujado o labrado en metal:** son artículos en los que se emplean técnicas para dar forma a relieves en hojas metálicas en frío por martilleo o acocado.
 - ✓ remetido y embutido, en que se utilizan cincel de punta roma o punzones para curvar el metal sobre sí mismo y definir grietas profundas desde el reverso para que salgan en el anverso;
 - ✓ puntillado, se realizan con un cincel desde el reverso de la pieza, obteniendo motivos a base de puntos en relieve por el anverso:
 - ✓ estampado, se presiona a golpe de martillo un punzón metálico sobre el reverso de una lámina; el extremo del punzón tiene el dibujo que se reproducirá en relieve:
 - ✓ filigrana, en la que el diseño decorativo se construye con hilos que se sueldan a una superficie de base formando diversos motivos; y

- ✓ granulado, que consiste en soldar pequeños gránulos o esferas de metal oro a una superficie formando diversos motivos.
11. **Talla en madera:** son obras de madera tallada mediante un proceso de desbaste y pulido para darle formas determinadas y pueden ser esculturas o moldes.
 12. **Vitral:** son objetos elaborados mediante la composición de vidrios de colores, ensamblados con varillas de plomo o latón, aplicando soldadura de estaño usando técnicas como vitromosáico, cinta de cobre, en cañuela de cobre o latón. No se incluyen trabajos de falso vitral ni esmerilado.

Regla 5: Manualidades

a) Los géneros de las Manualidades son:

1. **Estampado en tela, bordado líquido o pintura textil:** es la aplicación de pinturas textiles, acrílicas o de serigrafía en un diseño para el decorado de un objeto en diferentes tipos de tela; un trabajo más artesanal incluye la coloración con tinturas naturales.
2. **Juguetería popular o artesanal:** incluye artículos elaborados con materiales de la naturaleza de acuerdo a la región de donde provengan (hojalata, fibras de lana, madera, barro, carey, paja, tela, estambre y alambre).
3. **Peluche o fieltro:** son objetos confeccionados generalmente como ornamentos o arreglos de temporada.
4. **Tejido:** es el entrelace de dos hilos en una urdimbre y una trama para elaborar objetos de uso común; incluye artículos elaborados con
 - ✓ tejido artesanal, muy unido a la época Prehispánica y Colonial de nuestro país, como el telar de cintura (rebozos, huipiles, quechquémitl o sarapes), el frivolité (anudado continuo para formar aros o anillos creando motivos muy parecidos al encaje) y el tejido de bolillo (se obtiene cruzando por pares de hilos enrollados en bolillos o usos de madera o de hueso), así como con
 - ✓ tejido manual, técnica común para la elaboración de ropa de uso personal así como artículos para el hogar (tejido en gancho, de agujas, técnicas en telares como el redondo, cuadrado, de regleta horquilla etc.).

Regla 6: Artes plásticas

a) Los géneros de las Artes Plásticas son:

1. **Escultura:** las obras son cuerpos constituidos por volúmenes, elaboradas de piedra, metal, plásticos, madera o papel, entre otros, monocromáticas o policromáticas.
2. **Dibujo:** es la representación gráfica de figuras u objetos utilizando para trazarlos diferentes materiales como el lápiz, el carboncillo, la tinta o el bolígrafo.

3. **Pintura:** es la representación gráfica de la forma y el volumen donde el color es protagonista y para el trazo de las figuras u objetos se utilizan como medios el óleo, el acrílico, el pastel, el gouache o la acuarela.

Capítulo III Recepción de los trabajos

Regla 7: Identificación y recepción de los trabajos

- a) Cada trabajo debe incluir una tarjeta perfectamente adherida que contenga los siguientes datos:
- Nombre del autor.
 - Título.
 - Técnica o modalidad.
 - Dimensiones.
 - Fecha de elaboración.
 - Club e institución a la que pertenece.
 - Entidad federativa.
- b) Sólo se aceptarán trabajos que tengan, como máximo, un año de haber sido elaborados y que no hayan concursado en anteriores ediciones de los Juegos Nacionales.
- c) Los trabajos deberán ser entregados en la sede y horario señalados por el Comité Organizador.
- d) Los trabajos permanecerán expuestos durante el período determinado por el Comité Organizador, lo que será informado al participante con oportunidad.
- e) Es responsabilidad de los participantes recibir sus trabajos en la sede y horario señalados por el Comité Organizador.
- f) El Comité Organizador no se hará responsable de los trabajos que no sean reclamados en su momento.

Capítulo IV Calificación

Regla 8: Criterios de calificación

- a) Para las Artesanías y Manualidades el jurado calificará originalidad, creatividad, estética y perfección en la elaboración.

- b) Para las Artes plásticas el jurado evaluará originalidad del concepto, expresión, dinamismo, composición, efecto espacial, forma, proporción, perspectiva, tonalidad, los medios empleados, manejo del color y del claro oscuro, calidad y técnica empleada.

Regla 9: Aclaraciones

- a) Cualquier aclaración deberá hacerse a los jueces en los diez minutos posteriores al término del evento y se resolverá en ese momento.
- b) El fallo de los jueces será inapelable.

Regla 10: Premiación

- a) Se premiará a quienes obtengan las 3 puntuaciones más altas de cada género en cada modalidad.

Reglamento de Baile de Salón

Capítulo I Disposiciones para los participantes

Regla 1: Registro

- a) La participación será en parejas.
- b) Participarán sólo las personas inscritas en el período establecido para el registro de competidores y no podrán transferir su lugar a otras personas.
- c) Cada participante deberá entregar al momento de su inscripción un certificado médico que le autorice para realizar la actividad, firmado por el médico que realizó la valoración y con los datos legibles solicitados.

Regla 2: Derechos y obligaciones

- a) Los participantes y responsables deberán conocer y cumplir el reglamento de competencia.
- b) Los participantes que no guarden una conducta respetuosa durante el desarrollo de las competencias; agredan física o verbalmente a sus oponentes, cuerpo arbitral o público, serán sancionados con la descalificación.
- c) Los participantes deben verificar su inscripción a la competencia 30 minutos antes de que ésta inicie, con el fin de registrarse y recoger su número de participación.
- d) Los participantes entregarán la credencial original del DIFEM y/o INAPAM al cuerpo arbitral, antes del inicio de las competencias.
- e) Las parejas que no estén presentes a la hora de inicio de la competencia, serán descalificadas.
- f) El intento de suplantar a las personas inscritas será sancionado con la descalificación de la representación que hubiera incurrido en la falta.
- g) Durante el desarrollo de la competencia los participantes evitarán portar implementos que dificulten su baile.
- h) Las parejas no inscritas que participen en un ritmo determinado, no serán evaluadas y serán descalificadas.

Capítulo II Ritmos

Regla 3: Danzón abierto

- a) En este ritmo se tiene más libertad de pasos, adornos y movimientos que no se permiten en el danzón cerrado, por lo que es importante conocer la estructura musical del danzón a interpretar. Se desarrollan movimientos cortos, pasos y floreos sencillos si la melodía es

lenta, ya que el ritmo pausado ayuda para acentuar la cadencia y facilita la coordinación con la pareja. Si la velocidad del ritmo es más rápida, se tiene la libertad de hacer pasos y floreos con un grado de dificultad más alto como pueden ser movimientos que incluyen giros, pasos laterales, cruces y transiciones. Estas secuencias se pueden elaborar desde los 4 compases hasta los 32 compases, teniendo en cuenta que estos adornos deben tener excelente sincronía y calidad armónica.

Regla 4: Danzón cerrado

- a) Es el más puro y tradicional; el baile consiste en desarrollar los pasos y desplazamientos básicos (cuadro, columpio, paseo y remate); nunca se pierde el contacto con la pareja. Es esencial respetar los estribillos, entrar a tiempo a las melodías y montunos, marcar las pausas con los pies bien cerrados y los remates deben ser sencillos y sin soltar a la pareja. Introducir a este estilo pasos laterales, cruzados o floreos no es válido.

Regla 5: Cha-cha-chá

- a) Los pasos de este baile son lentos, suaves y elegantes y se desarrollan en un compás de cuatro tiempos: un paso para el primer tiempo; otro paso en el segundo tiempo; dos pasos de medio tiempo cada uno en el tercer tiempo y otro paso en el cuarto tiempo. Los pasos lentos duran un tiempo y los pasos rápidos duran medio tiempo. Los movimientos de la pareja van de la posición cerrada (los cuerpos juntos), a la posición abierta (brazos colocados al estilo tropical y movimiento de caderas). El cha-cha-chá tiene su origen en el mambo, por lo que las figuras de este ritmo se pueden hacer al bailar cha-cha-chá. No hay "cargadas".

Regla 6: Mambo

- a) Este ritmo se baila siguiendo un ritmo sincopado, marcado por cuatro tiempos, con movimientos fuertes y frecuentes flexiones de las articulaciones de pies y brazos, que requiere de mucha energía y velocidad en los pies. Se puede bailar con los cuerpos juntos, aunque lo común es bailarlo separados por su dinámica y la dificultad de algunas figuras y los numerosos giros que se realizan pero sin avanzar mucho sobre la pista. Puede haber "cargadas".

Regla 7: Rock and roll

- a) Se baila al compás de la música es de 4 tiempos, aunque se pueden utilizar 6 tiempos, ligeramente inclinado hacia la pareja y con un pequeño movimiento de caderas; no se baila "pegado" a la pareja pero si se le mantiene sujeta a una sola mano para girar, realizar muchas figuras enlazadas o avanzar por la pista.

**Capítulo III
Sistema de competencia**

Regla 8: Desarrollo de las tandas de baile

- a) La participación se llevará a cabo por tandas para cada ritmo; de éstas el jurado elegirá a las parejas semifinalistas y finalistas de cada ritmo.

- b) Tanto en las eliminatorias como en la final, las parejas participantes deberán bailar la pieza que el jurado decida, de acuerdo al ritmo en que se hayan inscrito.

Capítulo IV Calificación

Regla 9: Criterios de calificación

- a) El jurado evaluará vestuario, ritmo; en el caso de danzón, salida, paseos, remates y cuadros.

Regla 10: Aclaraciones

- a) Cualquier aclaración deberá hacerse a los jueces en los diez minutos posteriores al término del evento y se resolverá en ese momento.
- b) El fallo de los jueces será inapelable.

Regla 11: Premiación

- a) Se premiará a las parejas que obtengan las 3 puntuaciones más altas en cada ritmo de la totalidad de las presentaciones.

Reglamento de Canto (Individual)

Capítulo I Disposiciones para los participantes

Regla 1: Registro

- a) La participación es en dos modalidades: amateur y profesional.
- b) Las categorías para la modalidad amateur son:
A (60 a 69 años) y B (70 años en adelante).
- c) La categoría para la modalidad profesional es:
Única, de 60 en adelante.
- d) Participarán sólo las personas inscritas en el período establecido para el registro de competidores y no podrán transferir su lugar a otras personas.

Regla 2: Derechos y obligaciones

- a) Los participantes y responsables deberán conocer y cumplir el reglamento de competencia.
- b) Los participantes que no guarden una conducta respetuosa durante el desarrollo de las competencias; agredan física o verbalmente a sus oponentes, cuerpo arbitral o público, serán sancionados con la descalificación.
- c) Los participantes deberán verificar su inscripción a la competencia 30 minutos antes de que ésta inicie.
- d) Los participantes entregarán la credencial original del DIFEM y/o INAPAM al cuerpo arbitral, antes del inicio de las competencias.
- e) El participante que no esté presente a la hora de inicio de la competencia, será descalificado.
- f) El intento de suplantar a las personas inscritas será sancionado con la descalificación de la representación que hubiera incurrido en la falta.
- g) Durante el desarrollo de la competencia los participantes deberán apagar sus celulares.

Capítulo II Modalidades

Regla 3: Amateur

- a) Para quienes nunca han percibido dinero o recibido premios por cantar. Si se presentará alguna impugnación en este sentido, de ser comprobada, se procederá a la descalificación.

- b) Podrán interpretar cualquier pieza en español, del repertorio musical universal.

Regla 4: Profesional

- a) Para quienes han percibido dinero o recibido premios por cantar; incluyendo ediciones anteriores de los Juegos Nacionales.
- b) Podrán interpretar cualquier pieza en español, del repertorio musical universal.

**Capítulo III
Sistema de competencia**

Regla 5: Presentación

- a) El orden de las presentaciones será determinado por sorteo.
- b) Se hará una sola presentación acompañada de pista, música viva o a capela, lo que los competidores informarán en el momento de la inscripción.
- c) Es responsabilidad de los concursantes que utilicen fondo musical grabado, presentarse el día del evento con el disco compacto que contenga únicamente el fondo musical que ocuparán, debidamente rotulado.
- d) Es responsabilidad de los concursantes que utilicen música viva, presentarse el día del evento con los instrumentos que utilizarán sus acompañantes.
- e) El tiempo para la presentación es de 5 minutos como máximo.
- f) El tiempo oficial será cronometrado por el jurado.
- g) Quienes no cumplan con el tiempo estipulado para la presentación serán descalificados.

**Capítulo IV
Calificación**

Regla 6: Criterios de calificación

- a) El jurado evaluará afinación, armonía, cuadratura, dicción, ritmo y calidad de la interpretación.

Regla 7: Aclaraciones

- a) Cualquier aclaración deberá hacerse a los jueces en los diez minutos posteriores al término del evento y se resolverá en ese momento.
- b) El fallo de los jueces será inapelable.

Regla 8: Premiación

- a) Se premiará a quienes obtengan las 3 puntuaciones más altas en cada modalidad y categoría de la totalidad de las presentaciones.

Reglamento de Canto (Coros)

Capítulo I Disposiciones para los participantes

Regla 1: Registro

- a) Los coros se integrarán con 8 personas como mínimo 15 como máximo.
- b) Participarán sólo las personas inscritas en el período establecido para el registro de competidores y no podrán transferir su lugar a otras personas.

Regla 2: Derechos y obligaciones

- a) Los participantes y responsables deberán conocer y cumplir el reglamento de competencia.
- b) Los participantes que no guarden una conducta respetuosa durante el desarrollo de las competencias; agredan física o verbalmente a sus oponentes, cuerpo arbitral o público, serán sancionados con la descalificación.
- c) Los participantes deberán verificar su inscripción a la competencia 30 minutos antes de que ésta inicie.
- d) Los participantes entregarán la credencial original del DIFEM y/o INAPAM al cuerpo arbitral, antes del inicio de las competencias.
- e) Los coros que no estén presentes a la hora de inicio de las competencias, serán descalificados.
- f) El intento de suplantar a las personas inscritas será sancionado con la descalificación de la representación que hubiera incurrido en la falta.
- g) Durante el desarrollo de la competencia los participantes deberán apagar sus celulares.

Capítulo II Sistema de competencia

Regla 3: Presentación

- a) Los coros interpretarán canciones del repertorio musical universal.
- b) El orden de las presentaciones será determinado por sorteo.
- c) Se hará una sola presentación acompañada de pista, música viva o a capela, lo que los competidores informarán en el momento de la inscripción.
- d) Es responsabilidad de los concursantes que utilicen fondo musical grabado, presentarse el día del evento con el disco compacto que contenga únicamente el fondo musical que ocuparán, debidamente rotulado.

- e) Es responsabilidad de los concursantes que utilicen música viva, presentarse el día del evento con los instrumentos que ejecutarán sus acompañantes.
- f) El tiempo para la presentación es de 5 minutos como máximo.
- g) El tiempo oficial será cronometrado por el jurado.
- h) Quienes no cumplan con el tiempo estipulado para la presentación serán descalificados.
- i) Cuando el director del coro sea menor a los sesenta años de edad no podrá interpretar la canción, aunque sí podrá ejecutar algún instrumento.

Capítulo III Calificación

Regla 4: Criterios de calificación

- a) El jurado evaluará afinación, armonía, cuadratura, dicción, ritmo y calidad de la interpretación.

Regla 5: Aclaraciones

- a) Cualquier aclaración deberá hacerse a los jueces en los diez minutos posteriores al término del evento y se resolverá en ese momento.
- b) El fallo de los jueces será inapelable.

Regla 6: Premiación

- a) Se premiará a los coros que obtengan las 3 puntuaciones más altas de la totalidad de las presentaciones.

Reglamento de Canto (Grupos Tradicionales)

Capítulo I Disposiciones para los participantes

Regla 1: Registro

- a) Los grupos tradicionales son: mariachis, norteros, rondallas, soneros, huapangueros, etc.
- b) Los grupos tradicionales se integrarán con 2 personas como mínimo 15 como máximo.
- c) Participarán sólo las personas inscritas en el período establecido para el registro de competidores y no podrán transferir su lugar a otras personas.

Regla 2: Derechos y obligaciones

- a) Los participantes y responsables deberán conocer y cumplir el reglamento de competencia.
- b) Los participantes que no guarden una conducta respetuosa durante el desarrollo de las competencias; agredan física o verbalmente a sus oponentes, cuerpo arbitral o público, serán sancionados con la descalificación.
- c) Los participantes deberán verificar su inscripción a la competencia 30 minutos antes de que ésta inicie.
- d) Los participantes entregarán la credencial original del DIFEM y/o INAPAM al cuerpo arbitral, antes del inicio de las competencias.
- e) Los grupos que no estén presentes a la hora de inicio de las competencias, serán descalificados.
- f) El intento de suplantar a las personas inscritas será sancionado con la descalificación de la representación que hubiera incurrido en la falta.
- g) Durante el desarrollo de la competencia los participantes deberán apagar sus celulares.

Capítulo II Sistema de competencia

Regla 3: Presentación

- a) Los grupos interpretarán canciones populares mexicanas, que muestren preferentemente las tradiciones de las diferentes regiones de las entidades federativas.
- b) Se hará una sola presentación ejecutando sus instrumentos.
- c) El orden de las presentaciones será determinado por sorteo.
- d) Es responsabilidad de los concursantes presentarse el día del evento con los instrumentos que utilizarán.

- e) El tiempo para la presentación es de 5 minutos como máximo.
- f) El tiempo oficial será cronometrado por el jurado.
- g) Quienes no cumplan con el tiempo estipulado para la presentación serán descalificados.
- h) Cuando el director del grupo sea menor a los sesenta años de edad no podrá interpretar la canción ni podrá ejecutar algún instrumento.

Capítulo III Calificación

Regla 4: Criterios de calificación

- a) El jurado evaluará afinación, armonía, cuadratura, dicción, ritmo y calidad de la interpretación.

Regla 5: Aclaraciones

- a) Cualquier aclaración deberá hacerse a los jueces en los diez minutos posteriores al término del evento y se resolverá en ese momento.
- b) El fallo de los jueces será inapelable.

Regla 6: Premiación

- a) Se premiará a los grupos que obtengan las 3 puntuaciones más altas de la totalidad de las presentaciones.

Reglamento de Danza Tradicional (Prehispánica)

Capítulo I Disposiciones para los participantes

Regla 1: Definición de la modalidad

- a) La danza tradicional es una actividad artística y cultural que ocurre cuando una o varias personas hacen mover su cuerpo de un modo distinto al que lo hacen cuando participan en los avatares ordinarios de la vida cotidiana. Se observa que, en las sociedades llamadas tradicionales, las personas muestran una gran inclinación a bailar en momentos considerados fundamentales en el devenir de su vida social, sus actividades económicas y sus convenciones espirituales y religiosas. De ahí que la danza tradicional se entienda como una actividad ligada a la expresión de sentimientos sociales y culturales sobresalientes. No en vano las danzas ocurren en situaciones en que las personas sienten la necesidad de celebrar un acontecimiento crucial dentro de la comunidad, pudiendo ser el acontecimiento a conmemorar consecuencia de hechos económicos, religiosos, históricos, políticos, míticos, o individuales. (Vicente T. Mendoza).

Antes de inscribirse, los grupos y sus responsables deberán asegurarse que su baile forma parte de esta modalidad y no de Danza Regional.

Regla 2: Registro

- a) La participación será grupal.
- b) Los grupos se integrarán con 5 personas como mínimo 15 como máximo.
- c) Participarán sólo las personas inscritas en el período establecido para el registro de competidores y no podrán transferir su lugar a otras personas.
- d) Cada participante deberá entregar al momento de su inscripción un certificado médico que le autorice para realizar la actividad, firmado por el médico que realizó la valoración y con los datos legibles solicitados.
- e) Los grupos de Danza Tradicional (Prehispánica) deben de presentar bailes preferentemente de las de la entidad federativa que representarán.

Regla 3: Derechos y obligaciones

- a) Los participantes y responsables deberán conocer y cumplir el reglamento de competencia.
- b) Los participantes que no guarden una conducta respetuosa durante el desarrollo de las competencias; agredan física o verbalmente a sus oponentes, cuerpo arbitral o público, serán sancionados con la descalificación.
- c) Los grupos deberán verificar su inscripción a la competencia 30 minutos antes de que ésta inicie.
- d) Los participantes entregarán la credencial original del DIFEM y/o INAPAM al cuerpo arbitral, antes del inicio de las competencias.

- e) El grupo que no esté presente a la hora de inicio de la competencia, será descalificado.
- f) El intento de suplantar a las personas inscritas será sancionado con la descalificación de la representación que hubiera incurrido en la falta.

Capítulo II Sistema de competencia

Regla 4: Presentación

- a) El orden de las presentaciones será determinado por sorteo.
- b) Se hará una sola presentación acompañada de pista o música viva, lo que los competidores informarán en el momento de la inscripción.
- c) Es responsabilidad de los concursantes que utilicen fondo musical grabado, presentarse el día del evento con el disco compacto que contenga únicamente el fondo musical que ocuparán, debidamente rotulado.
- d) Es responsabilidad de los concursantes que utilicen música viva, presentarse el día del evento con los instrumentos que ocuparán sus acompañantes.
- e) El tiempo para la presentación es de 5 minutos como máximo, incluyendo entradas y salidas.
- f) El tiempo oficial será cronometrado por el jurado.
- g) Quienes no cumplan con el tiempo estipulado para la presentación serán descalificados.

Capítulo III Calificación

Regla 5: Criterios de calificación

- a) El jurado evaluará vestuario, accesorios, autenticidad, coreografía, precisión en la ejecución y musicalización.

Regla 6: Aclaraciones

- a) Cualquier aclaración deberá hacerse a los jueces en los diez minutos posteriores al término del evento y se resolverá en ese momento.
- b) El fallo de los jueces será inapelable.

Regla 7: Premiación

- a) Se premiará a los grupos que obtengan las 3 puntuaciones más altas de la totalidad de las presentaciones.

Reglamento de Danza Folklórica (Regional)

Capítulo I Disposiciones para los participantes

Regla 1: Definición de la modalidad

- a) Se consideran dentro de esta categoría a los bailes representativos de alguna región, ciudad, etc. La danza folklórica, por lo tanto, representa un baile tradicional, un baile que las distingue, su carácter es festivo. En México, un ejemplo de la danza folklórica es el jarabe tapatío.

Antes de inscribirse, los grupos y sus responsables deberán asegurarse que su baile forma parte de esta modalidad y no de Danza Tradicional (Prehispánica).

Capítulo II Modalidades

Regla 2: Amateur

- a) Para los grupos que nunca han percibido dinero o recibido premios por su participación. Si se presentará alguna impugnación en este sentido, de ser comprobada, se procederá a la descalificación.

Regla 3: Profesional

- a) Para los grupos que han percibido dinero o recibido premios por su participación.

Capítulo III Registros

Regla 4: Registro

- a) La participación será grupal.
- b) Los grupos se integrarán con 5 personas como mínimo 15 como máximo.
- c) Participarán sólo las personas inscritas en el período establecido para el registro de competidores y no podrán transferir su lugar a otras personas.
- d) Cada participante deberá entregar al momento de su inscripción un certificado médico que le autorice para realizar la actividad, firmado por el médico que realizó la valoración y con los datos legibles solicitados.
- e) Los grupos de Danza Folklórica (Regional) deben de presentar bailes preferentemente de las de la entidad federativa que representarán.

Regla 5: Derechos y obligaciones

- a) Los participantes y responsables deberán conocer y cumplir el reglamento de competencia.
- b) Los participantes que no guarden una conducta respetuosa durante el desarrollo de las competencias; agredan física o verbalmente a sus oponentes, cuerpo arbitral o público, serán sancionados con la descalificación.
- c) Los grupos deberán verificar su inscripción a la competencia 30 minutos antes de que ésta inicie.
- d) Los participantes entregarán la credencial original del DIFEM y/o INAPAM al cuerpo arbitral, antes del inicio de las competencias.
- e) El grupo que no esté presente a la hora de inicio de la competencia, será descalificado.
- f) El intento de suplantar a las personas inscritas será sancionado con la descalificación de la representación que hubiera incurrido en la falta.

**Capítulo IV
Sistema de competencia**

Regla 6: Presentación

- a) El orden de las presentaciones será determinado por sorteo.
- b) Se hará una sola presentación acompañada de pista o música viva, lo que los competidores informarán en el momento de la inscripción.
- c) Es responsabilidad de los concursantes que utilicen fondo musical grabado, presentarse el día del evento con el disco compacto que contenga únicamente el fondo musical que ocuparán, debidamente rotulado.
- d) Es responsabilidad de los concursantes que utilicen música viva, presentarse el día del evento con los instrumentos que ocuparán sus acompañantes.
- e) El tiempo para la presentación es de 5 minutos como máximo y se toma desde que inicia con la señal de los participantes, concluyendo con el último movimiento coreográfico al abandonar el escenario.
- f) El tiempo oficial será cronometrado por el jurado.
- g) Quienes no cumplan con el tiempo estipulado para la presentación serán descalificados.

Regla 7: Criterios de calificación

- a) El jurado evaluará vestuario, accesorios, autenticidad, coreografía, precisión en la ejecución y musicalización.

Regla 8: Aclaraciones

- a) Cualquier aclaración deberá hacerse a los jueces en los diez minutos posteriores al término del evento y se resolverá en ese momento.
- b) El fallo de los jueces será inapelable.

Regla 9: Premiación

- a) Se premiará a los grupos que obtengan las 3 puntuaciones más altas de la totalidad de las presentaciones.

Reglamento de Declamación

Capítulo I Disposiciones para los participantes

Regla 1: Definición de la modalidad

- a) Declamar es el arte de recitar, con entonación, los ademanes y los gestos convenientes, un poema. El autor podrá ser cualquiera de habla hispana.

Antes de inscribirse, los competidores y sus responsables deberán asegurarse que su exposición forma parte de esta modalidad y no de Poesía.

Regla 2: Registro

- a) La participación será individual.
- b) Participarán sólo las personas inscritas en el período establecido para el registro de competidores y no podrán transferir su lugar a otras personas.
- c) Al momento de la inscripción deberán entregar el poema a declamar escrito a máquina en original y 3 copias.
- d) No entregar el poema en el período establecido para la inscripción representará la deducción de 1 punto.
- e) Los poemas deben de contener los siguientes datos:
- Nombre del autor.
 - Título del poema.
 - Fecha de elaboración.
 - Club e institución a la que pertenece.
 - Entidad federativa.
- f) Los trabajos presentados deben tener como máximo un año de haber sido elaborados y no haber competido en ediciones anteriores de los Juegos Nacionales, lo que se verificará en los registros del Comité Organizador.

Regla 3: Derechos y obligaciones

- a) Los participantes y responsables deberán conocer y cumplir el reglamento de competencia.
- b) Los participantes que no guarden una conducta respetuosa durante el desarrollo de las competencias; agredan física o verbalmente a sus oponentes, cuerpo arbitral o público, serán sancionados con la descalificación.

- c) Cada participante deberá verificar su inscripción a la competencia 30 minutos antes de que ésta inicie.
- d) Los participantes entregarán la credencial original del DIFEM y/o INAPAM al cuerpo arbitral, antes del inicio de las competencias.
- e) El participante que no esté presente a la hora de inicio de la competencia, será descalificado.
- f) El intento de suplantar a las personas inscritas será sancionado con la descalificación de la representación que hubiera incurrido en la falta.
- g) Durante el desarrollo de la competencia los participantes deberán apagar sus celulares.

Capítulo II Sistema de competencia

Regla 4: Presentación

- a) El orden de las presentaciones será determinado por sorteo.
- b) La obra expuesta será de autor de habla hispana y podrá abarcar cualquier tema.
- c) Se hará una sola presentación acompañada de pista o música viva, lo que los competidores informarán en el momento de la inscripción.
- d) Es responsabilidad de los concursantes que utilicen fondo musical grabado, presentarse el día del evento con el disco compacto que contenga únicamente el fondo musical que ocuparán, debidamente rotulado.
- e) Es responsabilidad de los concursantes que utilicen música viva, presentarse el día del evento con los instrumentos que ocuparán sus acompañantes.
- f) El tiempo para la presentación es de 5 minutos como máximo.
- g) El tiempo oficial será cronometrado por el jurado.
- h) Quienes no cumplan con el tiempo estipulado para la presentación serán descalificados.

Capítulo III Calificación

Regla 5: Criterios de calificación

- a) El jurado evaluará expresión facial, manejo corporal, tono, matiz e inflexión de la voz, dicción, memorización y fluidez de la exposición.

Regla 6: Aclaraciones

- a) Cualquier aclaración deberá hacerse a los jueces en los diez minutos posteriores al término del evento y se resolverá en ese momento.
- b) El fallo de los jueces será inapelable.

Regla 7: Premiación

- a) Se premiará a quienes obtengan las 3 puntuaciones más altas de la totalidad de las presentaciones.

Reglamento de Música

Capítulo I Disposiciones para los participantes

Regla 1: Registro

- a) La participación será individual y grupal.
- b) Los grupos se integrarán con 2 personas como mínimo 10 como máximo.
- c) Participarán sólo las personas inscritas en el período establecido para el registro de competidores y no podrán transferir su lugar a otras personas.

Regla 2: Derechos y obligaciones

- a) Los participantes y responsables deberán conocer y cumplir el reglamento de competencia.
- b) Los participantes que no guarden una conducta respetuosa durante el desarrollo de las competencias; agredan física o verbalmente a sus oponentes, cuerpo arbitral o público, serán sancionados con la descalificación.
- c) Los participantes deberán verificar su inscripción a la competencia 30 minutos antes de que ésta inicie.
- d) Los participantes entregarán la credencial original del DIFEM y/o INAPAM al cuerpo arbitral, antes del inicio de las competencias.
- e) Los participantes que no estén presentes a la hora de inicio de la competencia, serán descalificados.
- f) El intento de suplantar a las personas inscritas será sancionado con la descalificación de la representación que hubiera incurrido en la falta.
- g) Durante el desarrollo de la competencia los participantes deberán apagar sus celulares.

Capítulo II Sistema de competencia

Regla 3: Presentación

- a) El orden de las presentaciones será determinado por sorteo.
- b) Se hará una sola presentación.
- c) El género de la interpretación será libre.
- d) Es responsabilidad de los concursantes presentarse el día del evento con los instrumentos que utilizarán sus acompañantes.

- e) El tiempo para la presentación es de 5 minutos como máximo.
- f) El tiempo oficial será cronometrado por el jurado.
- g) Quienes no cumplan con el tiempo estipulado para la presentación serán descalificados.

Capítulo III Calificación

Regla 4: Criterios de calificación

- a) El jurado evaluará destreza en el manejo de los instrumentos, armonía, ritmo, cuadratura, afinación, calidad de la interpretación y precisión en la ejecución.

Regla 5: Aclaraciones

- a) Cualquier aclaración deberá hacerse a los jueces en los diez minutos posteriores al término del evento y se resolverá en ese momento.
- b) El fallo de los jueces será inapelable.

Regla 6: Premiación

- a) Se premiará a quienes obtengan las 3 puntuaciones más altas en las presentaciones individuales y grupales.

Reglamento de Poesía

Capítulo I Disposiciones para los participantes

Regla 1: Definición de la modalidad

- a) Obra o composición en verso, escrita por el participante.

Antes de inscribirse, los competidores y sus responsables deberán asegurarse que su exposición forma parte de esta modalidad y no de Declamación.

Regla 2: Registro

- a) La participación será individual.
- b) Participarán sólo las personas inscritas en el período establecido para el registro de competidores y no podrán transferir su lugar a otras personas.
- c) Al momento de la inscripción deberán entregar la poesía participante escrita a máquina en original y 3 copias,
- d) No entregar la poesía en el período establecido para la inscripción representará la deducción de 1 punto.
- e) Las poesías deben de contener los siguientes datos:
- Nombre del autor.
 - Título del poema.
 - Fecha de elaboración.
 - Club e institución a la que pertenece.
 - Entidad federativa.
- f) Los trabajos presentados deben tener como máximo un año de haber sido elaborados y no haber competido en ediciones anteriores, lo que se verificará en los registros del Comité Organizador.

Regla 3: Derechos y obligaciones

- a) Los participantes y responsables deberán conocer y cumplir el reglamento de competencia.
- b) Los participantes que no guarden una conducta respetuosa durante el desarrollo de las competencias; agredan física o verbalmente a sus oponentes, cuerpo arbitral o público, serán sancionados con la descalificación.
- c) Cada participante deberá verificar su inscripción a la competencia 30 minutos antes de que ésta inicie.

- d) Los participantes entregarán la credencial original del DIFEM y/o INAPAM al cuerpo arbitral, antes del inicio de las competencias.
- e) El participante que no esté presente a la hora de inicio de la competencia, será descalificado.
- f) El intento de suplantar a las personas inscritas será sancionado con la descalificación de la representación que hubiera incurrido en la falta.
- g) Durante el desarrollo de la competencia los participantes deberán apagar sus celulares.

Capítulo II Sistema de competencia

Regla 4: Presentación

- a) El orden de las presentaciones será determinado por sorteo.
- b) El tema y el estilo del poema serán libres.
- c) La exposición de la poesía deberá hacerla el autor.
- d) Se hará una sola presentación acompañada de pista o música viva, lo que los competidores informarán en el momento de la inscripción.
- e) Es responsabilidad de los concursantes que utilicen fondo musical grabado, presentarse el día del evento con el disco compacto que contenga únicamente el fondo musical que ocuparán, debidamente rotulado.
- f) Es responsabilidad de los concursantes que utilicen música viva, presentarse el día del evento con los instrumentos que ocuparán sus acompañantes.
- g) El tiempo para la presentación es de 5 minutos como máximo.
- h) El tiempo oficial será cronometrado por el jurado.
- i) Quienes no cumplan con el tiempo estipulado para la presentación serán descalificados.

Capítulo III Calificación

Regla 5: Criterios de calificación

- a) El jurado evaluará armonía, inspiración, relación de ideas, organización y rima de las estrofas, ritmo y calidad de las metáforas.

Regla 6: Aclaraciones

- a) Cualquier aclaración deberá hacerse a los jueces en los diez minutos posteriores al término del evento y se resolverá en ese momento.
- b) El fallo de los jueces será inapelable.

Regla 7: Premiación

- a) Se premiará a quienes obtengan las 3 puntuaciones más altas de la totalidad de las presentaciones.

Esta obra se actualizó en abril del 2014.

La reproducción parcial o total de este documento sólo se permite con la autorización y dando el crédito correspondiente al autor.

Prohibida su adaptación, modificación, transformación, comercialización o venta.