JUEGOS DE INTEGRACIÓN DEL SECTOR EDUCATIVO

BOGOTÁ D.C.
2026

REGLAMENTO GENERAL

JUEGOS DE INTEGRACIÓN DEL SECTOR EDUCATIVO 2026

ALCANCE. La presente Carta Fundamental regula exclusivamente las disciplinas deportivas programadas para la vigencia 2026 de los Juegos de Integración del Sector Educativo. La organización general estará a cargo de la Secretaría de Educación del Distrito, a través de la Dirección de Talento Humano.

CAPÍTULO I
DEFINICIÓN

Los **JUEGOS DE INTEGRACIÓN DEL SECTOR EDUCATIVO 2026** del Distrito Capital son la realización de torneos deportivos simultáneos que congregan al personal (docente y administrativo de planta) adscrito a la Secretaría de Educación Distrital, alrededor de un evento deportivo - recreativo que permita la sana utilización del tiempo libre dentro de un marco de solidaridad e integración.

CAPÍTULO II
DE LOS DEPORTES PROGRAMADOS PARA 2026

Las modalidades deportivas que se desarrollarán en los **JUEGOS DE INTEGRACIÓN DEL SECTOR EDUCATIVO 2026** serán las siguientes:

	DEPORTES DE EQUIPO	FEM	MASC	MIXTO
1	MINITEJO			X
2	BOLIRANA			X
3	BOLO			X
4	PADEL – POR PAREJAS	X	X	
	DEPORTES INDIVIDUALES	**FEM**	**MASC**	**MIXTO**
5	CARRERA ATLÉTICA	X	X	
6	NATACIÓN	X	X	
7	TENIS DE MESA	X	X	
8	AJEDREZ	X	X	
9	CICLISMO	X	X	
10	BILLAR	X	X	
11	CASINO – TORNEO POKER			X

12	EA SPORTS – FIFA PS4			X
DEPORTES EXTREMOS		**FEM**	**MASC**	**MIXTO**
13	PAINTBALL - AIRSOFT			X
14	CAMINATAS ECOLOGICAS			X
15	TRAVESIA MTB	X	X	

- Cada uno de los deportes individuales deberán contar con un mínimo de 50 inscritos para iniciar sus competencias, de lo contrario se cancelará la disciplina correspondiente.

- En modalidad de Paintball - Airsoft se podrán inscribir como equipo o individualmente.

CAPÍTULO III
DE LA PREMIACIÓN POR ESFUERZO DEPORTIVO

Se premiarán a los cuatro (4) primeros puestos en cada deporte de la siguiente manera:

1°. Para los equipos de los deportes de conjunto que resulten campeones, subcampeones, tercer y cuarto lugar de la fase distrital, la Organización del torneo proveerá de estímulos deportivos según el número de deportistas registrados en la planilla de inscripción o conforme lo determine la Organización.

2°. Para los participantes de los deportes de equipo, individuales y de parejas que resulten campeones, subcampeones, tercer y cuarto puesto, la Organización del torneo proveerá de estímulos deportivos según la ubicación en el pódium o conforme lo determine la Organización.

PARÁGRAFO 1. Estos estímulos deportivos sólo se entregarán una vez por deportista, así éste sea ganador en más de una modalidad o disciplina deportiva.

PARÁGRAFO 2. El equipo que pierda por W.O un encuentro en la fase final donde se esté disputando el 1er y 2do puesto o 3er y 4to lugar; perderá el derecho a reclamar la premiación/estímulo deportivo y el puesto se declarará desierto.

CAPÍTULO IV
DOCUMENTO OFICIAL

El documento oficial de juego será únicamente la **CÉDULA DE CIUDADANÍA,** la contraseña expedida por la Registraduría o la cédula digital desde la aplicación de la Registraduría Nacional del

Estado Civil, la cual debe ser presentada al momento de inscripción y formar parte de un evento deportivo o verificación de datos.

CAPÍTULO V
DE LAS INSCRIPCIONES

Para efectos de inscripción y participación en los deportes que se desarrollarán durante el año 2026, no habrá restricción en la inscripción de las modalidades deportivas.

PARÁGRAFO 1º. La organización no responderá por cruces en la programación al existir dos o más disciplinas deportivas desarrollándose, por lo cual los deportistas inscritos asumirán su responsabilidad en caso de presentarse W.O en alguna disciplina deportiva.

Para todos los deportes, los jugadores se inscribirán de acuerdo con el lugar donde se encuentran ubicados laboralmente, conforme a la siguiente distribución territorial:

ZONA	LOCALIDADES	CORREO DE CONTACTO
ORIENTE	Antonio Nariño, La Candelaria, Sumapaz, Usme, Los Mártires, Santa Fe, San Cristóbal y Rafael Uribe Uribe	deportes.bienestar@educacionbogota.gov.co
NORTE	Nivel Central, Teusaquillo, Suba, Usaquén, Barrios Unidos y Chapinero	
SUR	Ciudad Bolívar, Bosa y Tunjuelito	
OCCIDENTE	Engativá, Puente Aranda, Fontibón y Kennedy	

Los deportes de equipo e individuales; se disputarán bajo el sistema de paradas en una única fase Distrital conforme lo reglamente la Dirección Técnica de la Organización.

Los deportes de conjunto tendrán inicialmente una fase zonal y luego las finales a nivel distrital, exceptuando algunos deportes que se desarrollarán con otro sistema de juego.

Los deportistas que deseen participar en los **JUEGOS DE INTEGRACIÓN DEL SECTOR EDUCATIVO 2026**, deberán registrar todos los datos solicitados en el módulo de inscripción dispuesto en los formatos ya establecidos. Las inscripciones se realizarán dentro de las fechas establecidas en el cronograma.

PARAGRAFO 1°. El delegado y capitán deberán registrar obligatoriamente, todos los datos solicitados al momento de realizar la inscripción; estos datos son de uso exclusivo de la organización.

PARÁGRAFO 2°. Para los deportes de equipo donde la organización limite la cantidad de equipos inscritos, las inscripciones se aceptarán en estricto orden de llegada teniendo en cuenta las planillas que cumplan con todos los requisitos y hasta llenar los cupos disponibles para cada una de las modalidades deportivas.

CAPÍTULO VI
DE LOS PARTICIPANTES

Podrán participar en los **JUEGOS DE INTEGRACIÓN DEL SECTOR EDUCATIVO 2026.**

1. LOS SERVIDORES PUBLICOS (Docentes y Administrativos)

Los servidores públicos docentes y administrativos activos (incluye personal de carrera, planta, provisional y temporal) de la Secretaría de Educación del Distrito Capital cuya vinculación laboral sea directa con la SED.

CAPÍTULO VII
DE LAS RESTRICCIONES

Los directores, coordinadores, jueces, árbitros, veedores y demás personas vinculadas a la organización o ejecución de los Juegos de Integración del Sector Educativo, de manera directa o indirecta, **NO** podrán participar como jugadores.

En caso de que algún participante se retire de la SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, automáticamente queda excluido del torneo (independientemente de las causas del retiro). Si continúa tomando parte de las justas, el equipo será excluido del torneo.

PARÁGRAFO 1°. Los jugadores NO podrán participar en dos zonas diferentes por efectos de traslado. Únicamente participarán en la zona que registre la base de datos.

PARÁGRAFO 2°. En caso de presentarse que un deportista esté inscrito y/o participando por una zona y sea trasladado a otra durante la competencia deportiva, prevalece la zona en el cual está inscrito inicialmente.

PARÁGRAFO 3°. La organización no responderá por cruces en la programación al existir dos o más disciplinas deportivas desarrollándose, por lo cual los deportistas inscritos asumirán su responsabilidad directa en caso de presentarse W.O en alguna disciplina deportiva.

PARÁGRAFO 4°. Un deportista **NO** podrá subirse o bajarse de categoría; cada deportista deberá participar en su categoría correspondiente según el año de nacimiento.

CAPÍTULO VIII
SISTEMAS DE JUEGO

Para los deportes de equipo e individuales el sistema general de juego será por grupos en **triangulares y cuadrangulares**, que serán sorteados en la reunión informativa que se realizará en el escenario deportivo antes de dar inicio al torneo.

Para autorizar la realización de una prueba en los deportes individuales se exigirá un mínimo de **un (1)** competidor al momento de iniciar una competencia.

CAPITULO IX
NORMAS GENERALES PARA TODOS LOS DEPORTES

El documento oficial de juego será únicamente la **CÉDULA DE CIUDADANÍA,** la contraseña expedida por la Registraduría o la cédula digital desde la aplicación de la Registraduría Nacional del Estado Civil la cual deberá presentarse al inicio de cada encuentro deportivo

La SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO, a través de la DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO, coordina la infraestructura y logística requerida para el desarrollo de los JUEGOS DE INTEGRACIÓN DEL SECTOR EDUCATIVO 2026, incluyendo la coordinación general y técnica, escenarios deportivos, jueces, apoyo médico, veedurías y demás componentes necesarios para la ejecución de las modalidades deportivas. Las decisiones organizativas se adoptarán conforme a la presente Carta Fundamental y a las necesidades propias de cada disciplina.

Todo equipo participante, en las diferentes modalidades, nombra un delegado quien es el conducto regular entre su equipo y las autoridades del torneo; deben gozar de plena autonomía para tomar las decisiones a que haya lugar y deberán hacerse presentes obligatoriamente en la reunión técnica y en todas aquellas citadas por la organización del torneo. La no asistencia de uno ó varios delegados, no les exime de acatar las decisiones y recomendaciones que allí se presenten y tomen.

El delegado de cada equipo participante en las diferentes modalidades deportivas es el encargado de diligenciar, registrar y entregar la planilla oficial de inscripción de los **JUEGOS DE INTEGRACIÓN DEL SECTOR EDUCATIVO 2026.**

PARÁGRAFO 1°. El delegado del equipo será la persona encargada de velar por la veraz inscripción, buena participación y comportamiento de los integrantes de su equipo durante el torneo.

Todo reclamo, solicitud y/o trámite que se desee realizar ante la organización, por presuntas violaciones o vulneraciones de los derechos de los participantes o de las normas vigentes, deberá presentarse al correo deportes.bienestar@educacionbogota.gov.co, acompañado de las pruebas de lo expuesto y las pretensiones correspondientes. El plazo para remitir la reclamación o solicitud será de veinticuatro (24) horas hábiles después de la realización del encuentro deportivo en mención.

PARAGRAFO 1°. La recepción de la solicitud NO implica ACEPTACION.

PARAGRAFO 2°. Cualquier solicitud o trámite carente de uno o varios de los requisitos mencionados se abstendrán de ser cursada.

PARAGRAFO 3°. Como **demanda** se entiende, la actuación que persigue la nulidad de un partido o fallo sobre los puntos, diferentes del resultado obtenido y anotado en la planilla de juego, interpuesta por violación a los derechos de los participantes o de las normas reglamentarias u otros aspectos relacionados con el desarrollo de los torneos. Las demás peticiones que persigan otros objetivos, serán consideradas como reclamaciones. No se resolverá ninguna demanda cuyas evidencias debieron ponerse de manifiesto durante la realización del partido, como por ejemplo una presunta suplantación ó alineación irregular, que se considera cuando el jugador sancionado o no inscrito es alineado en el campo de juego.

PARÁGRAFO 4°. También cuando la demanda sea por situaciones o circunstancias originadas en la ejecución de los eventos, que no se hayan advertido antes o que no estén contempladas en el presente documento que ameriten fallo o modificación alguna, se aplica lo resuelto al caso presentado, no será retroactivo ni afectará resultados deportivos anteriores y pasará a ser parte del presente reglamento, en todo caso primará lo deportivo sobre lo administrativo.

PARÁGRAFO 5°. Toda demanda deberá ser presentada a través del delegado del equipo afectado, dentro de las veinticuatro (24) horas siguientes al hecho que la motiva. Para hechos ocurridos el sábado o domingo, el término vencerá el lunes siguiente a las 5:00 p. m. La comunicación deberá concretarse al hecho que la origina y remitirse al correo deportes.bienestar@educacionbogota.gov.co.

Ningún jugador podrá portar objetos peligrosos para sí o para los otros jugadores. El calzado tiene que satisfacer las condiciones de uso de los diferentes escenarios deportivos; a continuación, se describen algunas causales de expulsión del torneo:

PARAGRAFO 1°. Si a un participante se le detecta aliento de alcohol o estar bajo el efecto de sustancias alucinógenas no se le permitirá participar en el juego, hecho que será comunicado al delegado del equipo por parte del árbitro, veedor y gestor del plan de bienestar.

PARAGRAFO 2°. Si el director técnico, delegado, auxiliares, jugadores o integrantes de las barras toma parte de un juego y se detecta aliento de alcohol o se comprueba que está bajo efectos de sustancias alucinógenas, será expulsado del terreno de juego y del TORNEO.

PARAGRAFO 3°. El uso, intimidación y porte de armas en los campos deportivos, por parte del director técnico, delegado, auxiliares, jugadores ó integrantes de las barras, serán causales de expulsión del equipo del torneo en el que participa y motivo de apertura para sanción disciplinaria.

PARAGRAFO 4°. Por seguridad, **los integrantes de las barras y todos los espectadores acompañantes** deberán permanecer fuera del área de juego, ya que no se asume ningún tipo de responsabilidad por lesiones o accidentes que se presenten en el transcurso de los partidos.

La fijación de horarios y escenarios para los partidos son competencia exclusiva de la organización del Torneo. La programación deportiva se desarrollará los fines de semana

incluyendo días festivos y entre semana en horario nocturno en escenarios que cumplan con las especificaciones establecidas por la organización.

PARAGRAFO. Para efectos de programación, por ningún motivo se darán concesiones especiales en cuanto a calendario, horario o escenario.

Publicación de Programaciones. Semanalmente se modificará el módulo oficial de resultados, tabla de posiciones y puntuación, resolución de penas y sanciones y programación, el cual se publicará los miércoles de cada semana a partir de las 4:30 PM. En caso de lunes festivo se correrá un día.

PARÁGRAFO 1°. Ninguna persona vinculada a la organización de los Juegos está autorizada a suministrar información oficial por teléfono o vía WhatsApp. La información oficial se comunicará a través de los canales institucionales definidos por la Secretaría de Educación del Distrito.

PARAGRAFO 2°. La dirección del Torneo no se hace responsable del envío de programaciones remitidas vía WhatsApp al igual que de las informaciones que por alguna razón sean suministradas telefónicamente.

Aplazamiento de Partidos. Después de elaborada, expedida y recibida la programación por el delegado, **NO** se aceptarán aplazamientos de partidos por ningún motivo.

Para aplicar el W.O. o la no presentación de jugadores se esperan quince (15) minutos a partir de la hora programada. Si el partido anterior sufre retardo en su finalización, el juego debe comenzar inmediatamente el campo este libre es decir para este caso NO SE ESPERARÁN LOS 15 MINUTOS.

PARAGRAFO 1°. El tiempo de espera para todos los deportes tanto individuales como deportes de conjunto y equipo será de 15 minutos; si transcurrido este lapso se da la no presentación o presentación incompleta o reducida (menos de los jugadores mínimos reglamentarios autorizados) de uno o los dos equipos en la hora, fecha y campo designado por la dirección del Torneo, o presentarse sin todos los documentos establecidos para la identificación en el torneo o se presentan y se detecta una presunta alineación irregular, o se generan falta de garantías, o se presentan sin uniforme; los jueces y árbitros **decretan el W.O**. LOS EQUIPOS Y LOS JUECES NECESARIAMENTE SE DEBEN PRESENTAR AL TERRENO DE JUEGO y CUMPLIR LO PERTINENTE.

PARAGRAFO 2°: Equipo que pierda **dos (2) partidos por W.O,** quedara excluido del Torneo.

PARAGRAFO 3°: Si la reducción se presenta en ambos bandos, el partido se dará por terminado y ambos equipos perderán los puntos marcados hasta ese momento, el marcador oficial de ese partido es igual al establecido para el W.O.

Toda programación de eventos deportivos genera infraestructura y logística, por tal razón, participante que no se presente al encuentro deportivo ocasionando con su inasistencia la perdida por “WO”, sin ninguna causa de fuerza mayor (Calamidad domestica demostrada, incapacidad por la EPS u otra circunstancia imperativa), deberá radicar su justificación 48 horas después del evento deportivo o el día hábil inmediato a la programación, para no ser sancionado al correo deportes.bienestar@educacionbogota.gov.co, de no hacerlo será sancionado para participar en

deportes de la siguiente edición de los juegos, conforme lo determine y comunique la Organización de los JUEGOS DE INTEGRACIÓN DEL SECTOR EDUCATIVO 2026.

Si en la ronda clasificatoria se presenta empate en puntos para definir un puesto dentro de un mismo grupo, clasificará primero quien tenga mejor JUEGO LIMPIO (el equipo de menor acumulado). Si persiste el empate se tiene en cuenta los ítems específicos por modalidad deportiva.

CAPITULO X
DE LAS REGLAS DE JUEGO Y ARBITRAJE

Las reglas de juego para las diferentes modalidades deportivas son las establecidas y promulgadas por las Federaciones Internacionales acogidas por la Federación Colombiana del respectivo deporte y por la Dirección del torneo.

La Dirección de los **JUEGOS DE INTEGRACIÓN DEL SECTOR EDUCATIVO 2026** no se hace responsable CIVIL ó PENALMENTE, POR LESIONES O ACCIDENTES QUE SUFRAN LOS PARTICIPANTES ó SUS ACOMPAÑANTES, dentro o fuera del terreno de juego, DURANTE EL DESARROLLO DEL TORNEO.

PARÁGRAFO 1°. Cada deportista debe portar su documento de identidad, carné de EPS y ARL.

PARÁGRAFO 2°. En cada encuentro deportivo se contará con un apoyo médico quien prestará los Primeros auxilios, orientará sobre los procedimientos médicos y registro en planillas de juego.

El juzgamiento del torneo estará a cargo de profesionales adscritos a colegios y/o ligas debidamente reconocidas por su nivel.

El árbitro o juez deportivo es la suprema autoridad en el terreno del juego y en la dirección de los encuentros. Sus fallos y decisiones son asuntos de hecho y en cuanto a los resultados de los partidos son inapelables.

La organización proveerá a los árbitros de la planilla de juego. La firma de los jueces dará fe de lo que en ella se anote, debiendo constar en todos los casos:

a) Nombre de los equipos que se enfrentan, campo de juego, la fecha y hora de iniciación, los retardos o esperas y la hora de finalización del juego.
b) Los nombres y números de los jugadores que actúan en cada partido.
c) Los nombres y firmas de todo el cuerpo arbitral responsable del partido.
d) El informe claro y detallado de las incidencias del partido, en caso de problemas técnicos o disciplinarios, señalando los amonestados y/o expulsados y explicando claramente la conducta individual de los jugadores, equipos, barras y toda la información pertinente, que sirva para establecer la aplicación de sanciones por parte del Tribunal Disciplinario del Torneo.

Los árbitros no son recusables por los jugadores, entrenadores, directivos, barras o los equipos participantes. La dirección del torneo designará Veedores quienes presentarán el respectivo informe de cada partido, incluyendo la actuación del árbitro.

Cuando el normal desarrollo de un partido sea entorpecido en su labor arbitral con demostrada resistencia a cumplir órdenes o por falta de garantías a sus colaboradores, por parte del delegado, suplentes, barras, jugadores de uno o ambos equipos, el árbitro exigirá al capitán o capitanes materia de juicio su efectiva colaboración para la correcta culminación del partido. Si su solicitud no es atendida satisfactoriamente, el árbitro suspenderá el partido por falta de garantías, así mismo, los hará si se presenta inmovilidad o renuncia al juego, por retiro voluntario de los jugadores o en caso de agresión contra él o sus colaboradores.

El equipo que cometa la falta perderá los puntos con un marcador en contra (según la modalidad deportiva) aunque estuviese ganando el partido, sin perjuicio de cualquier otra sanción, que imponga el Tribunal Disciplinario. En caso de reincidencia, el equipo será retirado automáticamente del Torneo. Si el marcador del equipo contrario es superior al mínimo exigido, éste se mantendrá y ganará los puntos. Si son ambos equipos los involucrados en la falta, a los dos se les aplicarán lo dispuesto en este artículo.

Los jugadores, el delegado o los capitanes de los deportes de conjunto son los responsables de la actuación de sus equipos y de las barras acompañantes. En caso de comportamientos inadecuados de alguno de los mencionados, a solicitud del árbitro del compromiso se les pedirá que se retiren voluntariamente de las instalaciones deportivas. En caso de no ser atendida de manera satisfactoria la solicitud, el árbitro culminará el encuentro por falta de garantías y al equipo al cual pertenezcan las mismas se aplicará las sanciones contempladas en este documento.

Todo partido en el cual se haya jugado más del 75% del tiempo oficial si no fuere posible su culminación por causas de fuerza mayor, el árbitro lo dará por terminado con el marcador que exista en el momento de ser suspendido. Si el tiempo es inferior al 75% del total, el partido se reiniciará en lo posible bajo la Dirección del mismo árbitro y jueces que lo estaban dirigiendo. También se tendrá en cuenta la misma ubicación dentro del terreno de juego por parte de los equipos si se desarrolla en el mismo campo. Si es en otro Campo, se sorteará la posición de los equipos y se jugará el tiempo restante.

PARÁGRAFO 1°. Se consideran causas de fuerza mayor, para suspender un partido:

1. Invasión al terreno de juego por parte del público ajeno a los equipos, si no fuere posible lograr su desalojo.
2. La falta de luz natural o Artificial.
3. Condiciones atmosféricas inadecuadas o que pongan en peligro la integridad física de los jugadores.
4. Los demás factores que, a juicio razonable del juez, el veedor y el gestor deportivo consideren pertinentes.

PARÁGRAFO 2°. Se considera causal de terminación forzosa, cuando durante el desarrollo del partido se presume una alineación irregular, como la suplantación o la alineación de un jugador sancionado para esa fecha; en este caso el equipo infractor recibe la sanción establecida en este documento y las establecidas por el reglamento del deporte específico.

CAPÍTULO XI

DEL CÓDIGO GENERAL DE PENAS Y SANCIONES

Las sanciones y suspensiones serán dispuestas por cada reglamento específico y las no contempladas serán definidas por el Tribunal Disciplinario.

PARÁGRAFO. Los directores, coordinadores, veedores, delegados de equipos, entrenadores y deportistas que con sus acciones manipulen o intervengan en los resultados deportivos para favorecer o desfavorecer a terceros, estarán atentando contra el juego limpio y serán sancionados ejemplarmente por la Dirección general de los Juegos de Integración del Sector Educativo.

La ofensa o injuria verbal contra cualquiera de los estamentos (Los directores, coordinadores, jueces, árbitros, veedores y demás personas vinculadas a la organización o ejecución) de los **JUEGOS DE INTEGRACIÓN DEL SECTOR EDUCATIVO 2026** será sancionada con dos (2) fechas de suspensión. La reincidencia ocasionará la expulsión del Torneo.

PARÁGRAFO. El (Los) jugador (es) reportados por la organización que con su comportamiento afecten el normal desarrollo de un partido y sean expulsados del torneo**, NO** podrán participar en la siguiente versión de los juegos, lo cual será comunicado mediante una resolución, con copia del informe a la Dirección Talento Humano de la Secretaría de Educación.

Cuando un equipo se retira del campo de juego por ir perdiendo o rehúsa a iniciar (o continuar) el partido, quedará automáticamente expulsado del torneo. El árbitro dará por finalizado el encuentro con un marcador en contra del equipo infractor según lo disponga el reglamento de cada modalidad deportiva.

Todo Acto antideportivo, que se cometa al final de un partido o del Torneo y que se escape a las posibilidades de sanción durante el mismo, será estudiado y penalizado por el Tribunal Disciplinario, quien informará de este hecho a la Dirección de Talento Humano de la Secretaría de Educación del Distrito, el cual hará cumplir la sanción, en las fechas que se reporten y/o el próximo Torneo en el que participe el equipo según el caso. Además, el Capitán y el delegado del equipo serán sancionados de acuerdo a la gravedad de la falta, que puede llegar a la expulsión del torneo para los casos de suplantación, registro irregular y entrega de datos falsos.

PARÁGRAFO. Se contemplarán las acciones cometidas durante veinte cuatro horas (24) después de finalizado el partido o el primer día hábil después de jugarse el partido.

Todo jugador que sea descalificado del terreno de juego queda automáticamente suspendido para actuar en el siguiente partido que dispute su equipo, sin perjuicio de las sanciones adicionales que el reglamento o el Tribunal Disciplinario estipule, de acuerdo con la gravedad de la falta cometida.

Los delegados o capitanes están en la obligación de suministrar al árbitro, veedores o Directivos, el nombre de los miembros de la delegación que cometan infracciones. Así mismo deben colaborar, en los casos de dudas sobre la identidad de uno o varios jugadores, para que los implicados presenten su cédula u otro documento con foto que ayude a corroborar la identidad. Si se niegan a ello o suministran datos falsos, se harán acreedores a sanciones de acuerdo con la gravedad de la falta, que incluso podrán llegar a la expulsión del Torneo.

El equipo que suplante jugadores en los partidos del torneo, inscriba deportistas sin que estos llenen los requisitos para participar en el torneo, inscriba y dispute partidos con un jugador que por reglamento pertenece a otra zona o presente los nombres de estos por otras personas aun estando inscritos en la planilla oficial de inscripción o de juego, o de igual forma adultere o falsifique documentos relacionados con el Torneo será expulsado del mismo. Para efectos de clasificación, el equipo perderá por W.O. todos los partidos jugados o por disputar, y los puntos y las anotaciones le serán otorgados al equipo rival. De igual forma se sancionará al deportista de modalidad individual que cometa la misma falta.

PARÁGRAFO. Igualmente se sancionará al jugador con la imposibilidad para participar en la siguiente versión de los **JUEGOS DE INTEGRACIÓN DEL SECTOR EDUCATIVO** por un (1) año. De la falta se informará a la Secretaría de Educación del Distrito Capital.

Para todos los casos, en que el Tribunal Disciplinario decrete como sanción la expulsión del Torneo, se enviará informe del hecho a la Dirección de Talento Humano de la Secretaría de Educación de Bogotá D.C., informando mediante Resolución el tipo de sanción, el tiempo establecido y los efectos ocasionados para la premiación.

El daño en las instalaciones o bien ajeno en forma premeditada, el uso de bebidas embriagantes, estupefacientes o porte de armas en los campos deportivos, por parte del delegado, jugadores o barras serán causales de expulsión del Torneo del deportista en las modalidades individuales y del equipo en las de conjunto o equipo.

Actos de violencia, agresión física, riñas, lesiones contra árbitro, veedor, jugadores, espectadores o directivos, gresca generalizada, genera expulsión del jugador o del equipo del Torneo con informe a la Dirección de Talento Humano de la Secretaría de Educación del Distrito Capital. Toda expulsión será reportada por el árbitro, adjuntando el informe y explicando los motivos. El delegado, suplentes y las barras quedarán sometidos a las mismas sanciones, en caso de incurrir en las faltas que trata el presente artículo.

CAPITULO XII
DEPORTES DE EQUIPO

MINITEJO MIXTO

El torneo se jugará solamente en fase distrital en rama mixta.

PARAGRAFO 1°. La organización se reserva el derecho de establecer el sistema de juego de acuerdo con el número total de equipos inscritos en cada zona.

PARAGRAFO 2°. Durante el torneo se disputará una ronda de capitanes con los mejores jugadores de cada equipo mediante sistema de eliminación sencilla.

Cada equipo puede inscribir un máximo de seis (6) deportistas (4 en campo y 2 suplentes) y un mínimo de cuatro (4) deportistas.

En la rama mixta se exigirá que para iniciar y durante todo el encuentro, estén mínimo tres (3) jugadores. Cuando se presente el equipo completo, deberá estar conformado por dos hombres y dos mujeres.

PARAGRAFO 1°. En caso de presentarse un mínimo de tres (3) jugadores en el campo de juego, se exigirá que obligatoriamente este presente una (1) persona del sexo opuesto al predominante y el equipo perderá el lanzamiento del jugador faltante. Si en el transcurso del encuentro, este número fuera reducido por cualquier razón, el juez dará por terminado el encuentro y el equipo reducido perderá el partido. El marcador será 21 por 0 a favor del equipo que quedo en el Campo; si el marcador del equipo no reducido es superior se conservará el resultado, pero el del reducido siempre será a cero (0).

PARAGRAFO 2°. Si la reducción se presenta en ambos bandos, el partido se dará por terminado y ambos equipos perderán los puntos con marcador 21 por 0 en su contra en la tabla de puntuación y se registrará una no presentación o W.O. al equipo para los equipos reducidos.

Los partidos se jugarán a 21 puntos, máximo 45 minutos de tiempo. En caso de empate en manos durante el partido, se definirá de acuerdo con el reglamento de la Federación Colombiana de Tejo. La ronda de capitanes se disputa a 15 puntos o 25 minutos.

PARAGRAFO 1°. Los equipos deben presentarse al campo de juego debidamente uniformados (utilizar mínimo camiseta del mismo color) y no se permite la participación en pantaloneta.

PARAGRAFO 2°. Para iniciar la partida, el jugador debe estar en perfecto estado de sobriedad y presentarse en el campo de juego diez (10) minutos antes de la hora programada. Durante las partidas, los integrantes de los equipos no pueden consumir bebidas alcohólicas.

PARAGRAFO 3°. Para la primera partida se espera quince (15) minutos y después de la hora programada se decreta W.O. Para las siguientes partidas el equipo debe presentarse cuando el juez realice su llamado y no habrá tiempo de espera.

El Torneo empleará el siguiente sistema de puntuación.

1- Partido Ganado Dos (2) puntos
2- Partido Perdido Jugando Un (1) punto.
3- No presentación. Reducción, generar Falta Garantías, inmovilidad, alineación Irregular o retiro de la cancha, W.O. Cero (0) puntos

Si en la fase clasificatoria se presenta empate en puntos entre dos o más equipos, se realizarán tres lanzamientos para definir el (los) clasificados; entre todos los equipos implicados.

PARAGRAFO. Si el empate se presenta en la fase final, en donde se encuentran los equipos presentes, se realizarán tres lanzamientos por parte de un representante, de los equipos empatados.

Por seguridad todos los espectadores acompañantes deberán permanecer fuera del área de juego, ya que no se asume ningún tipo de responsabilidad por lesiones o accidentes que se presenten en el transcurso de los partidos. Las barras deben conservar buen comportamiento ya que se consideran un integrante más del equipo y su comportamiento puede perjudicar al equipo acompañado.

PARAGRAFO 1°. El ingreso de menores de edad está prohibido en estos establecimientos.

PARAGRAFO 2°. El uso del celular durante el desarrollo de la partida no será permitido, el jugador será sancionado con tarjeta amarilla.

PARAGRAFO 3°. La organización no responde por la pérdida de objetos personales.

BOLIRANA MIXTO

El torneo se jugará solamente en fase distrital rama mixta.

PARAGRAFO. La organización se reserva el derecho de establecer el sistema de juego de acuerdo con el número total de equipos inscritos en cada zona.

Cada equipo puede inscribir un máximo de seis (6) deportistas (4 en campo y 2 suplentes) y un mínimo de cuatro (4) deportistas.

Se exigirá que para iniciar y durante el encuentro estén mínimo tres (3) jugadores. Cuando se presente el equipo completo, deberá estar conformado por dos hombres y dos mujeres.

PARAGRAFO 1°. En caso de presentarse un mínimo de tres (3) jugadores en el campo de juego, se exigirá que obligatoriamente este presente una (1) persona del sexo opuesto al predominante y el equipo perderá el lanzamiento del jugador faltante. Si durante el transcurso del encuentro, el número de jugadores fuera reducido por cualquier razón, el árbitro dará por terminado el encuentro y el equipo reducido perderá el partido registrándose un resultado de 3000 puntos en contra.

PARAGRAFO 2°. Si la reducción se presenta en ambos bandos, el partido se dará por terminado y ambos equipos registraran un marcador de 3000 puntos en contra en la tabla de puntuación y se registrará una no presentación o W.O. al equipo o equipos reducidos.

Cada partido se disputará a cinco (5) entradas de los cuatro (4) representantes de cada uno de los equipos, el ganador será el equipo que anote el mayor número de puntos.

Para los casos en los que un equipo se presente al campo de juego con tres deportistas, no se realizarán lanzamientos de reemplazo, después de haber iniciado el encuentro, no se permite el ingreso de los jugadores ausentes al inicio.

PARAGRAFO 1°. Los equipos deben presentarse al campo de juego debidamente uniformados (utilizar mínimo camiseta del mismo color) y no se permite la participación en pantaloneta.

PARAGRAFO 2°. Para iniciar la partida, el jugador debe estar en perfecto estado de sobriedad y presentarse en el campo de juego diez (10) minutos antes de la hora programada. Durante las partidas, los integrantes de los equipos no pueden consumir bebidas alcohólicas.

PARAGRAFO 3°. Para la primera partida se esperan quince (15) minutos a partir de la hora programada. Para las siguientes partidas el equipo debe presentarse cuando el juez realice su llamado y no habrá tiempo de espera.

El lanzamiento se debe realizar esfera tras esfera, por debajo del hombro del jugador, desde una línea ubicada a 4 mts medidos desde la parte posterior de la bolirana. Si esto no se cumple pierde el tiro.

El Torneo empleara el siguiente sistema de puntuación.

1- Partido Ganado Dos (2) puntos
2- Partido Perdido Jugando Un (1) punto.
3- No presentación. Reducción, generar Falta Garantías, inmovilidad, alineación Irregular o retiro de la cancha, W.O. Cero (0) puntos

Si en la fase clasificatoria se presenta empate en puntos entre dos o más equipos para definir la clasificación se tomarán en cuenta los siguientes ítems:

Si es entre 2 equipos perteneciente al mismo grupo, avanzara el ganador del enfrentamiento entre los dos equipos implicados.

Si es entre 3 o más equipos o en equipos de diferentes grupos, se aplican los siguientes ítems:

a) Puntos diferencia: puntos a favor menos puntos en contra.
b) Puntos a favor: mayor cantidad de puntos anotados.
c) Puntos en contra: menor cantidad de puntos recibidos.
d) Entrada adicional: en caso de presentar empates habiendo aplicado los ítems anteriores, se realizará una entrada adicional con los equipos implicados.

PARAGRAFO. La aplicación de los anteriores ítems de desempate se aplicará sobre los partidos jugados, no se tendrán en cuenta los puntajes obtenidos en partidos ganados por W.O.

Por seguridad todos los espectadores acompañantes deberán permanecer fuera del área de juego, ya que no se asume ningún tipo de responsabilidad por lesiones o accidentes que se presenten en el transcurso de los partidos. Las barras deben conservar buen comportamiento ya que se consideran un integrante más del equipo y su comportamiento puede perjudicar al equipo acompañado.

BOLO MIXTO

El torneo se jugará solamente en fase distrital, categoría única Mixto en única ronda de participación por clasificación todo evento.

El torneo se llevará a cabo con un máximo de 200 equipos. Los cupos serán adjudicados por zona a los primeros 50 equipos que diligencien correctamente la planilla de inscripción autorizada por la organización de los **JUEGOS DE INTEGRACIÓN DEL SECTOR EDUCATIVO 2026.**

Cada equipo deberá inscribir mínimo cuatro (4) y máximo seis (6) deportistas.

Se exigirá que, para iniciar la línea estén presente mínimo tres (3) jugadores. Cuando se presente el equipo completo, deberá estar conformado por dos hombres y dos mujeres.

PARAGRAFO 1°. En caso de presentarse un mínimo de tres (3) jugadores en el campo de juego, se exigirá que obligatoriamente este presente una (1) persona del sexo opuesto y el equipo perderá el lanzamiento del jugador faltante. Si un jugador se presenta entre el 1 y 6 lanzamiento de entrada de cada línea, puede iniciar donde van los compañeros; a partir del 7 lanzamiento de entrada perderá la línea.

PARAGRAFO 2°. Es obligación de los jugadores verificar el registro escrito de los puntajes en las planillas de los anotadores antes de retirarse de la pista.

PARAGRAFO 3°. Será válido lo registrado (Puntaje Oficial) por el anotador y en caso de reclamación esta se presentará según la planilla física, la cual debe ser firmada por el delegado del equipo. Al delegado del equipo se le entregara copia de los resultados.

PARAGRAFO 4°. Será obligación de los Jueces el registro del puntaje para cada jugador, independiente de su condición (suplente o titular)**.**

El Torneo se disputará en fechas que se publicarán oportunamente. La Clasificación final se informará conforme lo determine la Organización de los JUEGOS DE INTEGRACIÓN DEL SECTOR EDUCATIVO 2026.

Los jugadores serán citados con 30 minutos de antelación para que reclamen el calzado respectivo, realicen lanzamientos de calentamiento y dar inicio a la hora en punto programada.

En las pistas de juego deben estar únicamente las personas que se encuentran registradas en la planilla de juego. Los acompañantes deben ubicarse obligatoriamente en el área social.

Por disposición del Código de Policía, el consumo de bebidas alcohólicas y/o cigarrillo están prohibidos, so pena de expulsión del establecimiento.

PADEL

El torneo se jugará solamente en fase distrital por parejas, en categoría única y en rama femenina y masculina, este será un evento recreo-deportivo de lanzamiento, el cual tendrá como finalidad obtener el ranking oficial los jugadores inscritos para el próximo torneo y ver su acogida para determinar la continuidad de este.

La Organización se reserva el derecho de establecer el sistema de juego de acuerdo con el número total de jugadores inscritos.

Todos los partidos se jugarán al mejor de tres (el que gane 2 de 3 sets), adaptando la duración según la fase del torneo:

- ✓ Fase Inicial (Set a 4 games): Gana el set la pareja que logre 4 games. Si se produce un empate a 3 juegos (3-3), se aplicará el sistema de desempate llamado Tie-Break a 7 puntos (con ventaja de 2 puntos).

- ✓ Fase Final (Set a 6 games): Para estas instancias definitivas, se jugará a 6 games. Si se produce un empate a 5 juegos (5-5), se aplicará el sistema de desempate llamado Tie-Break a 7 puntos (con ventaja de 2 puntos).

- ✓ Desempate del Partido (Súper Tie-Break): En caso de presentarse un empate en sets (1-1), el tercer y definitivo set se jugará mediante un Súper Tie-Break a 10 puntos (con ventaja de 2 puntos).

El sistema tradicional de puntuación de un game es de 0, 15, 30, 40 y juego. Cuando corresponde, se aplican las reglas de iguales y ventaja.

- ✓ Empate a 40 (Ventaja y Punto de Oro): Los games se definirán en caso de empate en los puntos (40 - 40) jugando primero un punto de ventaja (AD). Si la pareja que tiene la ventaja anota, gana el juego; en caso de que no logren definir el game y vuelvan a empatar, el siguiente punto se jugará a PUNTO DE ORO definitivo. Para el Punto de Oro, el equipo receptor es quien define el lado de la cancha donde recibirá el servicio.

Para decretar el W.O la organización dará un tiempo máximo de espera de 15 minutos.

Los jugadores deberán presentarse con indumentaria deportiva apta para el desarrollo del partido.

Los deportistas deben llevar sus propios implementos deportivos (pala, toallas e hidratación). La organización dispondrá de las pelotas para el juego.

En caso de presentarse diferencia de criterios para otorgar un punto jugado, cada dos campos estará un JUEZ quien mediará entre las partes para definir el ganador del punto o, en su defecto, ordenar la repetición de este.

TABLA DE PUNTUACIÓN Y DESEMPATE:

Puntuación por partido:

Ganador de Partido:	2 pts.
Perdedor de Partido:	1 pt.
Partido ganado por W.O:	2 pts (al ganador).

Criterios de Desempate (Fase de Grupos): Si una vez finalizados los partidos de la fase de grupos existen parejas con la misma cantidad de puntos, se tendrán en cuenta los siguientes criterios en estricto orden para definir las posiciones y los clasificados a las finales:

1. Ganador del partido directo entre los equipos implicados.
2. Diferencia de sets (Sets a favor menos sets en contra).
3. Mayor cantidad de sets a favor.
4. Diferencia de puntos/games (Puntos a favor menos puntos en contra).
5. Mayor cantidad de puntos a favor.
6. Sorteo.

SISTEMA DE DESEMPATE: TIE-BREAK Y SÚPER TIE-BREAK

- ✓ Súper Tie-Break a 10 puntos (Desempate de Sets 1-1):
- ✓ Los puntos se cantan numéricamente: “cero”, “1”, “2”, “3”, etc.
- ✓ Lo ganará el primero que llegue a 10 puntos (con diferencia mínima de 2 puntos), y por lo tanto, la pareja gana el “juego”, el “set” y el partido. (Ej. El vencedor del Súper Tie-Break se anotará el set en la planilla por 4-3 o 6-5 según el formato).

ORDEN DE SAQUE:

El primer jugador servirá solo una vez (un punto) desde el lado derecho. Después de esto, la rotación pasa al equipo contrario y cada jugador servirá cada dos servicios (dos puntos) alternando lados de manera consecutiva.

(Nota: Las reglas de rotación de saque del Súper Tie-Break aplican exactamente igual para los Tie-Breaks a 7 puntos de la fase regular).

INICIO DEL PUNTO Y SAQUE:

- El saque inicia cada punto.
- El servidor debe situarse en el lado correspondiente y ejecutar el servicio conforme a las reglas de saque.
- La pelota debe rebotar en el suelo antes de ser golpeada durante el saque.
- El saque debe dirigirse diagonalmente al cuadro de servicio correspondiente del campo contrario.
- El servidor dispone de dos intentos de saque por punto.
- El orden de los servidores y receptores debe mantenerse durante el set.

DESARROLLO DEL PUNTO:

- La pelota debe ser devuelta antes de que rebote por segunda vez en el campo propio.
- Durante el intercambio, la pelota puede utilizar las paredes de la pista de acuerdo con las reglas.
- Una pelota que rebota en el campo propio y posteriormente toca una pared propia puede ser devuelta antes del segundo rebote.

- Para que una pelota pueda utilizar legalmente una pared del campo contrario como parte de la jugada, debe haber rebotado primero en el campo contrario.
- Los jugadores pueden desplazarse libremente por su lado de la pista durante el punto, respetando las reglas de seguridad y de la competición.

PÉRDIDA DEL PUNTO:

- La pelota rebota dos veces en el campo del jugador o pareja que debe devolverla.
- Se comete una falta de saque después de haber agotado los dos intentos.
- La pelota se golpea de forma no permitida o se realizan dos contactos sucesivos con la pala.
- Un jugador o su pala toca la red, sus postes o elementos de la pista prohibidos durante el punto.
- La pelota toca al jugador o a su compañero en una situación que implique pérdida del punto.
- La pelota es enviada fuera de forma que no puede ser devuelta legalmente.

PAREDES, CRISTAL Y MALLA:

Las paredes forman parte esencial de la pista de pádel. La pelota puede rebotar en las paredes después de un rebote válido y el jugador puede utilizar ese rebote para realizar la devolución. No debe confundirse una pelota que primero golpea directamente una pared contraria con una pelota que primero ha botado en el campo contrario.

SALIDA DE LA PISTA O CAMPO DE JUEGO:

En las pistas y competiciones que cumplen las condiciones reglamentarias, puede permitirse la salida de los jugadores fuera de la pista para continuar una jugada. Esta posibilidad está sujeta a las características de la pista y a las condiciones de seguridad y competición.

CAPITULO XIII
DEPORTES INDIVIDUALES

DEPORTES DE MARCA Y TIEMPO
GENERALIDADES

El torneo se realizará en rama Femenina y Masculina, por categorías y en fase distrital.

PARAGRAFO 1°. Para que una prueba se realice deben estar mínimo un (1) inscrito y participante en la línea de partida o de lo contrario se declarara DESIERTA la prueba.

PARAGRAFO 2°. Para la programación de las pruebas, se realizará una etapa de preinscripción, por modalidad, prueba y categoría; si no se cumple con el parámetro mínimo de inscritos no se programará dicha prueba.

El sistema de competencia es por series. Clasificación final por tiempos.

PARAGRAFO 1°. La organización se reserva el derecho de establecer el sistema de juego de acuerdo con el número total de deportistas inscritos.

PARAGRAFO 2°. Para participar en la modalidad de relevos es requisito haber participado en una prueba individual.

NATACIÓN

El torneo se realizará en ramas Femenina y Masculina.

PARAGRAFO 1°. Al momento de la competición la o el nadador, deben cumplir los requisitos de edad correspondientes a su categoría.

CATEGORIA A (De 18 a 30 años)
CATEGORIA B (De 31 a 40 años)
CATEGORIA C (De 41 a 50 años)
CATEGORIA D (De 51 a 55 años)
CATEGORIA E (De 56 a 60 años)
CATEGORIA SUPER - E (De 61 en adelante)

PARAGRAFO 2°. Para poder competir los deportistas deben presentar el documento de identidad requerido por la organización. Un deportista puede participar en todas las pruebas más el relevo.

El sistema de competencia es por categoría por series. Clasificación final por tiempos.

PARAGRAFO 1°. La Organización se reserva el derecho de establecer el sistema de competencia de acuerdo con el número total de participantes inscritos en el momento de la prueba.

PARAGRAFO 2°. Para participar en la modalidad de relevos es requisito haber participado en la modalidad individual.

En las ramas Femenina y Masculina se competirá en las categorías de 50 mts. Estilos Mariposa, Espalda, Pecho y Libre, 200 mts. Estilo Libre y relevos libre 4 X 50.

PARAGRAFO. Para que una prueba se realice deben estar mínimo un (1) participante en la línea de partida o de lo contrario se declarara DESIERTA la prueba.

Cada participante debe utilizar obligatoriamente, sandalias de baño, vestido de baño y gorro de competencia.

Se adoptará la reglamentación de competencia que en el momento del evento la FECNA (FEDERACION COLOMBIANA DE NATACION) tenga en vigencia.

TENIS DE MESA

El torneo se realizará en fase distrital en ramas femenina, masculina y parejas mixtas.

PARAGRAFO. La Organización se reserva el derecho de establecer el sistema de juego de acuerdo con el número total de jugadores inscritos.

Se juegan partidas de máximo tres (3) set de 11 puntos y el ganador será el jugador que gane dos (2) set.

La bola en el momento de servir debe estar en la palma de mano visible al árbitro y al contendor.

La bola debe ser lanzada al aire lo más vertical posible y a una altura mínima de 15 Centímetros. Si la bola al ser lanzada al aire no es tocada por la raqueta se cuenta como punto malo pues se considera que está en juego desde el momento que sale de la mano.

No se puede servir sobre la mesa, esto quiere decir que la mano que sostiene la bola debe estar atrás de la línea final de la mesa

El servicio es libre desde cualquier punto de la mesa del lado del servidor a cualquier punto de la mesa del lado del contendor.

El servicio es cruzado únicamente en la modalidad de dobles o parejas desde la derecha del servidor hacia la diagonal izquierda (derecha del recibidor).

PARAGRAFO. Si en el momento de servir la bola toca la malla se repite el servicio, si toca de nuevo la malla se repite de nuevo el servicio y si esto ocurre varias veces no hay punto malo y el servicio se repetirá N VECES.

Si en la secuencia del juego la mesa es golpeada con la raqueta intencionalmente y la bola pasa normal no se considera como punto malo y en ningún momento se anulará el punto.

El jugador no podrá en ningún momento colocar o apoyar la mano contraria (la mano libre la cual no sostiene la raqueta) a la que sostiene la raqueta sobre la mesa.

El jugador no podrá empujar la mesa, esto quiere decir que la mesa no puede ser corrida de su sitio o de lo contrario se contará como punto malo así el jugador haya realizado una buena devolución.

La bola por accidente puede ser devuelta por cualquier jugador con alguna de las partes de la mano (dedos, nudillos etc.) siempre y cuando la raqueta este en contacto con la mano, pues se considera raqueta todas las partes de la mano hasta la muñeca. Esta norma es válida siempre y cuando la devolución de dicha jugada sea clara y limpia, esto quiere decir que no puede existir un doble golpe entre raqueta y mano.

Si un jugador por accidente golpea una bola que ya es mala o sea que no a pegado en su lado no se le cuenta como punto malo porque dicha bola ya es mala de su oponente.

Si un jugador golpea la bola sin dejarla pegar en su lado (la golpea dentro o sobre la mesa) se contará como punto malo.

El jugador dejará golpear una sola vez la bola en su lado antes de devolverla hacia el lado contrario tanto en el momento de recibir un servicio como en la secuencia de juego, de lo contrario se contará como punto malo.

Si una bola se rompe en el momento de la secuencia de juego y esto afecta el comportamiento (trayectoria) de la bola el punto se anulará para realizar el cambio de bola.
No se puede gritar o celebrar una jugada hasta tanto no haya finalizado dicha jugada o secuencia de juego, de lo contrario se contará como punto malo pues se considera que por dicha actitud el oponente se ha desconcertado con tal comportamiento y ha efectuado una mala devolución.

El Torneo empleara el siguiente sistema de puntuación.

1	Partida Ganado	Dos (2) puntos
2	Partida Perdido Jugando	Un (1) punto.
3	No presentación. Reducción, generar Falta retiro de la cancha W.O.	Garantías, inmovilidad, alineación Irregular o Cero (0) puntos

Cada participante debe utilizar obligatoriamente su raqueta de tenis de mesa y bola reglamentarias.

Si en la fase clasificatoria o en la fase final se presenta empate en puntos para definir un puesto, en el grupo, se aplicará el siguiente sistema:

Para jugadores (parejas) pertenecientes al mismo grupo:
a.1 Si es entre 2 jugadores (parejas. Clasificará primero quien haya ganado el partido jugado entre ellos. Si persiste el empate se tiene en cuenta los ítems: d1; d2; d3; d4; d5; d6; d7; d8.
a.2 Si es entre 3 o más jugadores (parejas) se tienen en cuenta los ítems d1; d2; d3; d4; d5; d6; d7; d8.
De persistir el empate se aplica promedio ponderado a cada uno de los ítems

Para equipos pertenecientes a diferente grupo (conformación igual de grupos)
b.1 Si el empate es en puntos obtenidos, se tiene en cuenta los ítems: d1; d2; d3; d4; d5; d6; d7; d8.
Si persiste el empate se aplica promedio ponderado en cada uno de los ítems

Para equipos pertenecientes a diferente grupo (Conformación desigual de los grupos)
c.1 Se aplica inicialmente promedio ponderado en puntos obtenidos (No. puntos obtenidos dividido entre No. partidos jugados). En caso de persistir el empate se aplica promedio ponderado a cada uno de los ítems: d1; d2; d3; d4; d5; d6; d7; d8.
d.1. Mayor set diferencia (Set a favor menos set en contra). Si continúa el empate,
d.2 Mayor puntos diferencia (puntos a favor menos puntos en contra). Si persiste el empate
d.3. Mayor set promedio (Dividiendo el número de set a favor entre el número de partidos) de persistir el empate.
d.4. Mayor puntos promedio (Dividiendo los puntos a favor entre el número de partidos) de persistir el empate.
d.5.Mayor set average (dividiendo el número de set a favor entre el número de puntos en contra)
d.6.Mayor puntos average (dividiendo el número puntos a favor entre el número de puntos en contra)
d.7.Mayor número de set a favor.
d.8.Menor número de set en contra.
d.9. Sorteo efectuado por la Dirección del Torneo en presencia de los delegados interesados

AJEDREZ

Se jugará un solo torneo de carácter abierto, mujeres y hombres compiten en el mismo Torneo en fase distrital. El sistema de pareos es el Sistema Suizo y se jugará a 6 rondas hasta 64 participantes y si es superado este margen, a 7 rondas. El tiempo de juego es de 60 minutos por jugador con un incremento de 10 segundos en los últimos 5 minutos, solo en caso de que haya 6 rondas; de lo contrario, jugando a 7 rondas, el tiempo será de 60 minutos y no habrá incremento.

El torneo se disputará en tres categorías de acuerdo con el nivel de competencia así:

- ***Categoría Sub 1300***. Elo igual o menor a 1300 puntos.
- ***Categoría Sub 1600***. Elo igual o menor a 1600 puntos y hasta 1301.
- ***Categoría Sub 2100***. Elo igual, mayor o menor hasta 1601.

Los deportistas inscritos deberán cumplir con las condiciones y requisitos determinados por la organización general de los Juegos de Integración del Sector Educativo dispuestos en este documento, cualquier adición o aclaración a la misma, será potestad de la Organización y se informará en la reunión técnica.

El jugador que se presente con 15 minutos o más de retraso con respecto al horario programado para el comienzo de la sesión, perderá la partida. El jugador que pierda tres partidas por W.O. será

eliminado del torneo. Se podrá aplicar bye de medio punto a un jugador que así lo requiera, solo para la primera ronda.

Los pareos serán sistematizados a través del programa Swiss Manager y no habrá cambios. Se tendrá en cuenta el ELO de la siguiente forma: 1. Clasificación del torneo anterior. 2. ELO FIDE. 3. ELO NACIONAL. 4. ELO DISTRITAL. Los jugadores que no figuren con ningún ELO de los mencionados ingresarán al sistema con un ELO provisional de 1300 puntos.

Cada jugador dispondrá de 60 minutos para terminar su partida.

Todos los jugadores deberán anotar en forma clara y legible en su planilla de juego, todas las jugadas propias y las del contrario. Un jugador, si así lo desea, podrá responder a la jugada de su rival antes de anotarla. El debe anotar su jugada previa antes de efectuar otra. Ambos jugadores deben anotar la oferta de tablas en su planilla. Si un jugador dispone de menos de cinco minutos en su reloj no está obligado a anotar las jugadas, situación que aplica solo para las partidas sin incremento. La partida con incremento, si requiere la notación de todas las jugadas hasta que finalice la partida.

Al terminar la partida los dos jugadores deberán firmar ambas planillas, indicando el resultado de la misma. Aunque fuera incorrecto, el resultado se mantendrá, a menos que el árbitro decida de otra manera (Art. 8.7 Reglamento FIDE).

Se sugiere que cada jugador porte la indumentaria adecuada para la práctica deportiva. No se permite el uso de pantaloneta.

El Torneo empleara el siguiente sistema de puntuación.
1 partida Ganada. Un (1) punto.
2 partida Empatas (Tablas) ½ punto.
3 partida Perdida. 0 puntos.

En caso de empate en puntos, se aplicará un sistema de desempate que se escogerá por sorteo al terminar la última partida de la última ronda entre los siguientes: **1)** Resultado Partida**. 2)** Progresivo. **3)** Bucholz. **4)** Sonember

Los jugadores no tomarán acción alguna que desprestigie el juego del ajedrez. (Art. 12.1 Reglamento FIDE).

Durante las partidas los jugadores tienen prohibido utilizar notas, fuentes de información, aconsejar o analizar en otro tablero, y quienes hayan terminado sus partidas serán considerados como espectadores.

No se permite a los jugadores dejar el lugar de juego sin la autorización del
Árbitro mientras le corresponda jugar, salvo casos excepcionales con el permiso del Árbitro. (Art. 12.4 Reglamento FIDE).

El Árbitro observara las partidas, especialmente cuando los jugadores estén apurados de tiempo, exigirá el cumplimiento de las decisiones que haya adoptado y, cuando corresponda, impondrá sanciones a los jugadores.

Las sanciones que puede imponer el Árbitro incluyen:
a) una advertencia.
b) añadir tiempo en el reloj del adversario.
c) restar tiempo en el reloj del infractor.
d) declarar la partida pérdida.
e) la expulsión de la competición.

Si durante las partidas suena el móvil de un jugador en el local de juego, éste perderá su partida. Será el árbitro quien determine la puntuación del adversario.

En términos generales se aplicará el Reglamento Internacional de Ajedrez de la FIDE, con las adiciones y cambios para partidas activas o rápidas.

CICLISMO

El torneo se realizará en ramas Femenina y Masculino, en las modalidades de: RUTA Y CRONO-ESCALADA**.** Al momento de la competición, él o la ciclista, deben cumplir los requisitos de edad correspondientes a su categoría.

CATEGORIA A (De 18 a 30 años) CATEGORIA B (De 31 a 40 años) CATEGORIA C (De 41 a 50 años)
CATEGORIA D (De 51 a 55 años)
CATEGORIA E (De 56 a 60 años)
CATEGORIA SUPER - E (De 61 en adelante)

PARAGRAFO 1°. El deportista para poder tomar parte de las modalidades programadas debe presentar la cedula de ciudadanía. Único documento válido para poder participar.

PARÁGRAFO 2°. Para que una prueba se realice deben estar mínimo un (1) participante por categoría en la línea de partida o de lo contrario se declarara DESIERTA la prueba.

La clásica de ciclismo se disputará como una prueba por etapas y tendrá las siguientes clasificaciones:

1. General individual.
2. Premios de montaña.
3. Metas Volantes.

El puntaje de los premios de montaña.

CATEGORIAS
A Y B

1. 15 puntos
2. 12 puntos
3. 10 puntos
4. 48 puntos
5. 6 puntos
6. 5 puntos
7. 4 puntos
8. 3 puntos
9. 2 puntos
10. 1 punto.

El puntaje para las metas volantes:

1. 5 PUNTOS
2. 3 PUNTOS
3. 2 PUNTOS
4. 1 PUNTO

PARÁGRAFO. La Organización se reserva el derecho de establecer las rutas de acuerdo con los permisos obtenidos.

Cada participante debe utilizar la bicicleta que considere pertinente para la prueba, además ropa adecuada para la jornada (camiseta, bicicletero y zapatillas).

PARAGRAFO. Cada participante debe ser responsable con su hidratación.

El uso de casco protector de material duro es obligatorio en las carreras y entrenamientos.

La clasificación será dada por la sumatoria de los tiempos de cada etapa y la clasificación general.

En la contra reloj individual los ciclistas salen cada minuto.

Se permitirá un carro acompañante por cada equipo, no se admiten motos acompañantes.

BILLAR

El torneo se jugará en fase distrital, en las ramas Femenina y Masculina, modalidades de Libre masculino y femenino y Tres bandas masculino; para las modalidades de libre y tres bandas se realizará una categorización (TORNEO Categoría A – TORNEO Categoría B) de los deportistas de acuerdo a los resultados del año anterior.

PARAGRAFO 1°. La Organización se reserva el derecho de establecer el sistema de juego de acuerdo con el número total de jugadores inscritos.

PARAGRAFO 2°. Para realizar la categorización de los deportistas se tomarán en cuenta los promedios del año anterior; los cuarenta (40) primeros promedios conformarán la categoría A y los promedios del cuarenta y uno (41) en adelante serán los que conforman la categoría B.

PARAGRAFO 3°. Los deportistas que no registren promedio (nuevos en el torneo) serán incluidos automáticamente de la categoría B.

En carambola tres bandas masculino se juegan a dos (2) de tres (3) set con una distancia de veinte (20) entradas y /u diez (10) carambolas.

En carambola libre femenino y masculino se juega a dos (2) de tres (3) set con una distancia de veinte (20) entradas y /u cuarenta (40) carambolas.

Si al finalizar el set persiste empate entre los deportistas se desempatará mediante carambola de oro, la cual consiste en colocar las bolas en posición de salida para cada uno de los deportistas, el ganador será el que haga mayor cantidad de carambolas desde esta posición.

Cada deportista después de realizar su entrada debe alejarse de la mesa y esperar a que su contrincante termine su entrada.

El ábaco lo lleva cada jugador por gusto más no es una obligación.

Quien decreta que la partida finalizó o llegó a su fin es el juez, además de ser el único con el puntaje oficial del juego.

La tiza después de ser utilizada debe colocarse en las esquinas antes de seguir con la otra entrada o puede ser guardada en el bolsillo; no puede estar en las partes laterales de la mesa.

El Torneo empleara el siguiente sistema de puntuación.

1 Partida Ganada Dos (2) puntos
2 Partida Perdido Jugando Un (1) punto.
3 No presentación. Reducción, generar Falta Garantías, inmovilidad, alineación Irregular o retiro de la cancha W.O. (0) puntos.

Por seguridad todos los espectadores acompañantes deberán permanecer fuera del área de juego, ya que no se asume ningún tipo de responsabilidad por lesiones o accidentes que se presenten en el transcurso de las partidas. Las barras deben conservar buen comportamiento ya que su comportamiento puede perjudicar el desempeño del participante.

PARAGRAFO 1°. El ingreso de menores de edad está prohibido en estos establecimientos.

PARAGRAFO 2°. El uso del celular durante el desarrollo de la partida no será permitido, el jugador será sancionado con un llamado de atención del juez.

PARAGRAFO 3°. La organización no responde por la pérdida de objetos personales.

Para iniciar la partida el jugador debe estar en perfecto estado de sobriedad y presentarse VEINTE (20) minutos antes de la hora programada. Durante las partidas, los competidores no pueden consumir bebidas alcohólicas; de hacerlo se aplicará lo establecido en este documento.

PARAGRAFO. El deportista debe presentarse con camisa blanca manga larga, pantalón negro y zapatos. La persona que no cumpla con lo anterior no podrá participar.

CAPITULO XIV
DEPORTES EXTREMOS

PAINTBALL / AIRSOFT

El torneo se jugará solamente en fase distrital en categoría única Mixta.

PARAGRAFO. La organización se reserva el derecho de establecer el sistema de juego de acuerdo con el número total de equipos inscritos en cada zona.

Cada equipo puede inscribir como mínimo 6 y máximo 8 jugadores, pero en el campo de juego solo podrán participar 5 competidores.

El Torneo empleará la siguiente modalidad de juego:

Bandera Central: El juego consiste en capturar la bandera ubicada en el centro del campo antes que el otro equipo y colgarla en la base del equipo contrario. Los jugadores saldrán del extremo contrario enfrentados al escuchar la señal de salida.

El Torneo empleará el siguiente tiempo de juego 5 minutos por partida.

El Torneo empleará el siguiente sistema de puntuación:

1-	Jugador vivo	3 puntos x jugador	5X4	20
2-	Jugador eliminado	2 puntos x jugador	5X2	10
3-	Halada de bandera	15 puntos		25
4-	Colgada de bandera	35 puntos		45

Sistema de puntuación:

1- Partido Ganado	Dos (2) puntos
2- Partido Perdido Jugando	Un (1) punto.
3- No presentación. Reducción, generar Falta Garantías, inmovilidad, alineación Irregular o retiro de la cancha, W.O.	Cero (0) puntos.

Reglas generales de la modalidad:

Ningún participante podrá estar en el campo de juego sin careta, su equipo será penalizado con -20 puntos, solo se podrán quitar la careta cuando el juez central lo autorice.

Jugador que se limpie el impacto se le aplicara el 2×1.

Jugador que hable estando eliminado será penalizado y se sacará a algún jugador vivo.

Jugador que le falte el respeto a alguno de los jueces será expulsado del torneo.

Todos los participantes utilizarán las mismas marcadoras, es decir estará PROHIBIDO USAR OTRO TIPO DE MARCADORAS diferentes a las del campo al igual que LOADERS.

Será tiro no obvio un impacto en el arnés y en la parte delantera del loader, por esto no habrá penalización, pero el jugador saldrá y quedará eliminado.

Si algún jugador estando eliminado sigue disparando será penalizado con -20 puntos a menos que sea un tiro no obvio.

Cada capitán de equipo tendrá que firmar la hoja de puntajes y una vez este firmada no se aceptará ningún reclamo.

Los horarios se cumplirán a cabalidad, si un equipo no está en la cancha en el momento de comenzar el juego, perderá por “W.O”. (Mínimo debe haber 1 integrante de cada equipo para jugar)

Estará totalmente PROHIBIDO EL INGRESO DE CUALQUIER TIPO DE BOLAS DE PAINTBALL, el equipo que lo haga será expulsado del torneo.

Estará PROHIBIDO EL INGRESO DE CUALQUIER TIPO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS, el campo se encargará de tener a su disposición todas las bebidas necesarias para su hidratación al igual que todo tipo de alimentos como (paquetes, empanadas, pasteles, dulces, etc.)

Si algún jugador tiene su propia careta, SI se permitirá el uso de esta.

Si en la ronda clasificatoria se presenta empate en puntos para definir un puesto en el grupo, se aplicará el siguiente sistema para desempatar:

a. Para equipos pertenecientes al mismo grupo:
1- Si es entre 2 equipos, el partido jugado entre ellos quien lo haya ganado, si persiste el empate se aplican los ítems: c1; c2; c3; c4; c5; c6; c7; c8; c9.
2- Si es entre 3 ó más equipos, se aplican los ítems: c1; c2; c3; c4; c5; c6; c7; c8; c9b.
b. Para equipos pertenecientes a diferente grupo (conformación de grupos desiguales)
c.1. Mayor partida diferencia (Partida a favor menos partida en contra). Si continúa el empate,
c.2 Mayor puntos diferencia (puntos a favor menos puntos en contra). Si persiste el empate
c.3. Mayor partida promedio (Dividiendo el número de set a favor entre el número de partidos) de persistir el empate.
c.4. Mayor puntos promedio (Dividiendo los puntos a favor entre el número de partidos) de persistir el empate.

c.5. Mayor partida average (dividiendo el número de set a favor entre el número de set en contra)
c.6. Mayor punto average (dividiendo el número puntos a favor entre el número de puntos en contra)
c.7. Mayor número de partida a favor.
c.8. Menor número de partida en contra.
c.9. Sorteo efectuado por la Dirección del Torneo en presencia de los delegados interesados.

Para todos los casos que se decrete "W.O.", al equipo presente se le adjudicará un puntaje como ganador, con un marcador de 2 set a 0 set igual a 50 - 0 en puntos, en el partido. Los ausentes no obtendrán puntos y se les acreditará en contra el mismo marcador anterior y los tantos en contra 0 - 25 para cada set.

CICLOPASEO

El documento de inscripción que debe presentar durante toda la jornada es la cédula de ciudadanía, la cual debe ser presentada en original.

El torneo se jugará solamente en fase distrital, en las categorías avanzadas y principiantes y en la rama femenina y masculina, se les recuerda a los participantes que este será un evento recreo-deportivo.

PARAGRAFO 01°. Para que una prueba se realice deben estar mínimo diez (10) participantes

La Organización se reserva el derecho de establecer el lugar y recorrido de acuerdo con los permisos obtenidos.

Cada participante debe utilizar la bicicleta que considere pertinente para la prueba, además ropa adecuada para la jornada (camiseta, bicicletero y zapatillas).

El uso de casco protector de material duro es obligatorio durante el ciclopaseo.

CASINO – TORNEO DE POKER

El torneo se realizará únicamente en rama mixta y en fase distrital.

***PARAGRAFO**. La organización se reserva el derecho de implementar el sistema de juego de acuerdo con los participantes inscritos.*

Se juega individualmente. Diez personas por mesa, con el acompañamiento de un "Dealer" o tallador, que es el encargado de repartir las cartas y juzgar las partidas ejecutadas en la respectiva mesa.

La partida incluye una apuesta inicial obligatoria (CIEGA PEQUEÑA – CIEGA GRANDE) la cual constituye el bote en cualquier mano de póker y el primer incentivo de los jugadores para ganar la mano, para este efecto a cada jugador se le otorgarán de 200.000 puntos iniciales en fichas, el jugador que los pierda irá quedando descalificado de la competencia. SIN DERECHO A RECOMPRA Y SIN EL ADD-ON.

Gana el jugador que obtenga todos los puntos en disputa en su mesa (dependiendo de la cantidad de jugadores serían 2.000.000 en puntos)

Los jugadores deben permanecer sentados durante el transcurso del juego, adoptando una actitud de juego.

PARAGRAFO. Las fichas no se deben tocar, excepto para jugarlas.

Sé prohíbe cualquier conversación entre jugadores durante el desarrollo o finalización de las partidas.

El tiempo de espera después del llamado a presentarse y verificación de la identificación (Cédula) de los participantes, es de 15 minutos; el tiempo para que un jugador tome sus cartas es de 30 segundos.

PARAGRAFO. *La no asistencia o ausencia inexcusable de un jugador en el torneo o partida, el juez árbitro, tendrá que anotar en la planilla la perdida de ese jugador por "WO"*

Durante el desarrollo del juego, no podrá ningún jugador abandonar la mesa por ningún motivo. Cualquier circunstancia personal modificante de esta obligación deberá ser puesta en conocimiento del juez-arbitro con antelación al comienzo de la primera partida, para que adopte las medidas oportunas. De producirse suspensión de una partida por abandonarla uno o varios jugadores, aunque estos presenten mayor número de tantos a su favor, se dará como ganador al jugador presente.

No se puede fumar, tomar bebidas, ni comer, durante las partidas; porque será sancionado con amonestación verbal, hasta suspensión del juego

Al momento de mostrar las cartas; el jugador que golpee con la mano la mesa recibirá una amonestación verbal, si esta conducta es constante el jugador será retirado de la mesa de juego.

Realizar la jugada cuando no le corresponda hacerlo., será sancionado con Amonestación verbal.

No se permite tirar de golpe la (s) cartas (s) en la mesa, se debe colocar donde corresponda suavemente.

Mientras se esté jugando, no se permite ninguna clase de comentarios, ademanes, gestos y / o señales, se sanciona con una amonestación verbal, si es reiterativo se retira el o los jugadores de la partida, continuando con los jugadores que no fueron amonestados.

Al cierre de cada partida se revisarán las figuras que cada jugador armó, el que tenga la figura más alta es el ganador.

Al deportista que le corresponda jugar y hayan transcurrido veinticinco segundos (25”) y no lo hace, el juez le ordenará jugar y si transcurren cinco segundos (5”) y no juega, el jugador es retirado de esa partida.

En las jugadas decisivas no se permite mirar insistentemente al compañero, ni tomar ninguna clase de bebida, tiempo 25 segundos.

CAPÍTULO XV
PROYECCIÓN DEPORTIVA 2027

Para la vigencia 2027 se proyecta la continuidad de los Juegos de Integración del Sector Educativo con disciplinas adicionales de conjunto, equipo e individuales. Esta relación se incluye únicamente con carácter informativo y de planeación.

CLASIFICACIÓN	DISCIPLINA PROYECTADA 2027	RAMA / MODALIDAD
DEPORTE DE CONJUNTO	Futsal	Masculina - única
	Fútbol 8 masculino	Masculina - categoría única
	Fútbol 5 femenino	Femenina - única
	Baloncesto masculino	Masculina - categoría única
	Baloncesto femenino	Femenina - categoría única
	Voleibol mixto	Mixta - única
	Softbol	Masculina y femenina
DEPORTE DE EQUIPO	Boli-rana	Mixta - única
	Tejo duplas	Masculina
DEPORTE INDIVIDUAL	Torneo de atletismo	Masculina y femenina

PARÁGRAFO. La reglamentación técnica, categorías, sistemas de juego, condiciones de inscripción, cronograma, escenarios, requisitos y demás disposiciones aplicables a las disciplinas proyectadas para 2027 serán revisadas, actualizadas y comunicadas durante la vigencia 2027, antes de la ejecución de dichas actividades. En consecuencia, la presente Carta Fundamental no constituye la reglamentación definitiva de las disciplinas 2027.

PUBLÍQUESE, COMUNÍQUESE Y CÚMPLASE
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO - DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO

POR FAVOR TENGA EN CUENTA QUE…

1 El deporte es un juego para divertirse y mejorar físicamente. Por tanto, no hay que obsesionarse con la victoria.
2 Respete al contrario
3 Salúdelo deportivamente, tanto si se gana como si se pierde
4 Nunca responda a las provocaciones del contrario
5 Respete las instalaciones deportivas
6 Los partidos se juegan y se ganan o se pierden en el terreno de juego.
7 No pierda tiempo a propósito para conseguir ganar un partido. Es un juego, pues…!juegue!
8 Respete las decisiones del entrenador
9 Evite protestar en los cambios. Es un menosprecio al compañero que lo sustituye
10 Evite discutir con los compañeros
11 Anime al compañero que falla. Fallar es humano
12 En caso de lesión de un contrario, o cualquier otra circunstancia extradeportiva, no la aproveche para su beneficio
13 Evite chocar. Es preferible no conseguir gol que lesionar a un deportista
14 No realice entradas por detrás. Son muy peligrosas. Un gol se puede remontar, ¡Una lesión no!
15 En caso de recibir una entrada dura, Acepte las disculpas del rival, si estas se producen.
16 Si el rival es muy inferior, no lo desprecie ni se ensañe con él.
17 Nunca proteste al árbitro
18 Jamás pida al árbitro que saque tarjeta a un contrario

DECÁLOGO DEL JUEGO LIMPIO

1 Un marcador se puede remontar … una lesión NO
2 Sea modesto en la victoria
3 Mantenga la serenidad en la derrota
4 Reconozca los meritos y virtudes de los demás
5 Anime a su equipo sin ofender al contrario
6 Respete el sentimiento del hincha
7 Cumpla estrictamente las normas y reglas del deporte
8 Respete y acate las decisiones de los árbitros
9 Hidrátese adecuadamente
10 Preséntese 15 minutos antes y realice calentamiento

HIDRATESE ADECUADAMENTE…

1 En entrenamiento consuma líquido para adecuar el organismo a la hidratación.
2 Tomando una bebida energética obtiene:
3 Regular la sed con las necesidades de líquido.
4 Dar al músculo una fuente de carbohidratos.
5 Tomar bebidas entre 8 a 12 grados centígrados facilita la absorción.
6 Tome 2 a 4 vasos de liquido 2 a 4 horas antes del partido.
7 Tome un vaso de líquido 15 minutos antes del partido.
8 Durante el partido tome pequeñas cantidades de agua.
9 Después del partido durante las siguientes 5 horas siga tomando líquido para asegurar un estado óptimo de rehidratación.
10 NO CONSUMA LICOR ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL PARTIDO

LA DIETA ES BASICA PARA JUGADORES…

1 Evite dos horas antes del entrenamiento.. El tiempo de permanencia de determinados alimentos en él estomago después de la comida es…
2 De 1 a 2 horas: agua, té café, huevos revueltos.
3 De 2 a 3 horas: pescado hervido, pan blanco.
4 De 3 a 4 horas: arroz cocido, carne cocida, pan negro, papas.
5 De 4 a 5 horas: carne asada, legumbres secas.
6 Procure no consumir azúcar y harinas blancas, las grasas (si es aconsejable utilizar aceite de oliva o aquellos sin colesterol)

Desayuno: Fruta, cereal con yogurt, pan integral, algo de queso, frutos secos

Refrigerio: Fruta, pan integral, bocadillo con queso, jamón, jugo natural…

Almuerzo: Arroz, cualquier tipo de pastas (integrales) con salsas de verduras, ensalada, legumbres como lentejas, garbanzos .. Pescado, carne (sin grasas) o pollo, huevos pero no fritos, papas, fruta, y jugo natural

Cena: similar al almuerzo, sopas o hervidos de verduras, pan integral, eventualmente legumbres.

DISPONGA SU CUERPO PARA REALIZAR ACTIVIDAD…UN EJEMPLO PARA SEGUIR…..

Ejercicios de Calentamiento		Duración (ancho de campo)
1	Carrera continua	4
2	Carrera de lado	*1
3	Carrera de lado cruzando piernas	*1
4	Carrera de espalda	1
5	-lanzar pierna adelante (cada 5 pasos)	1
6	Tocar 1 mano al suelo (cada 5 pasos)	1
7	Tocar 2 manos al suelo (cada 5 pasos)	1
8	Rodillas arriba	1
9	Talones atrás	1
10	Giro abductores (andando)	1
11	Saltos de cabeza (cada 5 pasos)	1
12	Pasos largos (amplitud)	1
13	Saltos cabeza + esprint corto (2m) (3-4 veces)	1
14	Esprints cortos (2m) + cambios dirección (3-4 veces)	2
15	Carrera espalda, media vuelta y esprint (20 m)	2
16	Skipping + esprint (10metros)	1
17	Esprints (20 m)	2
18	Andar pausadamente	2

Una vez finalizado el calentamiento, los jugadores se agruparán y realizarán estiramientos, cada uno trabajará los grupos musculares que considere más adecuados.

La duración de la fase de estiramientos será de unos 5-10 minutos.

