

Juegos Porteños 2020

virtualmente conectados



Autoridades

Jefe de Gobierno
Horario Rodríguez Larreta

Vicejefatura de Gobierno
Diego César Santilli

Secretaría de Desarrollo Ciudadano
Gustavo Alfredo Gesualdo

Subsecretaría de Deportes

Subsecretaría de Deportes del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
Dirección General de Deporte Social y Desarrollo Deportivo
Juegos Deportivos Porteños
40100300 - Int. 4368
Tte. Juan Domingo Perón 3175 (CABA) 4to piso



Podrán participar chicas y chicos nacidos a partir del 1 de enero del 2002 hasta nacidos el 31 de diciembre de 2007.

Exclusivamente para jugadores y jugadores con domicilio en la Ciudad de Buenos Aires.

Habrá una única categoría tanto para federados como escolares.

El torneo se jugar  el domingo 8 de noviembre desde las 16 horas.

La inscripción cerrar  el lunes 2 de noviembre a las 17 horas.

El sistema de juego será suizo a 9 rondas.

El ritmo de juego será de 5 minutos más 5 seg de agregado desde la primera jugada.

El torneo se jugar  por la plataforma lichess.org.

Luego de aceptado el formulario de inscripción, las y los jugadores deben solicitar admisión a la comunidad "Juegos porteños virtuales 2020".

Las y los interesados deberán inscribirse llenando un formulario donde constarán los datos personales el "nick2 de usuario en lichess.org. Además, una foto Dolby del DNI donde conste el domicilio.

Premios: diploma

 rbitros del evento: Claudio Sosa y Gustavo Aguila.

Sobre Lichess:

Instrucciones para registrarse www.lichess.org

1 Tener una cuenta de e-mail

2- Ingresar a www.lichess.org

3- Ingresar a Registrarse

Aparecerá la siguiente pantalla:

The image shows a registration form titled "Registrarse" on the Lichess website. It contains three input fields: "Nombre de usuario", "Contraseña", and "Correo". Below the "Correo" field, there is a small note: "We will only use it for password reset." At the bottom of the form, there is a disclaimer in Spanish: "No está permitido jugar a ordenadores ni a jugadores ayudados por un ordenador o por otras personas. Por favor, no te ayudes de motores de ajedrez, bases de datos o de otros jugadores durante la partida. Además, ten en cuenta que no se aconseja la utilización de varias cuentas de usuario y que el uso de un excesivo número de cuentas resultará en la cancelación de las mismas. Al registrarte, aceptas las Condiciones de servicio."

- 4- Elegí tu nombre de usuario o nickname.
- 5- Pones la clave que querés
- 6- Pones tu correo electrónico, adonde te enviarán la validación de tu cuenta.

- 7- Aceptas los compromisos que propone www.lichess.org
- 8- Pulsas el botón registrarse
- 9- vas a tu cuenta de correo electrónico, buscas el correo que te envió www.lichess.org y hacés click en el enlace que está en el cuerpo del mail.
- 10- Listo, ya entraste a la página de lichess con tu nombre de usuario.

CATEGORÍAS:

- U10: 2012-2011
- U12: 2010-2009
- U14: 2008-2007
- U16: 2006-2005

PRUEBAS:

- U10: Salto en Largo sin impulso. Agilidad 1. Lanzamiento puntería 1.
- U12: Salto en Largo sin impulso. Agilidad 1. Lanzamiento puntería 1.
- U14: Triple Salto sin impulso. Agilidad 2. Lanzamiento puntería 2.
- U16: Triple Salto sin impulso. Agilidad 2. Lanzamiento puntería 2.

Modalidad:

En todas las pruebas se disputarán dos modalidades por separado, femenino y masculino.

Importante:

El coordinador del evento, una vez realizada la inscripción, enviará un tutorial, sobre como efectuaran la medición en la prueba de saltos

Reglamento:

Salto en Largo sin impulso:

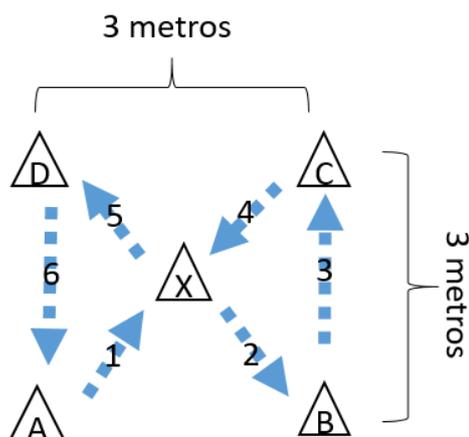
Consiste en realizar un salto sin carrera previa buscando alcanzar la mayor distancia posible. Pueden utilizarse los brazos como balanceo e impulso. Los pies deben estar a la misma altura en la salida. La caída debe ser en posición de cuclillas. La marca de registro será aquella alcanzada entre la línea de salida y los talones en la caída de cuclillas. Se podrán hacer 3 intentos considerando al mejor de los 3 como registro final.

Triple Salto sin impulso:

Consiste realizar 3 saltos sucesivos sin carrera previa buscando alcanzar la mayor distancia posible. Pueden utilizarse los brazos como balanceo e impulso. Los pies deben estar a la misma altura en la salida. Los tres saltos deben realizarse con los dos pies juntos. La caída debe ser en posición de cuclillas. La marca de registro será aquella alcanzada entre la línea de salida y los talones en la caída de cuclillas. Se podrán hacer 3 intentos considerando al mejor de los 3 como registro final.

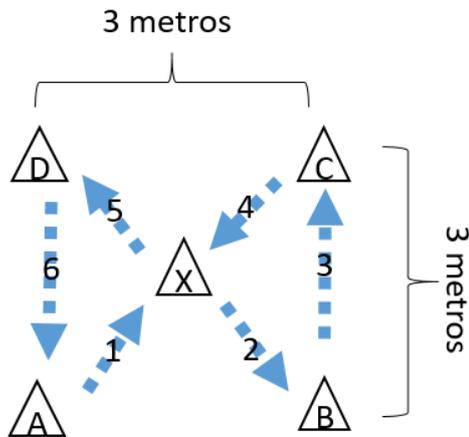
Agilidad 1:

Consiste en realizar la mayor cantidad de vueltas completas en 30" al siguiente circuito. Seguir el sentido de las flechas numeradas. Cada vez que se pasa por el punto "x" hay que realizar un salto vertical.



Agilidad 2:

Consiste en realizar la mayor cantidad de vueltas en 1' al siguiente circuito. Seguir el sentido de las flechas numeradas. Cada vez que se pasa por el punto "x" hay que realizar una flexión de brazos.



Lanzamiento puntería 1:

Consiste en derribar la mayor cantidad de botellas de plástico posibles. El lanzamiento debe realizarse con las rodillas apoyadas en el piso y el implemento debe salir desde el pecho. El implemento de lanzamiento debe ser una pelota número 4/5 (vóley/fútbol). Se realizarán 3 intentos. Luego de cada intento deben colocarse todas las botellas en su lugar. Se sumará un punto por cada botella arrojada. El puntaje final será el total de botellas arrojadas en los 3 intentos. El número de botellas puestas es de 5 y deben estar a una distancia de 5 metros en una mesa de 1 metro de altura por lo menos.

Lanzamiento puntería 2:

Consiste en derribar la mayor cantidad de botellas de plástico posibles. El lanzamiento debe realizarse de espaldas con las rodillas apoyadas en el piso. El implemento de lanzamiento debe ser una pelota número 4/5 (vóley/fútbol). Se realizarán 3 intentos. Luego de cada intento deben colocarse todas las botellas en su lugar. Se sumará un punto por cada botella arrojada. El puntaje final será el total de botellas arrojadas en los 3 intentos. El número de botellas puestas es de 5 y deben estar a una distancia de 7 metros en una mesa de 1 metro de altura por lo menos.

¿Cómo envío mis resultados?

Debo completar el anexo ficha de resultados* y enviarla a atletismojjppvirtual@gmail.com

A su vez debo enviar al mismo mail un el video de cada una de las pruebas realizadas.

Fechas de inscripción:



La inscripción y envío de video/s con planilla de resultados, comienza el 23 de octubre y hasta el 13 de noviembre. El 16 de noviembre se publicarán los ganadores.

Bádminton

CATEGORÍAS:

- Juveniles (única), jóvenes nacidos en 2002 a 2005.
- Porteños (única), chicos y chicas nacidos en 2006 a 2010.

PRUEBAS:

Trivia de Preguntas y respuestas



Modalidad:

Virtual, vía ZOOM y plataforma KAHOOT.

Importante:

Se utilizará la plataforma gratuita Kahoot.

Deben tener un dispositivo conectado a internet donde se participará de una reunión de ZOOM y donde pueda utilizar la página KAHOOT o pueden descargar la aplicación para celulares.

Se recomienda jugar en esta plataforma al menos una vez, antes de participar de la competencia virtual.

Las preguntas del juego tendrán estrecha relación con el bádminton abordando los siguientes temas:

- Reglamento.
- Materiales de juego.
- Situaciones de juego.
- Entorno deportivo nacional e internacional.

Se recomienda visitar la página de la Asociación de Badminton de la Ciudad de Buenos Aires www.badmintoncaba.org , y de la Federación Mundial de Badminton www.bwfbadminton.com .

Reglamento:

- Podrán inscribirse chicos, chicas y jóvenes indicados en las categorías, con residencia en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Se jugará una trivia de 20 preguntas focalizadas en el deporte bádminton.
- La trivia se juega con preguntas de opción múltiple, de 4 posibilidades, donde una sola es correcta.
- A los 10 minutos de iniciada la sesión de la sala ZOOM, se repasarán las reglas del juego y luego dará comienzo a la competencia.
- El software del juego KAHOOT llevará el puntaje. Al finalizar las 20 preguntas el programa determinará quienes son los primeros 3 (tres) puestos de la competencia.

Fechas de inscripción:

Cierre de inscripción jueves 12/11.

Fecha de envío de la sala de juego.

El viernes 13/11 recibirán vía mail la dirección de la Sala de juego.

Fechas de competencia

Competencia, sábado 14/11

- 11 a 12:30 hs. Categoría Juveniles (Nacidos en 2002 a 2005).
- 14 a 15.30 hs. Categoría Porteños Nacidos en 2006 a 2010).



Básquet

Categoría: Única de 7 a 13 años (2013 al 2007)

Modalidad: ambos sexos

Formato de competencia: Los participantes deberán inscribirse a partir del 23/10 al 9/11/2020.



La competencia se realizará el día miércoles 11 de noviembre del 2020. El día de la competencia (11/11/20) a las 17:00 hs. Todos los clubes y deportistas que se inscriban deberán ingresar al zoom habilitado para competir en los desafíos de básquet en formato virtual. Cada referente de club inscripto presentará un desafío motriz de básquet para que todos los deportistas lo realicen, cada desafío será evaluado por una mesa de referentes en el deporte en el tema y los coordinadores del deporte de cada institución que participan. Las calificaciones irán de 6 a 10 puntos. Cada institución irá sumando las valoraciones obtenidas por esta mesa evaluadora, al finalizar la jornada se sumarán todos los puntos por cada una de las instituciones intervinientes. En caso de tener al final de la jornada instituciones con la misma cantidad de puntos se procederá a desempatar con 1 desafío más por cada institución. Cada deportista deberá inscribirse en los links que se habilitarán por la subsecretaria de deportes de CABA.

El link de acceso al zoom se enviará por mail a los y las inscriptos/as.

Béisbol

Se realizarán para los jugadores que estén aliados a la liga metropolitana. Sera tanto para la categoría masculina como femenina, ambos competirán por categoría. Los Juegos serán VIRTUALES mediante la plataforma de KAHOO.IT y no en campos por la situación que estamos atravesando de conocimiento público llamado COVID-19, y serán realizados el SABADO 7 de NOVIEMBRE.



Los participantes deberán tener domicilio en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires
La modalidad será realizada en tres (3) categorías - Pre Infantil e Infantil (7-8-9-10-11-12 años) - Pre Junior (13 – 14 años) - Junior (15 -16 años)

Los juegos se realizarán de la siguiente manera para las 3 categorías

Primera Ronda: Quizz de Preguntas mediante la plataforma KAHOO.IT, donde cada participante deberá colocar el ID que le entregaremos antes de la competencia, y pondrá en su Nick Name, su nombre e institución a la que representa. Se realizarán 10 o 20 preguntas que deberán responder lo más rápido posible, ya que los puntajes serán por quien responda bien las mismas y en el menor tiempo posible. Pasaran a la siguiente ronda los mejores de cada Institución, es decir que, si en los primeros 5 lugares se encuentran 3 jugadores de una determinada institución y 2 de otra institución, pasara el mejor clasificado de cada institución. Pasaran a la segunda ronda 11 participantes.

Segunda Ronda: Los 11 jugadores (serán 11 instituciones diferentes) deberán responder un quizz de preguntas y respuestas nuevamente, esta misma podrá tener imágenes, videos y/o preguntas. Se pondrá la misma modalidad de juego que la primera ronda, salvo que acá solo pasaran a la ronda final los mejores 4 jugadores en puntaje.

Tercera Ronda y Final: Los 4 jugadores (serían 4 instituciones distintas) finalistas deberán adivinar que personas, clubes, o equipos son las que están escondidas en las fotos que mostraremos, los jugadores son de la Liga Metropolitana, Jugadores de la Selección Nacional y Jugadores de Grandes Ligas. El jugador que responda la mayor de preguntas correctas y en el menor tiempo posible será el ganador de los Juegos Porteños, dándole a su Institución el campeonato.

Horarios de los Juegos según categoría

Pre Infantil e Infantil: Se deberán conectar a las 10.30 hs, para comenzar el campeonato a las 11 hasta las 13 hs, durara 2 horas.

Pre Junior: Se deberán conectar a las 13.30 hs, para comenzar el campeonato a las 14 hs, este durara 2 horas, finalizando a las 16 hs.

Junior: Se deberán conectar a las 16.30 hs, para comenzar el campeonato a las 17 hs, este durara 2 horas, finalizando a las 19 hs.

Jugadores

En la Primera y segunda Ronda de competencia, los jugadores contestarán las preguntas mediante un Móvil o Computadora. Para la ronda final deberán incorporarse al zoom de la LMB que indicaremos en el día anterior de la competición, ingresando con su nombre e institución a la que representan para realizar la final. Las tres instancias de la competencia se transmitirán mediante el canal de YouTube de la Liga Metropolitana de Béisbol

Boxeo

Categoría: Única de 6 a 18 años (2014 al 2002)

Modalidad: ambos sexos

Formato de competencia:

Los participantes deberán inscribirse a partir del 23/10 al 2/11/2020.



La competencia se realizará el día viernes 6 de noviembre del 2020.

El día de la competencia (6/11/20) a las 08:00hs. el coordinador del deporte enviará un mail a los participantes con 10 preguntas referentes a historia, reglamento y técnicas del deporte; los mismos deberán responder lo antes posible y enviar su respuesta vía mail.

Los 3 (tres) primeros que respondan la mayor cantidad de respuestas de forma correcta, serán los ganadores, dicha información será dada el día 9/11/2020.

El mail donde deberán enviar las respuestas es boxeojppvirtual@gmail.com

Cestoball

Categoría y año: Cualquier persona que haya nacido en los años:

2014 (6 años), 2013 (7 años), 2012 (8 años)

2011 (9 años), 2010 (10 años), 2009 (11 años)

2008 (12 años), 2007 (13 años), 2006 (14 años)



2005 (15 años), 2004 (16 años), 2003 (17 años)

2002 (18 años).

Modalidad: mixto

Descripción del torneo: Los participantes competirán a través de un cuestionario de preguntas y respuestas común (todos realizarán el mismo), es decir, habrá preguntas relacionados al cestoball. Este cuestionario será a través de la página de “Quizizz”, por lo tanto, deberán contar con un dispositivo (celular, tablet o computadora) para poder conectarse. A todos los inscriptos se les enviará el mismo día de la competencia un código de acceso y 5 minutos antes del horario establecido deberán ingresar con su nombre y apellido.

Además, se transmitirá la competencia en vivo por el Instagram de la Sub-secretaria (para poder verlo mientras compiten deberán contar con otro dispositivo).

Quizizz ordena automáticamente a los participantes por puestos después de cada respuesta teniendo en cuenta los aciertos y la velocidad de respuesta.

Egrima

Categoría: ÚNICA (Años de nacimiento: 2006/2007/2008/2009)

Modalidad: Mixta

Fecha del evento: sábado 14 de noviembre - 16:00hs

Cierre de inscripción: 10 de noviembre



Inscripción:

A través de la web de los Juegos Porteños del GCBA y enviar un email a esgrimajppvirtual@gmail.com para recibir la invitación de la aplicación ZOOM

Desarrollo del torneo:

El Tirador deberá ingresar a la plataforma zoom desde una computadora, desde ahí la organización de la FECBA le va a comunicar un ID para poder ingresar a la app de kahoot desde un celular.

Una vez hecho este procedimiento el Tirador desde la computadora deberá leer las preguntas y desde el celular responder cada pregunta.

Es una competencia de preguntas sobre historia de la esgrima, reglamento básico y sobre el movimiento olímpico.

La puntuación depende de la rapidez de las respuestas.

La premiación es general al primero, segundo y tercer puesto

Consultas: Pueden contactarse vía mail juegos.portenos@fecba.com

Fútbol

Categoría y año: podrán participar del torneo las personas nacidas en los años 2014, 2013, 2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007, 2006, 2005, 2004, 2003, 2002.

Grupal: categoría unica.

Individual: Sub 7, competidores/as nacidos/as en el año 2014, 2013



- Sub 9, competidores/as nacidos/as en el año, 2012, 2011
- Sub 11, competidores/as nacidos/as en el año 2010-2009
- Sub 13, competidores/as nacidos/as en el año 2008-2007
- Sub 15, competidores/as nacidos/as en el año 2006-2005
- Sub 18, competidores/as nacidos/as en el año 2004-2003-2002.

Modalidad: individual y grupal, mixto.

Descripción de la competencia:

Competencia de fútbol por equipos : Es un torneo totalmente virtual, los partidos tiene reglas sencillas, usando las historias de Instagram, se arma una encuesta con dos o tres equipos (tomando como referencia la cantidad de equipos inscriptos) y los votos de los visitantes deciden quién gana y quien pierde, en un partido que dura 24 horas. Es por eliminación directa, el equipo o competidor ganador pasa a la siguiente llave. El equipo o competidor que sigue en el juego debe volver a invitar a las personas a que le den su voto en el siguiente enfrentamiento y así poder seguir en el torneo. Para participar deben hacer llegar una foto de su club al mail correspondiente con todos los competidores, la misma será la que represente a ese equipo a lo largo del torneo. Cada club para poder participar de esta competencia debe inscribir como mínimo a 25 competidores/as, lo puede hacer el entrenador/a o cada competidor/a de forma personal. Se inscriben en la página de juegos porteños en el apartado de fútbol.

Competencia de freestyle: El objetivo principal es demostrar a todo el público que lo que están presenciando es pura improvisación, ya que de esta manera todo cobrará una mayor importancia debido a la gran dificultad de improvisar. La secuencia debe durar 40 segundos y debe tener como mínimo, una levantada, un truco y 20 toques. Las tres mejores secuencias subirán al podio.

Enviar la imagen a futboljppvirtual@gmail.com
y enviar del vídeo a freestylefutboljppvirtual@gmail.com antes del 9 de noviembre.

Gimnasia artística

En este año tan particular atravesados por la pandemia, queremos estar presentes incentivando a los más pequeños a la práctica de actividades deportivas.

Objetivo: Incentivar a los niños, niñas y adolescentes a seguir en movimiento con la



práctica de la gimnasia artística en sus hogares.

Implementación: Dividiremos la actividad en dos grupos de edades **MIXTO**, que tengan domicilio en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Categorías: 8 años/ 2011- 9 años /2010-10 años/ 2009- 11 años /2008-12 años /2007-13 años / 2006- 14 años

Inscripción: gimnasiaartisticajppvirtual@gmail.com

- 8 - 9- 10 años - Mixto
- 11-12-13-14 años -Mixto

Vestimenta: Podrán utilizar la vestimenta de su institución o ropa lo más adherida al cuerpo.

Materiales: Colchoneta o manta gruesa (opcional).

Video: Deberá estar grabado en forma horizontal y no durar mas de 60 segundos.

Aconsejar a los niños a realizar la actividad en un ambiente seguro y bajo supervisión de un mayor.

Premiación: Todos los participantes recibirán diploma de participación.

“No se evaluará calidad, ni ejecución, sino el objetivo cumplido de haber realizado la actividad”.

Serie obligatoria para 8 -9 -10 años – Mixto:

Inicio de pie:

- Rol adelante.
- Conejito o impulso a vertical.
- Paso salto gatito.
- Salto en extensión.

Serie obligatoria para 11-12-13-14 años – Mixto:

Inicio de pie:

- Rol adelante.
- Paso vertical.
- Paso salto tijera.
- Medialuna a terminar en 4° posición.

Gimnasia Rítmica

En este año tan particular, abrimos dos tipos de desafíos individuales.
Uno con aparato propio del deporte y uno con un aparato NO convencional.



Categorías: Se podrán inscribir niñas entre 6 y 13 años que tengan domicilio en Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Categorías: 2014 -6 años /2013- 7 años /2012 - 8 años/ 2011- 9 años /2010-10 años/ 2009- 11 años /2008-12 años /2007- 13 años

Inscripción: gimnasiaritmicaajppvirtual@gmail.com

Vestimenta: Podrán utilizar la malla que utilizan en las competencias o ropa adherida al cuerpo (calza y top). Peinado prolijo y maquillaje sobrio como la Gimnasia Rítmica lo permite.

El vídeo deberá ser grabado con la cámara puesta en posición horizontal y comenzar la grabación en el momento del comienzo de la serie así mismo su final debe coincidir con el final de la serie.

Premiación: todas las participantes recibirán diploma de participación y además destacaremos a las gimnastas que se destaquen en las categorías siguientes

- Creatividad
- Elegancia
- Ejecución
- Ritmo

DESAFÍO 1 - CUERDA

Armar secuencia de máximo 30 segundos, pudiendo utilizar una música instrumental o cantada.

En la misma debe mostrar 1 elemento corporal puede ser giro, equilibrio o salto.

Además, debe tener los grupos fundamentales siguientes:

Aparato	Grupo Técnico Fundamental
	1- Pasaje a través de la cuerda con saltos Cuerda girando hacia atrás, adelante o costado 2- Pasaje a través de la cuerda con serie de saltitos. (min 3), cuerda girando hacia atrás, adelante o costado. Doble rotación de la cuerda o cuerda doblada (min 1 saltito) 3 -Series de rotaciones (1 rotación min. cuerda plegada en dos/ 3 rotaciones min en cuerda plegada en 3 o 4)

4- Escape ó recepción de un cabo; o espirales (dos o más rotaciones del final de la cuerda durante la escapada)

Y también 2 elementos no fundamentales a elección

Otros Grupos Técnicos

- Rotaciones de la cuerda extendida y abierta tomada del extremo, o del medio (1 rotación mínimo)
 - Enrollamiento
 - Pequeños y medianos lanzamientos
 - Movimientos en 8 o velas con amplio movimiento del tronco (cuerda tomada con ambas manos)
 - Círculos grandes (cuerda tomada con ambas manos)
- Captura de la cuerda con un cabo en cada mano

DESAFÍO 2 - NO CONVENCIONAL

Armar secuencia de máximo 30 segundos, pudiendo utilizar una música instrumental o cantada.

En la misma debe mostrar 1 elemento corporal puede ser giro, equilibrio o salto.

El elemento utilizado tiene que mostrar variedad de movimientos.



Handball

Categoría y año: Sub 14, año 2006, 2007, 2008
Sub 16, año 2004, 2005

Modalidad: mixto

Descripción de la competencia:
La modalidad de participación para ambas categorías será Comunitaria y Libre (pueden participar tanto deportistas federados como no federados).



Cada equipo estará integrado por un máximo de doce (12) jugadores y un (1) Entrenador o responsable del grupo, los cuales deberán estar asentados en la Lista de Buena Fe de los Juegos Porteños. Los jugadores deben tener dirección de residencia en CABA.

La competencia será de forma no presencial y con dos (2) actividades a realizar. Cada equipo deberá confeccionar un (1) vídeo por cada actividad.

Las actividades tendrán distintas condiciones (recorrido, puntería, cantidad de participantes, tiempo, entre otros) que van a generar un puntaje.

El equipo que sume mayor puntaje entre los duelos será el ganador. En caso de haber empate en los puntos, se realizará un desempate de forma presencial a partir de un juego por zoom referente al deporte.

Enviar los vídeos a handballjppvirtual@gmail.com hasta el 10 de noviembre.

Hockey

Categorías: ÚNICA (Años de nacimiento: 2007, 2006, 2005, 2004, 2003,2002)

Modalidad: Mixta

Desarrollo del torneo: Junto a la inscripción por equipos, los participantes deberán enviar por mail a la casilla abajo consignada el escudo de su club o equipo al cual pertenecen. El día **06/11/2020** a las **12:00 hs** en el Instagram de la Subsecretaría de Deportes (@deportesba) se subirán a historias (las cuales tienen una duración de 24 hs.) los cruces en los cuales se enfrentarán de a pares los equipos a través de una encuesta. La gente podrá votar en dichas encuestas por uno u otro equipo, pasando de ronda así, el



equipo que más votos logre. La duración del torneo dependerá exclusivamente de la cantidad de equipos que se inscriban al mismo.

Más allá de que el equipo que gane la instancia final logre el primer puesto y el que pierda en esa instancia será el segundo, ambos equipos que queden eliminados en semifinales automáticamente obtendrán el tercer puesto.

Una vez finalizado el torneo, los ganadores serán informados vía mail al contacto de inscripción y se subirán al Instagram de la Subsecretaría de Deportes.

Las inscripciones se encontrarán abiertas hasta el 03/11/2020

Ante cualquier consulta pueden contactarse vía mail al siguiente correo: hockeyjjppvirtual@gmail.com

Judo

- 1- FECHA: miércoles 28 de octubre de 2020.
- 2- LUGAR: Plataforma Virtual ZOOM.
- 3- ORGANIZA y FISCALIZA: Federación Metropolitana de Judo conjuntamente con la secretaría de deportes de C.A.B.A.
- 4- INSCRIPCION: hasta el LUNES 26 de octubre.
- 5- DOCUMENTACION: DNI frente y dorso

- 6- CATEGORÍAS PARTICIPANTES: en las categorías oficiales de la F.M.J.: PROMOCIONAL INFANTIL "A"; INFANTIL "B" y CADETE, rama femenina y



masculina.

Categorías: 2011- 9 años /2010-10 años/ 2009- 11 años /2008-12 años /2007- 13 años / 2006-14 años / 2005 – 15 años/ 2004- 16 años / 2003- 17 años / 2002 -18 años / 2001- 19 años

Cuadro de categorías y división de peso:

PROMOCIONAL (Clase 2011/2010)		INFANTILES “A” (Clase 2009/2008)	
Hasta 26 Kg.		Hasta 26 Kg.	
Más de 26 Kg. Hasta 28 Kg.		Más de 26 Kg. Hasta 28 Kg.	
Más de 28 Kg. Hasta 30 Kg.		Más de 28 Kg. Hasta 31 Kg.	
Más de 30 Kg. Hasta 33 Kg.		Más de 31 Kg. Hasta 34 Kg.	
Más de 33 Kg. Hasta 36 Kg.		Más de 34 Kg. Hasta 38 Kg.	
Más de 36 Kg. Hasta 40 Kg.		Más de 38 Kg. Hasta 42 Kg.	
Más de 40 Kg. Hasta 45 Kg.		Más de 42 Kg. Hasta 47 Kg.	
Más de 45 Kg. Hasta 50 Kg.		Más de 47 Kg. Hasta 52 Kg.	
Más de 50 Kg.		Más de 52 Kg.	
INFANTIL “B” (Clase 2007/2006)	CADETE FEM. (Clase 2004/03/02)	CADETE MASC. (Clase 2005/04/03)	
Hasta 36 Kg.	Hasta 36 Kg.	Hasta 46 Kg.	
Más de 36 Kg. Hasta 40 Kg.	Más de 36 Kg. Hasta 40 Kg.	Más de 46 Kg. Hasta 51 Kg.	
Más de 40 Kg. Hasta 44 Kg.	Más de 40 Kg. Hasta 44 Kg.	Más de 51 Kg. Hasta 55 Kg.	
Más de 44 Kg. Hasta 48 Kg.	Más de 44 Kg. Hasta 48 Kg.	Más de 55 Kg. Hasta 60 Kg.	
Más de 48 Kg. Hasta 53 Kg.	Más de 48 Kg. Hasta 52 Kg.	Más de 60 Kg. Hasta 66 Kg.	
Más de 53 Kg. Hasta 58 Kg.	Más de 52 Kg. Hasta 57 Kg.	Más de 66 Kg. Hasta 73 Kg.	
Más de 58 Kg. Hasta 64 Kg.	Más de 57 Kg. Hasta 63 Kg.	Más de 73 Kg. Hasta 81 Kg.	
Más de 64 Kg.	Más de 63 Kg. Hasta 70 Kg.	Más de 81 Kg. Hasta 90 Kg.	
	Más de 70 Kg.	Más de 90 Kg.	

7- Inscripción: judojjppvirtual@gmail.com

8- Premiación: diplomas de participación para todos.



Karate

“Torneos Virtuales”, en la modalidad:

- Torneo ON LINE

A diferencia de los torneos tradicionales, los encuentros electrónicos surgen como una alternativa en esta situación particular de pandemia para que podamos mantenernos conectados, motivados, entusiasmados, y que podamos competir de una manera sea sencilla, fácil, accesible. Unirse y competir desde cualquier punto de la Ciudad.

Categorías y Edades de las Pruebas

- Los torneos se llevarán a cabo en diferentes categorías, separadas por edad y sexo
- Las categorías pueden dividirse o unificarse si es necesario



Pruebas Técnicas Kumite

16 Pruebas Técnicas Kumite Mixto	12 y 13 años	Blanco. Amarillo, Naranja
17 Pruebas Técnicas Kumite Mixto	12 y 13 años	Menos de 4 kyu
18 Pruebas Técnicas Kumite Mixto	12 y 13 años	Mas de 4 kyu
19 Pruebas Técnicas Kumite Femenino	14 y 15 años	Blanco. Amarillo, Naranja
20 Pruebas Técnicas Kumite Femenino	14 y 15 años	Menos de 4 kyu
21 Pruebas Técnicas Kumite Femenino	14 y 15 años	Mas de 4 kyu
22 Pruebas Técnicas Kumite Masculino	14 y 15 años	Blanco. Amarillo, Naranja
23 Pruebas Técnicas Kumite Masculino	14 y 15 años	Menos de 4 kyu
24 Pruebas Técnicas Kumite Masculino	14 y 15 años	Mas de 4 kyu
25 Pruebas Técnicas Kumite Femenino	16 y 17 años	Blanco. Amarillo, Naranja
26 Pruebas Técnicas Kumite Femenino	16 y 17 años	Menos de 4 kyu
27 Pruebas Técnicas Kumite Femenino	16 y 17 años	Mas de 4 kyu
28 Pruebas Técnicas Kumite Masculino	16 y 17 años	Blanco. Amarillo, Naranja
29 Pruebas Técnicas Kumite Masculino	16 y 17 años	Menos de 4 kyu
30 Pruebas Técnicas Kumite Masculino	16 y 17 años	Mas de 4 kyu

Sistema de Evaluacion y Resultados

El Encuentro se podrá llevar a cabo en la modalidad:

- Sistema de puntos. Yuko wazari ippon

Inscripciones

- Sera el que establezca la Subsecretaria de Deportes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Sistema ON line y/o Planillas, siguiendo la misma modalidad que para los Torneos Presenciales.
- **Cierre de inscripción 4 de noviembre**

Cronograma de la Competencia

Un día antes del inicio del Torneo Virtual:

- Se publicará el cronograma de competencia detallado, estableciendo horarios (*) de inicio de las distintas categorías.

(*) Los horarios son tentativos y supeditados a los anchos de banda, la conectividad y la tecnología de los dispositivos usados para la grabación.

Procedimiento de Grabación:

- El **EQUIPO** envía código de la 1er vuelta al **COACH**, y así hasta la finalizar la categoría.
- El **COACH** envía código al **COMPETIDOR**.

Responsabilidad del COMPETIDOR:

- Paso previo, el **COMPETIDOR**, debe asegurarse que tiene la **APPs – google drive –** descargada en su dispositivo móvil.
- El **COMPETIDOR** recibe el código, lo debe mostrar, y grabar la ejecución de la **PERFORMANCE** con el dispositivo móvil o similar.
- El **COMPETIDOR** sube el video a su **Google Drive**.
- El **COMPETIDOR** ingresa a su **Google Drive**, tilda “**uso compartido ACTIVADO**”, y copia el vínculo para compartir.



- El **COMPETIDOR** verifica que el VIDEO se ve correctamente y envía o comparte la URL del video a su **COACH**.

Responsabilidad del COACH:

- El **COACH**, recibe el link que le envía el, o los **COMPETIDORES**.
- El **COACH**, verifica que se puede ver el video correctamente antes de cargarlo al formulario.
- EL **COACH**, envía el LINK, a través del Formulario “**Carga LINK de vídeo por los Coachs**”, **completando todos los datos requeridos**.
- Para cada vuelta o ronda, se repite el mismo proceso, siguiendo los ítems descriptos en esta sección, hasta finalizar las vueltas y la categoría.

IMPORTANTE: El VIDEO grabado en el **Google Drive** de cada **COMPETIDOR**, no deberá ser eliminado hasta que finalice el evento.

Apartado de requisitos de VIDEO

La grabación de vídeo debe seguir ciertos requisitos que se explican en detalle aquí:

Calidad de grabación

- Resolución recomendada: 360p (VGA), o similar según lo permita el dispositivo móvil, **debe ser la MINIMA resolución posible**.
- Su grabación debe proporcionar una captura de audio de buena calidad, sin ruido de fondo.
- No edite su video (sin cambio de audio, sin superposiciones, sin cortes y acelerando o ralentizando)

Uniforme

- Tienes que usar el uniforme adecuado, como lo establece el Reglamento WKF
- **(Opcional): Tienes que usar tu cinturón correspondiente según su ubicación en la llave de competencia AKA o AO, o según se establezca.**
- Protecciones: como lo establece el Reglamento WKF. No siendo necesario el Protector del cuerpo ni el Protector Bucal.

Ubicación

- Puede grabar su video en cualquier lugar, habitaciones o al aire libre, siempre que esta ubicación proporcione suficiente espacio y un terreno plano.
- Asegúrese de que la ubicación sea tranquila y tenga condiciones de luz adecuada.

Posición de la cámara

- Si está afuera, no coloque la cámara contra la luz solar directa
- La cámara debe estar en un ángulo aproximado de 90 grados con respecto al centro de FOCO donde se realizan las técnicas, de manera tal que sea una vista de perfil de toda la PERFORMANCE.
- Al colocar la cámara – **la cual DEBE ESTAR FIJA** –, asegúrese que la distancia sea lo suficientemente grande como para registrar toda el área necesaria para su PERFORMANCE, y que el atleta sea visible (de pies a cabeza) durante toda la ejecución.



Posición COMPETIDOR-FOCO y MEDIDAS y EJECUCIÓN

El video comenzará mostrando el código enviado. Imagen 1



Imagen 1

Seguidamente, el Competidor se colocará sentado de espaldas, justo debajo de los FOCOS, con las piernas completamente extendidas (las piernas podrán estar juntas o con una separación máxima del ancho de los hombros). Su talón deberá coincidir con la línea desde donde iniciará las acciones técnicas. Como se muestra en la imagen 2.



Imagen 2

A continuación, deberá colocarse de pie, junto a los FOCOS, los cuales deberá tener marcados previamente con una cinta o similar (estas marcas de referencia deben ser lo más visibles posible en el video). El FOCO Chudan estará a la altura del cinturón y el FOCO Yodan a la altura del cuello. Imagen 3



Imagen 3

Seguidamente, se colocará detrás de la LÍNEA DE IOI y realizará el saludo (Rei).
Imagen 4



Imagen 4

Luego de esto se colocará en posición de Ioi y esperará que comience la PERFORMANCE. El Coach dará inicio a la misma con la indicación de “Hashime!”, mostrando en ese momento un cronómetro/temporizador con el tiempo reglamentario **(30 segundos para todas las categorías)**, retirándolo rápidamente de la pantalla.
Imagen 5



Imagen 5

A partir de este momento comenzará la PERFORMANCE del Competidor, Todas las acciones técnicas comenzarán y terminarán (con su respectivo Sanshin) detrás de la LÍNEA DE IOI. Las acciones técnicas que no cumplan esto, no serán consideradas válidas y no sumarán puntaje de ningún tipo. Imagen 6a, 6b y 6c



Imagen 6a



Imagen 6b



Imagen 6c

En el momento en que concluye el tiempo reglamentario, el Coach dará la orden de “Iame!”, mostrando nuevamente el TEMPORIZADOR/CRONÓMETRO frente a la cámara y volviendo el Competidor a la posición de Ioi, Realizando el saludo (Rei) y finalizando la Performance.
Imagen 7a y 7b



Imagen 7a



Imagen 7b

Cualquier técnica realizada fuera de tiempo, no será tomada en cuenta.

- No coloque la cámara en el suelo; recomendamos una altura mínima de 80 cm. Si no tiene un trípode, use una mesa u otro objeto estable, etc.

IMPORTANTE: Si su grabación de vídeo no cumple con los requisitos mencionados anteriormente, es posible que no pueda ser evaluado

Subir los VIDEOS

- En cada grabación el competidor tiene que mostrar la **imagen o código para cada vuelta** del evento, que se le proporcionará al COACH antes de iniciar cada ronda, para

verificar que la grabación se realizó en el marco de tiempo del evento en el que está compitiendo.



IMPORTANTE: El TIEMPO empleado, desde que el EQUIPO envía el Código al COACH, hasta que el COACH envía el URL al EQUIPO, no DEBE SER MAYOR a 10 min.

- **Si supera este tiempo, podrá ser descalificado**
- **Si el código NO coincide con el enviado, podrá ser descalificado**

Árbitros y Puntuación

El panel de árbitros

- El Árbitro juzgará el video viéndolo 1 sola vez, pero pausándolo en cada técnica para determinar tanto la validez de la **TÉCNICA PUNTUABLE** como del **VALOR DE EJECUCIÓN**. La sumatoria de estas 2 dará como resultado el **PUNTAJE TOTAL** de dicha acción. La sumatoria de todo **PUNTAJES TOTALES** dará como resultado el **PUNTAJE FINAL** (todo esto se mostrará la tabla de puntuaciones).

El **COMPETIDOR** que saque mayor **PUNTAJE FINAL**, será el ganador y avanzará a la siguiente ronda.

Puntuación

Se contarán como PUNTO sólo las técnicas conectadas (según criterio en el reglamento de Kumite WKF). A cada una de estas **TÉCNICAS PUNTUABLES** se le adicionará un **VALOR DE EJECUCIÓN** que será de 1 punto (para las **TÉCNICAS PUNTUABLES BIEN EJECUTADAS**), 2 puntos (para las **TÉCNICAS PUNTUABLES MUY BIEN EJECUTADAS**) y 3 puntos (para las **TÉCNICAS PUNTUABLES EXCELENTEMENTE EJECUTADAS**).

Ejemplo:

Si ejecuto un Punto de YUKKO y obtengo por esta técnica un **VALOR DE EJECUCIÓN** de 3 puntos, esa ejecución tendrá un **PUNTAJE TOTAL** de 4 puntos (1 punto por el YUKKO Conectado + 3 puntos por el **VALOR DE EJECUCIÓN** otorgado).

Al terminar el tipo, se sumará el **PUNTAJE TOTAL** de cada técnica y ese será el **PUNTAJE FINAL** de la performance.

Competidor				
TP	VE	PT		Referencias
Y	1	2		Y = Yukko
I	1	4		W = Wazari
I	2	5		I = Ippon
W	1	3		TP = Técnica Puntuable
I	3	6		VE = Valor de Ejecución
Y	3	4		PT = Puntaje Total
	PF	24		PF = Puntaje Final

- El competidor con el **PUNTAJE FINAL** más alto gana y pasa a la siguiente ronda.
- En caso de empate (ambos competidores tienen el mismo **PUNTAJE FINAL**), se designará ganador a quien tenga la mayor sumatoria en el **VALOR DE EJECUCIÓN**. Si el empate persistiera, se declarará ganador al competidor que haya sumado más cantidad de puntos de Ippon y de persistir el empate aún, se pasará a mayor cantidad de puntos de Wazari y, por último, de Yukko. De aún no resultar este criterio para desempatar, se deja como último recurso al Hantei final de los árbitros por apreciación de la performance.

Criterios de evaluación

- Para las **TÉCNICAS PUNTUABLES** (YUKKO = 1, WAZARI = 2, IPPON = 3):

Los establecidos en el Reglamento de Competencia WKF

- Para el **VALOR DE EJECUCIÓN** (BIEN EJECUTADA = 1, MUY BIEN EJECUTADA = 2, EXCELENTEMENTE EJECUTADA = 3):
 - a) Preparación del Punto (Fintas, Amagues, Cortes de Tiempo, Movilidad, etc.).
 - b) Claridad: Cuanto se evidencian los 6 criterios para el otorgamiento del punto.
 - c) Atributos Físicos: Cualidades Atlético-manifestadas en la Técnica (Potencia, Velocidad, Agilidad, Flexibilidad, etc.).
 - d) Criterio: Manejo de los fundamentos del Kumite Deportivo antes, durante y después de la ejecución técnica (movilidad, postura, posición, coordinación).

Proceso de Calificación de los Árbitros

Se realizará en forma coordinada de la siguiente manera:

- El EQUIPO envía un URL a la vez, a los árbitros
- Todos los árbitros calificaran al mismo tiempo LA PERFORMANCE, luego que califican reciben el resultado de la puntuación (ver ejemplo de tabla de puntuación).
- Luego pasará a la siguiente PERFORMANCE que corresponda y el proceso se repetirá.



Puntajes y Resultados

- Una vez que finalice la calificación de todos los árbitros se publican los resultados parciales de cada competidor (tablas de puntuación), y todos los resultados junto con el URL para poder ver los videos en la plataforma de Torneos, que se establezca.

Kung Fu

Categoría y año: INFANTILES

Principiantes de 6 a 8 años de edad (año 2014, 2013, 2012)

Intermedios de 8 a 10 años de edad (año 2012, 2011, 2010)

Avanzados de 11 a 13 años de edad (año 2009, 2008, 2007)

JUVENILES

Principiantes, intermedios y avanzados de 14 a 18 años de edad (año 2006, 2005, 2004, 2003, 2002)

ADULTOS

Principiantes, intermedios y avanzados de 60 años de edad en adelante

Modalidad: mixto.

Descripción del torneo: Videos individuales filmados con los uniformes tradicionales del Arte Marcial que corresponda, grabados en sus casas, parques o lugares cerrados con una duración de 1 a 4 minutos con música o sin música, deberán ser grabados con celulares o equipos de filmación que se puedan ver fácilmente en Whatsapp y Youtube en forma HORIZONTAL.

Filmaran sus Formas en video y las enviaran por mail a la casilla indicada donde la grabación deberá contener los siguientes datos: TITULO, ESCUDOS y BANDERA:
Parte superior: "TORNEO MUNDIAL JUEGOS PORTEÑOS DE ARTES MARCIALES - CIUDAD DE BUENOS AIRES 2020"



Parte inferior: Nombre y Apellido del competidor, edad, nacionalidad (BANDERA), graduación y categoría (principiante, intermedio, avanzado, instructor 0 Maestro).

Nombre de la forma y estilo de arte marcial.

Nombre de la asociación o federación de artes marciales.

NOMBRE DEL COMPETIDOR:

EDAD:

CATEGORIA:

FORMA:

NOMBRE DE LA ASOCIACION:

PAIS: BANDERA

PROTOCOLO MARCIAL

El Competidor deberá realizar el saludo a su disciplina marcial al iniciar y finalizar la forma.

Enviar el vídeo a kungfujppvirtual@gmail.com hasta el 6 de noviembre.

Lucha

Fecha: 16 de Noviembre de 2020

18:00 hs

Plataforma Zoom

***Participantes**

Podrán inscribirse todos aquellos atletas que tengan entre 12 y 18 años, con domicilio en CABA.

La competencia será mixta y para todas las edades comprendidas en este reglamento.

***Competencia**

Antes de iniciar la competencia, un árbitro dará una explicación del reglamento del deporte a los participantes conectados en el Zoom.

Al término de la misma se hará un concurso de preguntas y respuestas utilizando la plataforma Kahoot, que automáticamente irá contabilizando las respuestas de los participantes.

Será ganador aquel participante que haya respondido de manera correcta la mayor cantidad de preguntas.

Se entregará diploma de participación a todos los inscriptos.



Fecha: 12 de Noviembre de 2020

19:00 hs

Plataforma Zoom

1. PODRAN PARTICIPAR DE LOS **JUEGOS PORTEÑOS DE NATACION VIRTUAL** TODOS LOS NADADORES QUE SEAN INSCRIPTO POR ALGUNA INSTITUCION, CLUB, ESCUELA DE NATACION O INSTITUCION EDUCATIVA
2. DICHO EVENTO SERA BAJO EL FORMATO DE ENTRENAMIENTO EN CONJUNTO SE REALIZARÁ EL DIA **JUEVES 12 DE NOVIEMBRE A LAS 19 HS** POR LA PLATAFORMA ZOOM (CUPOS LIMITADOS)
3. PARA INGRESAR AL ZOOM DEBERÁN COLOCAR NOMBRE APELLIDO E INSTITUCIÓN PERTENECIENTE CASO CONTRARIO NO SE ACEPTARÁ EL INGRESO
4. EL EVENTO JUEGOS PORTEÑOS DE NATACION BAJO EL FORMATO VIRTUAL NO ACREDITA NINGUN TIPO DE CLASIFICACION A NINGUN EVENTO DEPORTIVO YA SE A NIVEL NACIONAL O REGIONAL.
5. EL EVENTO SERA SOLO PARTICIPATIVO POR TAL MOTIVO ES DE CARÁCTER ABIERTO A TODOS LOS NADADORES QUE POSEEA LICENCIA FEDERATIVA LICENCIA PROMOCIONAL O SIN LICENCIA.
6. LAS INSCRIPCIONES SE REALIZARÁN ABRIENDO ESTE LINK
 - <https://portalinscripciones.scop.buenosaires.gob.ar/#/actividad/624>
 - O al siguiente mail. natacionjjppvirtual@gmail.com copia a andresfuentes2001@yahoo.com.ar
 - Celular +54 9 1168981161
7. CUENTA CON 7 BLOQUES DE TRABAJO CADA BLOQUE DURARA 10 MINUTOS TENIENDO 2 MINUTOS DE PAUSA ENTRE CADA BLOQUE
 - BLOQUE 1 DESAFIOS DE ACTIVACION
 - BLOQUE 2 DESAFIOS DE ZONA MEDIA
 - BLOQUE 3 DESAFIOS DE COORDINACION
 - BLOQUE 4 DESAFIOS DESTRUCTO
 - BLOQUE 5 DESAFIO DEMOLETOR LAS 220 BURPPE
 - BLOQUE 6 DESAFIO MOVE MUSIC MOTIVATION
 - BLOQUE 7 DESAFIOS DE ESTIRAMIENTOS



8. CATEGORIAS PARA LA PARTICIPACION DE LOS JUEGOS PORTEÑOS NATACION VIRTUAL
 - a. INFANTILES AÑO 2010 2009
 - b. MENORES AÑO 2008 2007
 - c. CADETES AÑO 2006
 - d. CUMPLIDOS AL 31 DE DICEIMBRE DEL 2020

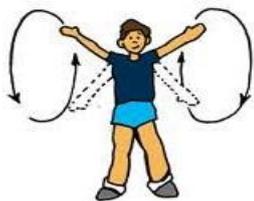
9. SE PROPORCIONARÁN DIPLOMAS DE PARTICIPACION A TODOS LOS NADADORES QUE LLEGUE AL BLOQUE 7 DEL EVENTO

10. ELEMENTOS QUE DEBEN POSEER PARA LA PARTICIPACION
 - a. BOTELLA DE HIDRATACION
 - b. TOALLA
 - c. COLCHONETA INDIVIDUAL O SIMILAR PARA ACOSTARSE EN EL SUELO
 - d. SOGA PARA SALTAR/ PUIENDO SER CUALQUIER ELEMENTO QUE LES PERMITA SALTAR
 - e. 1 PELOTA O SIMILILAR CUALQUIER ELEMENTO PARA JUEGAR CON LAS MANOS

BLOQUE 1 DESAFIOS DE ACTIVACION

El desarrollo mediante el método (F.N.P) adaptado siendo 1 minutos de trabajo x 10 segundos de pausa

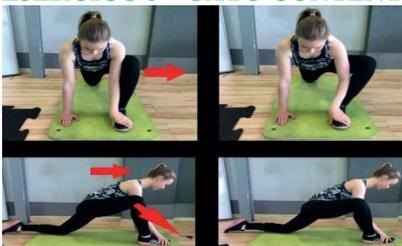
EJERCICIO 1 CIRCUNDUCCION 60 SEGUNDOS 60 SEGUNDO



EJERCICIO 2 GATO CONTENTO GATO ENOJADO



EJERCICIO 3 GATO CONTENTO GATO ENOJADO 60 SEGUNDO



EJECUCION

Paso una pierna por delante y con la pierna contraria apoyada sobre el empeine en el suelo, hago presión con el codo hacia afuera en la pierna delantera.

EJERCICO 4 ADUCTOR



EJECUCION

Separar las piernas por fuera de la cadera y bajar el centro de gravedad lo más próximo al suelo, manteniendo espalda derecha, vista al frente y abdomen en firme.

EJERCICO 5 ADUCTOR



EJECUCION

Con una rodilla apoyada sobre el suelo, abro la pierna contraria con la rodilla orientada hacia afuera, ejerciendo presión con la palma de la mano para continuar la activación de los aductores.

**BLOQUE 1
DESAFIOS DE ACTIVACION**

El desarrollo mediante el método (F.N.P) adaptado siendo 1 minutos de trabajo x 10 segundos de pausa

EJERCICO 5 PSOAS



EJECUCION

Este ejercicio colocamos la variante De mantener un ángulo de 90 grados con la pierna de atrás y realizamos el adelantamiento de la cadera

EJERCICO 6 LUMBARES GLUTEO



EJECUCION

mediante la postura de cuadrúpeda y alternando movimiento de brazo izquierdo con pierna derecha y viceversa

EJERCICO 7 CUADRICEPS (GIGANTE)



EJECUCION

Retraso una pierna llevando la contraria por delante y manteniendo el apoyo sobre los pies y una mano realizo rotación de cadera con el brazo en extensión hasta el máximo rango de la articulación

EJERCICIO 8 JUMPING JACKS



EJECUCION

Abrir y cerrar la pierna al mismo tiempo que subo y bajo los brazos

**BLOQUE 2
DESAFIOS DE ZONA MEDIA**

El desarrollo de las misma tendrá la característica intermitente donde trabajaremos
La primera serie será activadora siendo esta de 30 x 20 (Es decir 30 segundos de trabajo x 20 segundo de pausa)
La segunda serie será de desarrollo siendo esta de 40 x 20 (Es decir 40 segundo de trabajo x 20 segundo de pausa)

SERIE 1 ACTIVADORA 3 MINUTOS CONTINUOS DENTRO DEL FORMATO INTERMITENTE (30 X 20)

EJERCICIO 1 DEAD BUG 30"x 20"



EJERCICIO 3 PLANK DOWN 30"x 20"



EJERCICIO 2 BIRD DOG 30"x 20"



EJERCICIO 4 UNDER SWITCH 30"x 20"



EJERCICIO 5 CRUNCH SIT UP 30"x 20"



SERIE 2 DESARROLLO DE ZONA MEDIA 4 MINUTOS CONTINUOS DENTRO DEL FORMATO (40"X20")

EJERCICIO 1 VISAGRA



EJERCICIO 2 RUSSIAN TWIST



EJERCICIO 3 LUMBARES ALTERNADO SALTO



EJERCICIO 4 ROLL UP +



BLOQUE 3 DESAFIOS DE COORDINACIÓN

El desarrollo de las misma tendrá la característica intermitente donde trabajaremos Ejercicios coordinativos con los que necesitaran el siguiente material 1 soga y 1 pelota de cualquier tamaño.

EJERCICIO 1 Estocada explosiva (2 minutos) bajo el formato de 30" de trabajo x 20" de pausa

El ejercicio consta de empezar en posición de estocada, luego levantar la rodilla hacia adelante, volver a la posición inicial y cambiar.



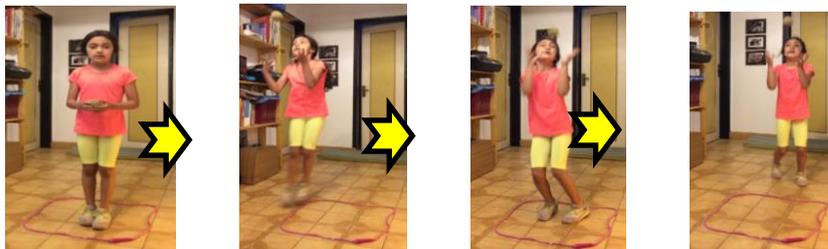
EJERCICIO 2 Skipping con pelota (3 minutos) bajo el formato de 30" de trabajo x 20" de pausa

Se ira variando la intensidad de 2 a 5 (siendo el 2 una velocidad muy baja y el 5 máxima velocidad)



EJERCICIO 2 Saltos al cuadrado con pelota (2 minutos) bajo el formato de 20" de trabajo x 15" de pausa.

Se marca un cuadrado con una sog a o cinta. El nadador empezara en el centro del cuadrado luego saltara hacia la izquierda, al centro, hacia adelante, al centro, hacia la derecha, al centro, hacia atrás y al centro. se deberá hacer mientras se lanza una pelota hacia arriba.



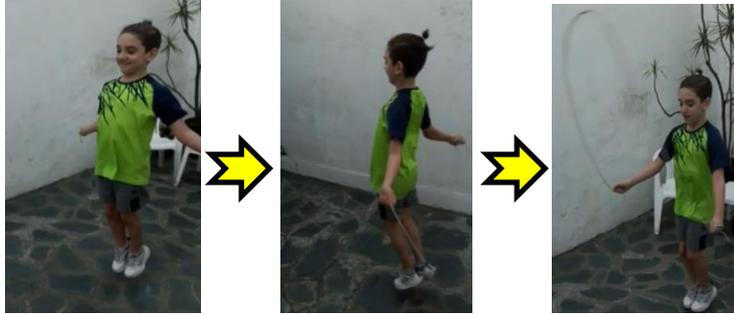
BLOQUE 3

DESAFIOS DE COORDINACIÓN

El desarrollo de las misma tendrá la característica intermitente donde trabajaremos Ejercicios coordinativos con los que necesitaran el siguiente material 1 sog a y 1pelota de cualquier tamaño.

EJERCICIO 4 Saltos con la soga hacia adelante y hacia atrás (3 minutos) 30" de trabajo x 15" de pausa

Dentro de las posibilidades del espacio, se saltará 3 saltos adelante y luego 3 saltos atrás.



EJERCICIO 5 Saltos con la soga (3 minutos)

En este último ejercicio, se saltará en el lugar de diversas formas. Se empezará saltando con las dos piernas juntas A la sola pierna, luego con otra pierna, luego alternando con ambas piernas. GRITO DE CAMBIO SE IRAN VARIANDO LAS FORMAS DE SALTAR



BLOQUE 4 DESAFIO DESTRUCTOR

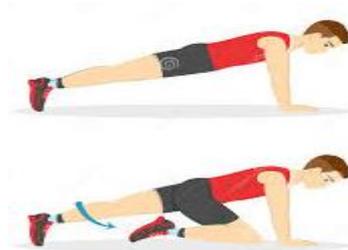
El desarrollo de este bloque será con la característica piramidal intermitente donde se establecerán 3 rondas de trabajo cada ronda se repetirá dos veces con una macro pausa de 1 minuto

- Ronda 1 1 veces de (20 x 20) 1 minuto de macro pausa
- Ronda 2 1 veces de (30 x 20) 1 minuto de macro pausa
- Ronda 3 3 veces de (40 x 20) 1 minuto de macro pausa

EJERCICIO 1 JUMPING JACKS



EJERCICIO 4 ESCALADOR



EJERCICIO 2 SKIPPING ALTO



EJERCICIO 5 BURPEE



EJERCICIO 3 PARADILLAS



BLOQUE 5 DESAFIOS DEMOLEDOR LAS 220 BURPEE

El desarrollo de este bloque será con la característica en escalera
Contará con tres niveles a trabajar siendo estos por repeticiones teniendo una macro pausa de 1 minuto



NIVEL 1 POR CADA REPETICION 20 SEGUNDOS DE PAUSA MACRO PAUSA DE 1 MINUTO

- 5 REPETICIONES X 20 SEGUNDOS PAUSA
- 10 REPETICIONES X 20 SEGUNDOS PAUSA
- 15 REPETICIONES X 20 SEGUNDOS PAUSA
- 20 REPETICIONES X 20 SEGUNDOS PAUSA

NIVEL 2 POR CADA REPETICION 20 SEGUNDOS DE PAUSA MACRO PAUSA DE 1 MINUTO

- 5 REPETICIONES X 20 SEGUNDOS PAUSA
- 10 REPETICIONES X 20 SEGUNDOS PAUSA
- 15 REPETICIONES X 20 SEGUNDOS PAUSA
- 20 REPETICIONES X 20 SEGUNDOS PAUSA
- 25 REPETICIONES X 20 SEGUNDOS PAUSA

NIVEL 3 POR CADA REPETICION 20 SEGUNDOS DE PAUSA

- 5 REPETICIONES X 20 SEGUNDOS PAUSA
- 10 REPETICIONES X 20 SEGUNDOS DE PAUSA
- 20 REPETICIONES X 20 SEGUNDOS DE PAUSA
- 25 REPETICIONES X 20 SEGUNDOS DE PAUSA
- 20 REPETICIONES X 20 SEGUNDOS DE PAUSA
- 10 REPETICIONES X 20 SEGUNDOS DE PAUSA
- 5 REPETICIONES X 20 SEGUNDOS PAUSA

BLOQUE 6 DESAFIOS MOVE MUSIC MOTIVATION

El desarrollo de este bloque será por medio de la imitación los nadadores deberán prestar atención a las actividades que irán mostrando las profesoras

Tiempo de duración 10 minutos continuos



BLOQUE 7 DESAFIOS DE ESTIRAMIENTOS

Nos centraremos en el tren inferior utilizando el MÉTODO SOLVEBORN (STRECHING)
Tensión de 20 "Relajación 3" durante 2 minutos de trabajo

EJERCICIO 1 MOVILIDAD DE CADERA

A



B



C



EJERCICIO 2 MOVILIDAD DE ADUCTORES



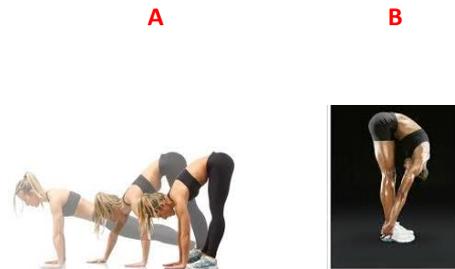
EJERCICIO 3 MOVILIDAD DE CUADRICEPS PSOAS



EJERCICIO 4 MOVILIDAD DE TOBILLO



EJERCICIO 5 ORUGA DINAMICA



Categoría y año:

Infantil hasta 12 años (año 2014, 2013, 2012, 2011, 2010, 2009, 2008)

Juvenil 13-15 (año 2007,2006,2005)

Junior 16-18 (año 2004,2003,2002)

Modalidad: femenino.

Descripción de la competencia:

Las nadadoras deberán presentar en vivo, en seco, el 7 de noviembre, una figura de Natación Artística. (Ejecución) Los jueces eligen a la que lo hizo mejor

Cada Club hará una coreografía por categoría todos juntos, se graba, nos envían el video día antes subido a un link, para evaluarlo.

Los jueces harán un ranking (Impresión Artística) y nos lo mostrarán en un zoom exclusivo de jueces Los jueces no sabrán los resultados totales. Y nadie lo sabrá hasta el día 7 de noviembre. El video no puede durar más de un tiempo que asignaremos (1,45 min. aproximado)

Ese video se presenta en vivo el 7 de noviembre con todas las nadadoras en el zoom para mirarlo.

- **Categorías:**
 - **Inicial C** (E. Formativa, 5° y 4° Div. C.)
 - **Avanzado C** (3° y 2° Div. C.)
 - **Inicial B** (1ªC, Promocional y 3ºB)
 - **Avanzado B** (2ª B, 1ªB)

- **PARTICIPARAN PATINADORAS Y PATINADORES DE ENTRE 6 Y 18 AÑOS:**
 - 2014-6
 - 2013-7
 - 2012-8
 - 2011-9
 - 2010-10
 - 2009-11
 - 2008-12
 - 2007-13
 - 2006-14
 - 2005-15
 - 2004-16
 - 2003-17
 - 2002-18

- **Juzgamiento:**
 - Se realizará una breve devolución de la performance realizada.

- **Presentación para la gala SIN PATINES:**
 - Se realizará por plataforma **ZOOM**. Con un **adulto** presente.
 - Se armará una programación con horarios estimativos por categoría para entrar por grupos a la plataforma.
 - Se realizará previamente un sorteo del orden de salida.
 - El deportista deberá en el momento de presentar su performance, presentarse con **NOMBRE, APELLIDO, EDAD Y CLUB** al que pertenece.
 - **Espacio y elementos a utilizar:** espacio de la casa acode con medios de seguridad para realizar las destrezas requeridas. Son de exclusiva responsabilidad de los deportistas involucrados, así como su correcto funcionamiento y disponibilidad (música, spinner).
 - **Vestuario.** Ropa deportiva, preferentemente indumentaria de patinaje de competencia.
 - **Música:** estará a cargo del patinador que realice su performance.
 - **Modo de presentación:** Todos permanecerán con cámaras y micrófonos apagados, excepto la deportista que realice en ese momento su presentación, junto a su entrenador y quienes estén realizando de jurado.
 - Los elementos a realizar **ítems máximos**.
 - **Elementos de SALTO:**
 - Entrada o comienzo: podrá ser de forma "ESTÁTICA" (Posición base) o "DINÁMICA" (En traslado, con un giro, etc.), según lo crea conveniente.
 - Finalización: No más de 3 rebotes de estabilización con posición corporal en mantenimiento.

- **Elementos de TROMPO:**
 - Entrada o Comienzo: podrá ser de forma "ESTÁTICA" (Posición base) o "DINÁMICA" (En traslado, con una serie de giros, etc.), según lo crea conveniente.
 - Finalización: Debe lograr una posición de final sostenida.
 - Las rotaciones de los trompos comenzaran a contarse desde que el deportista adopte la posición requerida.
 - Se puede hacer uso de **Spinner**.

Inicial C

-Figuras base:

(Sostener la posición no menos de 5 segundos) ELEGIR 2.

- Carrito en 2
- Carrito en 1
- Garza
- Indio
- Paloma
- Volcado
- Mariposa
- Tortuga

-Combinación de figuras: ELEGIR max 3 posiciones

(Sostener las posiciones 5 segundos)

- 2 o 3 figuras combinadas una atrás de la otra
- 2 o 3 figuras combinadas intercalando medio giro para hacerlas para atrás

-Posición creativa o acrobática (flex- equilibrio):

Pueden utilizarlo como parte bailada o sostener la posición como elemento técnico

- Por ejemplo: Abrirse de piernas, puente, bandera, canasta, media vertical en la pared, camel forward (mariposa cruzada), sit forward (carrito con pierna extendida al frente), etc.

-Saltos no técnicos (alturas):

De 1/2 vuelta

De 1 vuelta

Caídos en 1 y en 2 pies

- secuencia coreográfica, con música máximo 30 segundos (no obligatorio)

- **Tiempo de coreografía máximo 1 minuto.**

*** Reglamento máximo de elementos.**

Avanzado C

-Combinación de figuras: ELEGIR max 3 posiciones. (Sostener la posición no menos de 5 segundos)



- 2 o 3 figuras combinadas una atrás de la otra
- 2 o 3 figuras combinadas intercalando medio giro para hacerlas para atrás.

-Posición creativa o acrobática (flex- equilibrio):

Pueden utilizarlo como parte bailada o sostener la posición como elemento técnico

- Por ejemplo: Abrirse de piernas, puente, bandera, canasta, media vertical en la pared, camel forward (mariposa cruzada), sit forward (carrito con pierna extendida al frente), etc.

-Un trompo up sobre pie derecho, presentado en spinner, mínimo 3 rotaciones.

- Un trompo up sobre pie izquierdo, presentado en spinner, mínimo 3 rotaciones.

- Un trompo sit sobre pie a elección, presentado en spinner, mínimo 3 rotaciones.

- 3 saltos simples

- 1 TOE LOOP.
- 1 FLIP.
- 1 LOOP.
- 1 SALCHOW.
- 1 THOREN.

secuencia coreográfica, con música máximo 30 segundos (no obligatorio)

- Tiempo de coreografía máximo 1 minuto.

*** Reglamento máximo de elementos.**

Inicial B

- Un trompo sit sobre pie a elección, presentado en spinner, mínimo 3 rotaciones.

-Una combinación de trompos con camel / sit, presentado en spinner, mínimo 3 rotaciones.

- Combo jump saltos simples máximo 3 saltos

- TOE LOOP.
- FLIP.
- LOOP.
- SALCHOW.
- THOREN.
- AXEL.

- 1 Axel simple

- 1 salto doble suelto

- TOE LOOP.
- SALCHOW.

-Posición creativa o acrobática (flex- equilibrio):

Pueden utilizarlo como parte bailada o sostener la posición como elemento técnico



•Por ejemplo: Abrirse de piernas, puente, bandera, canasta, media vertical en la pared, camel forward (mariposa cruzada), sit forward (carrito con pierna extendida al frente), etc.

-secuencia coreográfica, con música máximo 30 segundos (no obligatorio)

- Tiempo de coreografía máximo 1 minuto 30 segundos.

* **Reglamento máximo de elementos.**

Avanzado B

- **Un trompo camel sobre pie a elección**, presentado en spinner, mínimo 3 rotaciones.

-**Una combinación de trompos, máximo 3 posiciones, teniendo que contener un sit**, presentado en spinner, mínimo 3 rotaciones.

- **Combo jump saltos, máximo 3 saltos, debiendo contener un doble.**

- **1 Axel simple**

- **1 salto doble suelto**

- TOE LOOP.
- FLIP.
- LOOP.
- SALCHOW.

-**Posición creativa o acrobática (flex- equilibrio):**

Pueden utilizarlo como parte bailada o sostener la posición como elemento técnico

•Por ejemplo: Abrirse de piernas, puente, bandera, canasta, media vertical en la pared, camel forward (mariposa cruzada), sit forward (carrito con pierna extendida al frente), etc.

-secuencia coreográfica, con música máximo 30 segundos (no obligatorio)

- Tiempo de coreografía máximo 1 minuto 30 segundos.

* **Reglamento máximo de elementos.**

OBJETIVO: Ante el contexto de pandemia que estamos transitando, la Subsecretaría de Deportes de CABA, proponemos los Juegos Porteños virtuales, para seguir motivando a los grupos de entrenamiento que siguen trabajando desde casa. Realizaremos el 14 de Noviembre, con el fin de promover nuevos objetivos y sea una inyección de incentivo para los y las deportistas que realizan patinaje artístico en CABA.

En esta ocasión el evento será participativo y no competitivo, y se entregaran diplomas de manera virtual a quienes participen del evento.

CIERRE DE FECHA DE BUENA FE 11 DE NOVIEMBRE



PODAN PARTICIPAR DE ESTE EVENTO PATINADORAS Y PATINADORES:

- Dirección en DNI con dirección en CABA.
- Federados y no Federados.
- Edad de 6 a 18 años (años de participación detallado en el reglamento)
- Inscripción por google forms

Nota: quien no posea los medios para realizar en el momento su performance por plataforma zoom. Podrá enviar su coreografía por mail a patinartisticojjppvirtual@gmail.com previamente aclaración en lista de buena fe.

Racquetball

El encuentro de Racquetball en los JJPP2020 se realizará el **06 de noviembre del 2020** a través de la plataforma de teleconferencias que se estime conveniente de acuerdo al número de inscriptos, la duración de cada actividad y la disponibilidad del encargado de impartirla. El evento estará conformado por tres actividades consecutivas a cargo de profesionales de la AAR.

1- Una capacitación a cargo del Dr. Victor Marizcal Vasquez centrada en la prevención de las lesiones en la vuelta a la actividad deportiva luego del párate generado por la pandemia.

Público: abierto al público en general, jugadores infantiles, juveniles, adultos, entrenadores y familiares.

2- Una clase de entrenamiento físico propio del racquetball dictada por el entrenador Alberto Sánchez para comenzar la adaptación física de los jugadores y jugadoras.

Público: jugadores infantiles y juveniles de hasta 19 años de edad.

3-Momento lúdico/competitivo coordinado por Veronique Guillemette y Daniel Maggi, entrenadores del Seleccionado Argentino Juvenil de Racquetball.

Público: actividad abierta a los jugadores infantiles y juveniles de hasta 16 años basada en una serie de preguntas y respuestas sobre el reglamento oficial y su aplicación al juego.

Categorías: 2014 -6 años /2013- 7 años /2012 - 8 años/ 2011- 9 años /2010-10 años/ 2009- 11 años /2008-12 años /2007- 13 años / 2006-14 años / 2005 – 15 años/ 2004- 16 años / 2003- 17 años / 2002 -18 años / 2001- 19 años

Inscripción: racquetballjjppvirtual@gmail.com

Los resultados de esta actividad serán tomados en consideración para la premiación de los JJ.PP. 2020.



Categorías:

ÚNICA (Años de nacimiento: 2010, 2009, 2008, 2007, 2006, 2005, 2004 y 2003)

Modalidad:

Mixta

Desarrollo del torneo:

Previo a inscripción, los participantes ingresarán a un formulario de Google donde tendrán que averiguar en dónde está la pelota de Rugby en una serie de 10 fotografías.

Es **importante** que quienes compitan cumplan con los requisitos y lo hagan con el mail que figura en la inscripción, ya que sino no será tenida en cuenta su participación.

Aquellos que hayan respondido la mayor cantidad de preguntas correctamente y en el menor tiempo, serán los ganadores.

La competencia empezará el día **03/11/2020** a las **10:00 hs.** (se enviará en ese horario el link a las casillas de los inscriptos) y finalizará a las **18:00 hs.** del mismo día. Los resultados serán enviados por mail una vez finalizada la jornada y los ganadores serán anunciados en el Instagram de la Subsecretaría de Deportes (@deportesba)

Las inscripciones se encontrarán abiertas hasta el 31/10/2020

Ante cualquier consulta pueden contactarse vía mail al siguiente correo:

rugbyjjppvirtual@gmail.com

Categoría y año:

Sub 12 mixto: Incluye participantes nacidos en 2008/09/10/11/12

Sub 16 mixto: Incluye participantes nacidos en 2004/05/06/07

Modalidad: mixto

Descripción del torneo:

Para poder participar es requisito tener domicilio en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y estar inscriptos a través de la página de juegos porteños.

El torneo consistirá en grabar una serie de desafíos que serán presentados por video a través de un mail. La idea es que puedan grabarse realizando la mayor cantidad de los desafíos posibles.

Los desafíos estarán presentados por niveles, del 1 al 10. Los participantes deberán enviar un video realizando los mismos en el orden dado. Una vez que un desafío no puede realizarse no se puede continuar y será el nivel alcanzado por el participante.

Los videos pueden ser entregados hasta el día 8 de noviembre hasta las 23:59h. Los mismos deben ser enviados a tenisjjpp@gmail.com como archivo adjunto, agregando Nombre, Apellido, Edad y Fecha de nacimiento.

Los videos se corroborarán y daremos un resultado en formato de ranking por categoría el día 10 de noviembre través de la página de Deportes BA.

Tenis de Mesa

Categoría: ÚNICA (6 a 18 años) 2014 al 2002

Modalidad: MIXTA

Explicación: El Coordinador del evento, Lic. Prof. Fernando Minc, les enviará un video explicativo donde cada inscripto deberá grabar y enviar al E-Mail:

tenisdemesajppvirtual@gmail.com

Se deberán inscribir en el link de inscripción correspondiente que enviaremos hasta el 3 de noviembre. El 10 de noviembre es el límite para entregar el video, el 11 de noviembre a las 13 hs se dará el ganador.

El desafío consiste en grabar un video de cuerpo entero de 40 segundos con una habilidad motriz que consta de picar la pelota en la paleta una vez de cada lado. Son 20 segundos con la mano derecha y 20 segundos con la mano izquierda. Contaremos la cantidad total y habrá un CAMPEÓN, SUBCAMPEÓN Y TERCER LUGAR



Los Juegos Porteños de Tiro con Arco este año serán muy divertidos. Te proponemos 2 opciones para participar de los juegos, pudiendo inscribirte en una de ellas o en ambas.

Te podés inscribir en las siguientes categorías únicas (sin distinción de género):

Categoría S12 : de 6 a 12 años (años de nacimiento 2008 a 2014)

Categoría S18 : de 13 a 18 años (años de nacimiento 2002 a 2007)

Categoría AM : Mayores de 60 años

COMPETENCIAS PROPUESTAS:

1.- Las Historias de ROBIN HOOD !!!

Para jugar, deberás leer los texto que estarán disponibles para su descarga en www.fetaba.com.ar y en la web de los Juegos Porteños .

En los mismos te contamos en forma resumida de atrapante historia del arco, tipos de arcos, estilos de tiro y muchas cosas más.

Si buscas con atención vas a encontrar las respuestas al juego de preguntas que te haremos desde la web y tendrás un formulario para enviarlas.

Subirán al Podio de cada Categoría, los 3 participantes que contesten la mayor cantidad de preguntas en forma correcta y en caso de empate ganará el que haya contestado antes. Así que no te duermas, contesta ya !!!

2.- Qué Sabés de mi?

Entrando a www.fetaba.com.ar vas a ver los videos que grabaron para vos los arqueros y arqueras más destacados de la Ciudad de Buenos Aires. Te van a contar qué les apasiona de nuestro deporte, te van a mostrar sus arcos y te van a emocionar con sus experiencias.

Miralos y escuchalos bien, porque te vamos a hacer algunas preguntas, para que nos demuestres qué sabes de ellos!!!

Ganarán esta competencia los 3 participantes de cada Categoría que envíen la mayor cantidad de respuestas correctas y si empatan tendrá ventaja el que contestó más rápido.

Cuando la situación sanitaria lo permita, invitaremos a todos los ganadores a conocer a estos destacados atletas y pasar un lindo día con ellos, en un hermoso campo de tiro con arco en la Ciudad Universitaria.

FECHAS A TENER EN CUENTA:

- INSCRIPCION: A partir del **lunes 26 de octubre, hasta el viernes 13 de noviembre** en la web de los Juegos Porteños.
- Tendrás el material disponible a partir del **Sábado 7 de noviembre** en la web de la FEDERACIÓN DE TIRO CON ARCO DE LA CIUDAD DE BUENOS AIRES – FETABA www.fetaba.com.ar
- Las respuestas las podés enviar desde la misma web de FETABA www.fetaba.com.ar hasta el **Lunes 16 de Noviembre** y los resultados serán



publicados el día, 17 de noviembre en la pagina de los juegos porteños y en www.fetaba.com.ar.

Categorías:

***Mini** de 6 a 13 años (incluye los años 2014-2013-2012-2011-2010-2009-2008 y 2007)

***Juvenil** de 14 a 18 años (incluye los años 2006-2005-2004-2003 y 2002)

Modalidad: ambos sexos

Formato de competencia:

Los participantes deberán inscribirse entre el 23/10 y el 6/11/2020.

Importante:

La competencia se realizará el día martes 10 de noviembre del 2020, a las 17 hs., para la categoría mini y a las 18 hs. Comenzará la competencia de la categoría juvenil.

El día de la competencia (10/11/20) a las 16:00 hs. el coordinador del deporte enviará un mail a los participantes con el código de un Quizizz donde habrá preguntas sobre el deporte; los mismos tendrán que ir respondiendo las preguntas con un tiempo determinado de 30 segundos. Los que respondan la mayor cantidad de respuestas correctas subirán al podio y el resultado será informado el 12 de noviembre en la página oficial de los Juegos Porteños.

Cualquier duda o consulta, enviar a voleyjppvirtual@gmail.com

Vóley de playa

Torneo virtual: retorno a las actividades, ¿Cuánto me acuerdo de Beach Vóley?

El torneo es categoría libre. Jugando y de a poco ir reforzando conocimientos para volver a las canchas de arena con el cerebro súper entrenado.

Todas las categorías participan en modalidad "categoría Única" (en el caso de los niños más pequeños, está autorizado el apoyo por parte de los Sr. Padre/Madre/Tutor)

Categorías que pueden participar:

2014-6
2013-7
2012-8
2011-9
2010-10
2009-11
2008-12
2007-13
2006-14
2005-15
2004-16
2003-17
2002-18

¿Cómo se juega?

El torneo es individual y comenzamos por zonas. En cada ronda se presentarán actividades donde los participantes deben responder, completar o rellenar frases a través de la plataforma educativa educoplay.com. Cada ronda tendrá su formato y tendrá sus reglas específicas según el tipo de desafío. Al momento de comenzar cada desafío estarán especificadas tanto las reglas de la actividad como los tiempos límite y cantidad de intentos. Según la cantidad de inscriptos se determinará cuantos jugadores pasan a la ronda de eliminación que consiste en un cuadro de eliminación simple donde los dos finalistas participaran en el "rosco final de beach vóley". Quien obtenga la mejor puntuación en el roscó se coronará campeón.

Fecha de competencia:

Viernes 13 de noviembre a partir de las 17 hs

Inscripción: será de forma online, una planilla con datos personales, el documento se podrá encontrar en la página de deportes BA.

Modalidad: Libre, no es por categoría ni por género. ¡Todos pueden participar!

Objetivo: Ir pasando de ronda realizando las actividades propuestas en cada una.



Quien evalúa al ganador: la plataforma automáticamente determinará si la prueba ha sido pasada con éxito. En el momento cada participante sabrá si pasó a la siguiente ronda.

Duración del torneo: la duración dependerá de la cantidad de inscriptos.

Convocatoria: Se realiza a través del coordinador deportivo, invitando a todos a participar del evento y también a través de las redes sociales ampliando la convocatoria.

Deporte Adaptado

Los participantes podrán inscribirse hasta dos actividades. Al momento de la inscripción subirán foto de certificado de discapacidad vigente Todos en la fecha indicada tendrán que enviar al mail el video realizando la actividad, una vez confirmada la inscripción. El día del encuentro por zoom, tendrán que tener los materiales preparados para realizar actividad recreativa en vivo.

Reglamento por discapacidad

SENSORIALES (Ciegos y disminuidos visuales)

Deporte GOALBAL
Juego BOWLING

Categoría SUB 15, (nacidos 2005, 2006, 2007,2008)
SUB 18, (nacidos 2002, 2003,2004)

Modalidad MIXTO

Descripción del torneo Ubicar las botellas en tres hileras a una distancia de 25 cm una de otra. Cada participante se ubicara a una distancia de 4 metros (delimitado por una línea en el suelo) donde realizara 3 intentos de tiro, Un familiar se ubicara detrás de las botellas para orientar la ubicación de las mismas, indicando por voz, sonido, (lo que mejor le resulte al participante) 1 punto por botella derribada (hasta 3 intentos) las botellas derribadas en cada intento se van sacando 10 puntos derribar todas las botellas en el primer intento

Materiales: 6 botellas de plástico 1 1/2 litro (llena 1/2 parte con agua), 1 pelota de goma, tamaño pelota macu



Presentación una filmación única desde inicio de juego realizando hasta 3 tiros

Fecha de presentación del video: 11/11/2020

Mail: deporteadaptadojjppvirtual@gmail.com , asunto: SENSORIALES goalball bowling

Participación encuentro virtual por zoom 13/11/2020 (recibirá link cercano a la fecha)

En el encuentro por zoom tendrá que tener el material preparado para jugar en vivo

Deporte GOALBAL
Juego DERRIBAR LATAS



Categoría SUB 15, (nacidos 2005, 2006, 2007,2008)
SUB 18, (nacidos 2002, 2003,2004)

Modalidad MIXTO

Descripción del torneo Ubicar las latas en 4 hileras encimadas sobre una mesa como indica la imagen. Cada participante se ubicara a una distancia de 3 mtrs (delimitado por una línea, sog a en el suelo) donde realizara 3 intentos de lanzamiento

Un familiar se ubicara detrás de las botellas para orientar la ubicación de las mismas, indicando por voz, sonido, (lo que mejor le resulte al participante)

1 punto por lata derribada (hasta 3 intentos) las latas derribadas en cada intento se van sacando

15 puntos derribar todas las latas en el primer intento

Materiales: 10 latas (tomate vacías), 1 pelota de goma, tamaño pelota macu



Presentación una filmación única continua, desde inicio de juego realizando hasta 3 lanzamientos

Fecha de presentación del video: 11/11/2020

Mail: deporteadaptadojppvirtual@gmail.com SENSORIALES GOALBALL
DERRIBAR LATAS

Participación encuentro virtual por zoom 13/11/2020 (recibirá link cercano a la fecha)

En el encuentro por zoom tendrá que tener el material preparado para jugar en vivo

.....
.....
Deporte ATLETISMO
Juego CARRERAS

Categoría SUB 15, (nacidos 2005, 2006, 2007,2008)
SUB 18, (nacidos 2002, 2003,2004)

Modalidad MIXTO

Descripción del torneo.

Correr una distancia de 60 mtrs (lo puede realizar en la, en la vereda, en una cancha, en una pista de atletismo),

En el punto de partida ubicar una señalización, así como en el punto de llegada.

INDICAR SALIDA A SUS MARCAS, LISTOS YA !

Materiales: cono, botella, para señalar SALIDA Y LLEGADA

1 guia (familiar, amigo) tomados de una sog a , como indica la imagen

Tomar tiempo de desde que inicia hasta que llega al punto de llegada



Presentación una filmación única continua, desde inicio de la carrera hasta su fin, sin cortes ni ediciones

Fecha de presentación del video: 11/11/2020

Mail: deporteadaptadojjppvirtual@gmail.com , asunto: SENSORIALES ATLETISMO

Participación encuentro virtual por zoom 13/11/2020 (recibirá link cercano a la fecha)

En el encuentro por zoom participara de juegos

.....
.....

INTELECTUALES

Deporte ATLETISMO

Juego CARRERAS

Categoría SUB 15, (nacidos 2005, 2006, 2007,2008)

SUB 18, (nacidos 2002, 2003,2004)

Modalidad MIXTO

Descripción del torneo: Correr una distancia de 60 mtrs (lo puede realizar en la, en la vereda, en una cancha, en una pista de atletismo),

En el punto de partida ubicar una señalización, así como en el punto de llegada.

Materiales: cono, botella, para señalar, SALIDA Y LLEGADA

Presentación una filmación única continua, desde inicio de la carrera hasta su fin, sin cortes ni ediciones

Tomar tiempo de desde que inicia hasta que llega al punto de llegada

Fecha de presentación del video: 3/11/2020

Mail: deporteadaptadojjppvirtual@gmail.com asunto: INTELECTUALES

ATLETISMO CARRERAS

Participación encuentro virtual por zoom 6/11/2020 (recibirá link cercano a la fecha)

En el encuentro por zoom participara de juegos

.....
.....

Deporte PARAVOLEY

Juego VOLEY auto pase

Categoría SUB 15, (nacidos 2005, 2006, 2007,2008)

SUB 18, (nacidos 2002, 2003,2004)

Modalidad MIXTO

Descripción del torneo, desde ubicación sentado en el suelo, realizar autopase con golpe manos altas y / o golpe manos bajas de ser necesario, la mayor cantidad de auto pase que realice en forma consecutiva, sin que se caiga la pelota o toque cualquier otra superficie.

Materiales: 1 pelota de vóley o símil,





Presentación una filmación única continua, desde inicio del auto pase hasta terminar, sin cortes ni ediciones
 Se registrara en nor de auto pase realizado si que se caiga la pelota o rebote en algo. .
 Al inicio el participante deberá ubicarse a una distancia de 1 ½ metro de la pared

Fecha de presentación del video: 03/11/2020

Mail: deporteadaptadojjppvirtual@gmail.com , asunto: INTELECTULAES VOLEY Participación encuentro virtual por zoom 06/11/2020 (recibirá link cercano a la fecha)
 En el encuentro por zoom participara de juegos

Deporte PARAVOLEY
Juego VOLEY SENTADO auto pase con rebote

Categoría SUB 15, (nacidos 2005, 2006, 2007,2008)
 SUB 18, (nacidos 2002, 2003,2004)

Modalidad MIXTO

Descripción del torneo, desde ubicación sentado en el suelo, realizar pase con golpe manos altas y / o golpe manos bajas de ser necesario, la mayor cantidad de auto pase que realice en forma consecutiva alternando rebote en pared, sin que se caiga la pelota al piso. Al inicio el participante deberá ubicarse a una distancia de 1 ½ metro de la pared

Materiales: 1 pelota de vóley o símil,



Como indica la imagen, con o sin pelota para sentarse.

Presentación una filmación única continua, desde inicio de la actividad hasta su fin, sin cortes ni ediciones, contar la cantidad de pases desde el comienzo hasta que pierda la continuidad,

Fecha de presentación del video: 07/11/2020

Mail: deporteadaptadojjppvirtual@gmail.com , asunto: INTELECTULES VOLEY CON REBOTE

Participación encuentro virtual por zoom 10/11/2020 (recibirá link cercano a la fecha)
 En el encuentro por zoom participara de juegos

PARALISIS CEREBRAL

Deporte BOCCIAS
Juego BOWLING (PC EN SILLA)

Categoría SUB 15, (nacidos 2005, 2006, 2007,2008)
SUB 18, (nacidos 2002, 2003,2004)

Modalidad MIXTO

Descripción del torneo Ubicar las botellas en tres hileras a una distancia de 25 cm una de otra. Cada participante se ubicara a una distancia de 2 metros CATEGORIA SUB 15, DE 3 MTRS CATEGORIA SUB 18 (delimitado por una línea en el suelo) donde realizara 3 intentos de tiro,
1 punto por botella derribada (hasta 3 intentos) las botellas derribadas en cada intento se van sacando
10 puntos derribar todas las botellas en el primer intento

Materiales: 6 botellas de plástico 1 ½ litro (llena ½ parte con agua), 1 pelota de goma, tamaño pelota macu



Presentación una filmación única desde inicio de juego realizando hasta 3 tiros

Fecha de presentación del video: 07/11/2020

Mail: deporteadaptadojjppvirtual@gmail.com , asunto: PC BOWLING

Participación encuentro virtual por zoom 10/11/2020 (recibirá link cercano a la fecha)

En el encuentro por zoom tendrá que tener el material preparado para jugar en vivo

.....
.....

Deporte ATLETISMO LANZAMIENTO

Juego DERRIBAR LATAS

Categoría SUB 15, (nacidos 2005, 2006, 2007,2008)
SUB 18, (nacidos 2002, 2003,2004)

Modalidad MIXTO

Descripción del torneo Ubicar las latas en 4 hileras encimadas sobre una mesa como indica la imagen. Cada participante se ubicara a una distancia de 2 METROS CATEGORIA SUB 15, DE 3 METROS CATEGORIA SUB 18 (delimitado por una línea, sogas en el suelo) donde realizara 3 intentos de lanzamiento

1 punto por lata derribada (hasta 3 intentos) las latas derribadas en cada intento se van sacando

15 puntos derribar todas las latas en el primer intento

Materiales: 10 latas (tomate vacías), 1 pelota de goma, tamaño pelota macu



Presentación una filmación única continua, desde inicio de juego realizando hasta 3 lanzamientos

Fecha de presentación del video: 04/11/2020

Mail: deporteadaptadojppvirtual@gmail.com , asunto: PC DERRIBAR LATAS Participación encuentro virtual por zoom 06/11/2020 (recibirá link cercano a la fecha)

En el encuentro por zoom tendrá que tener el material preparado para jugar en vivo

.....
.....

Deporte ATLETISMO
Juego CARRERAS

Categoría SUB 15, (nacidos 2005, 2006, 2007,2008)
SUB 18, (nacidos 2002, 2003,2004)

Modalidad MIXTO

Descripción del torneo: Correr una distancia de 50 metros (lo puede realizar en la, en la vereda, en una cancha, en una pista de atletismo),

En el punto de partida ubicar una señalización, así como en el punto de llegada.

INDICAR SALIDA: ¡A SUS MARCAS, LISTOS YA!

Materiales: cono, botella, para señalar, SALIDA Y LLEGADA

Presentación una filmación única continua, desde inicio de la carrera hasta su fin, sin cortes ni ediciones

Tomar tiempo de desde que inicia hasta que llega al punto de llegada

Fecha de presentación del video: 07/11/2020

Mail: deporteadaptadojppvirtual@gmail.com , asunto: PC ATLETISMO CARRERAS

Participación encuentro virtual por zoom 10/11/2020 (recibirá link cercano a la fecha)

En el encuentro por zoom participara de juegos

.....
.....

MOTORES

Deporte BOCCIAS
Juego BOWLING

Categoría SUB 15, (nacidos 2005, 2006, 2007,2008)
SUB 18, (nacidos 2002, 2003,2004)

Modalidad MIXTO

Descripción del torneo Ubicar las botellas en tres hileras a una distancia de 25 cm una de otra. Cada participante se ubicará a una distancia de 2 metros CATEGORIA SUB 15, DE 3 MTRS CATEGORIA SUB 18 (delimitado por una línea en el suelo) donde realizará 3 intentos de tiro,

1 punto por botella derribada (hasta 3 intentos) las botellas derribadas en cada intento se van sacando

10 puntos derribar todas las botellas en el primer intento



Materiales: 6 botellas de plástico 1 ½ litro (llena ½ parte con agua), 1 pelota de goma, tamaño pelota macu



Presentación una filmación única desde inicio de juego realizando hasta 3 tiros

Fecha de presentación del video: 07/11/2020

Mail: deporteadaptadojjppvirtual@gmail.com , asunto: MOTORES BOWLING

Participación encuentro virtual por zoom 10/11/2020 (recibirá link cercano a la fecha)

En el encuentro por zoom tendrá que tener el material preparado para jugar en vivo

.....
Deporte ATLETISMO LANZAMIENTO
Juego DERRIBAR LATAS

Categoría SUB 15, (nacidos 2005, 2006, 2007,2008)
 SUB 18, (nacidos 2002, 2003,2004)

Modalidad MIXTO

Descripción del torneo Ubicar las latas en 4 hileras encimadas sobre una mesa como indica la imagen. Cada participante se ubicara a una distancia de 2 METROS

CATEGORIA SUB 15, DE 3 METROS CATEGORIA SUB 18 (delimitado por una línea, sogá en el suelo) donde realizara 3 intentos de lanzamiento

1 punto por lata derribada (hasta 3 intentos) las latas derribadas en cada intento se van sacando

15 puntos derribar todas las latas en el primer intento

Materiales: 10 latas (tomate vacías), 1 pelota de goma, tamaño pelota macu



Presentación una filmación única continua, desde inicio de juego realizando hasta 3 lanzamientos

Fecha de presentación del video: 07/11/2020

Mail: deporteadaptadojjppvirtual@gmail.com , asunto: MOTORES DERRIBAR LATAS

Participación encuentro virtual por zoom 10/11/2020 (recibirá link cercano a la fecha)

En el encuentro por zoom tendrá que tener el material preparado para jugar en vivo

.....
Deporte ATLETISMO
Juego CARRERAS

Categoría SUB 15, (nacidos 2005, 2006, 2007,2008)
 SUB 18, (nacidos 2002, 2003,2004)

Modalidad MIXTO

Descripción del torneo: Correr una distancia de 50 metros (lo puede realizar en la, en la vereda, en una cancha, en una pista de atletismo),

En el punto de partida ubicar una señalización, así como en el punto de llegada.

INDICAR SALIDA: A SUS MARCAS, LISTOS YA!

Materiales: cono, botella, para señalar, SALIDA Y LLEGADA

Presentación una filmación única continua, desde inicio de la carrera hasta su fin, sin cortes ni ediciones

Tomar tiempo de desde que inicia hasta que llega al punto de llegada

Fecha de presentación del video: 07/11/2020

Mail: deporteadaptadojjppvirtual@gmail.com , asunto: MOTORES ATLETISMO CARRERAS

Participación encuentro virtual por zoom 10/11/2020 (recibirá link cercano a la fecha)

En el encuentro por zoom participara de juegos

Adultos Mayores

Categoría y año: adultos y adultas, mayores de 60 años, nacidos a partir del año 1960.

Modalidad: mixta.

Descripción de la competencia: Los participantes competirán a través de un cuestionario de preguntas y respuestas común (todos realizaran el mismo), es decir, habrán preguntas de los distintos deportes y de cultura general. Este cuestionario será a través de la página “Quizizz”, por lo tanto, deberán contar con un dispositivo (celular, tablet o computadora) para poder conectarse. A todos/as los/as participantes se les enviará el



mismo día de la competencia un código de acceso y 5 minutos antes del horario establecido donde deberán ingresar con su nombre y apellido.

Además, se transmitirá la competencia en vivo por el Instagram de la Sub-secretaria (para poder verlo mientras compiten deberán contar con otro dispositivo).

Quizizz ordena automáticamente a los participantes por puestos después de cada respuesta teniendo en cuenta los aciertos y la velocidad de respuesta.