

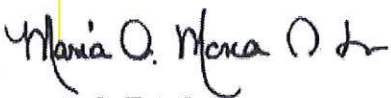


DEPARTAMENTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE PUERTO RICO

Número: 9179

Fecha: 16 de junio de 2020

Aprobado: Lcda. María Marciano de León
Subsecretaria de Estado

Firma: 

Departamento de Estado
Gobierno de Puerto Rico

Reglamento para la Protección de los Menores en el Deporte: Principios para la Participación Deportiva en las Categorías Menores

LCDA. ADRIANA G. SÁNCHEZ PARÉS
SECRETARIA

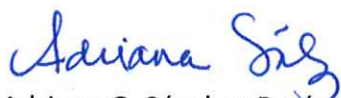
A toda la Comunidad Deportiva,

La elaboración de este *Reglamento para la protección de los menores en el Deporte: Principios para la Participación en las Categorías Menores* nació como resultado del interés de la Asamblea Legislativa tras un incremento en eventos deportivos en nuestras categorías menores, la alta exposición de nuestros deportistas y lesiones sufridas por los menores. Presentamos la culminación de un proceso extenso de análisis y conversaciones con múltiples gestores del deporte en Puerto Rico, así como médicos especialistas, psicólogos deportivos y educadores. Contamos, también, con la participación de múltiples federaciones deportivas, quienes no escatimaron en mostrar su apoyo y compromiso con este tema, entre múltiples otros que aportaron su conocimiento y pericia para la elaboración de este Reglamento. A ellos, nuestro más sincero agradecimiento.

No puedo dejar de agradecer a los funcionarios del Departamento quienes, además de su carga de trabajo, asumieron el reto de elaborar este reglamento con una responsabilidad y dedicación inigualable. ¡Mi admiración y agradecimiento a ustedes, siempre! Con una mención especial al Prof. Juan C. García, Director del Instituto Puertorriqueño para el Desarrollo del Deporte y la Recreación, quien lideró este esfuerzo.

Este Reglamento consolida la política pública, el compromiso de este Gobierno, y el mío personal, con el desarrollo de nuestros menores y jóvenes deportistas de la manera más segura, responsable y adecuada posible. Con ello, les dejamos este trabajo que, más allá de ser un marco regulatorio, es un plan de trabajo y una hoja de ruta que garantiza que cada organización deportiva, entrenador, organizador de evento deportivo, padre y madre opere teniendo como norte la salud, protección y bienestar de nuestros menores.

Un abrazo caluroso,



Adriana G. Sánchez Parés
Secretaria

INDICE

Título, Base legal y Propósito.....	1-2
Aplicabilidad.....	3
Definiciones.....	3-9
Carta de Derecho de los niños, niñas y jóvenes deportistas de Puerto Rico.....	10-11
Disposiciones Generales.....	12
Seguridad.....	13-16
Deberes de las Organizaciones Deportivas y Entrenadores.....	16-19
Objetivos, Filosofía, Orientaciones Pedagógicas y Recomendaciones en.....	20-24
cuanto acondicionamiento físico para las distintas Categorías Menores	
Baloncesto.....	25-26
Beisbol.....	27-30
Fútbol.....	31-33
Voleibol.....	34
Fútbol Americano.....	35-37
Tenis de Campo.....	38-39
Tenis de Mesa.....	40-41
Boxeo.....	42-43
Judo.....	44
Karate Do.....	45-46
Lucha.....	47-48
Taekwondo.....	49-50
Atletismo.....	51-52
Halterofilia.....	53-54
Natación.....	55-56
Calendarización Deportiva de las Ligas Infantiles y Juveniles.....	57-61
Reconocimiento de Excelencia en el cumplimiento con el Reglamento.....	62

Requisitos para la Exención de los Límites de Participación.....	63
Penalidades.....	64
Disposición Inclusiva.....	65
Procedimiento para la radicación y adjudicación de querellas por.....	65
incumplimiento con las disposiciones de este Reglamento	
Reconsideración.....	66
Revisión Judicial.....	66
Cláusula Salvedad.....	67
Cláusula Separabilidad.....	67
Cláusula Deportiva.....	67
Vigencia.....	67
Anejo 1.....	68-69
Anejo 2.....	70-71
Anejo 3.....	72
Anejo 4.....	73-74

Reglamento para la Protección de los Menores en el Deporte: Principios para la Participación Deportiva en las Categorías Menores.

I. Título

Reglamento para la Protección de los Menores en el Deporte: Principios para la Participación Deportiva en las Categorías Menores.

II. Base Legal

Este reglamento se promulga al amparo de la Ley Núm. 38-2017, conocida como la Ley de Procedimiento Administrativo Uniforme del Gobierno de Puerto Rico, según enmendada, de la Ley Núm. 8-2004, conocida como Ley Orgánica del Departamento de Recreación y Deportes, según enmendada, de la Ley Núm. 6-2011, conocida como la Ley de Registro de Entrenadores adscrito al Departamento de Recreación y Deportes¹, de la Ley Núm. 28-2019, conocida como la Carta de Derechos de los Niños, Niñas y Jóvenes Deportistas, y de la Resolución Conjunta Núm. 30 aprobada el 28 de marzo de 2018, la cual ordena al Departamento de Recreación y Deportes enmendar sus reglamentos aplicables para que establezca límites de participación diaria en los que podrán jugar los jóvenes deportistas de Categorías Menores

III. Propósito

Como resultado del interés de la Asamblea Legislativa, tras notar un incremento en lesiones en nuestros niños, niñas y jóvenes que practican deportes en Puerto Rico, y reconociendo el impacto que tales lesiones pueden tener en el desarrollo de estos, tanto en el aspecto deportivo como fisiológico, se ordenó al Departamento de Recreación y Deportes a revisar la reglamentación existente relacionada con los deportes de Categorías Menores. Esto, a los fines de establecer reglamentación conducente a evitar lesiones por exceso de actividad física durante la celebración de eventos deportivos, así como establecer parámetros en la participación deportiva de los niños, niñas y jóvenes en protección de su salud y bienestar físico.

¹ Esta Ley faculta a la Secretaria del Departamento de Recreación y Deportes, a través del Instituto Puertorriqueño para el Desarrollo del Deporte y la Recreación (IPDDER), a expedir una licencia a toda persona que interese ejercer como entrenador de cualquier deporte de un equipo deportivo compuesto por menores hasta los dieciocho (18) años de edad. Esto incluye los clubes deportivos adscritos tanto al Departamento como a Federaciones Deportivas que organizan actividades en que participan menores de edad.

Conforme a lo anterior, mediante este reglamento, el Departamento de Recreación y Deportes tiene el propósito de promover y establecer criterios de práctica deportiva entre la niñez y juventud de Puerto Rico, de manera tal que esta se lleve a cabo velando por la seguridad y bienestar de sus participantes. Conscientes, a su vez, de que la capacidad, características fisiológicas, anatómicas y psicológicas de los participantes de las Categorías Menores se distinguen de las de un adulto, y de entre ellos mismos, por lo cual requieren de una reglamentación adecuada que considere tales factores. Se pretende mediante esta reglamentación que la práctica recreativa y deportiva se realice dentro del más amplio marco de seguridad por el bienestar de nuestra niñez y juventud.

El entrenador debe dirigir sus esfuerzos a proveerles experiencias positivas a los niños y jóvenes. En las primeras etapas o niveles del deporte, el entrenador debe enfocarse en ser un facilitador social y desarrollar en los participantes aspectos y cualidades tales como: confianza, manejo de frustración, respeto a otros, compañerismo; aspectos que le servirán al participante no solo en el deporte sino en su vida diaria. Estos objetivos deben ir siempre sobre cualquier deseo, inclusive el de ganar, para asegurarse que la experiencia sea una totalmente de disfrute, según la etapa del menor.

De igual forma, el entrenador debe fungir como un facilitador y estar informado sobre las últimas técnicas de la enseñanza del deporte, con un enfoque especial en las bases y fundamentos de este y en la maximización del interés del menor por el deporte de su preferencia. Asimismo, deberá contar con los conocimientos básicos en psicología deportiva, cuya enseñanza le permitirá al niño manejar situaciones difíciles que pueda enfrentar tanto en el campo de juego como en su vida diaria.

Por último, a los efectos de cumplir con la Sección 2.5 de la Ley de Procedimiento Administrativo Uniforme del Gobierno de Puerto Rico, destacamos que la adopción del presente Reglamento no constituye un costo adicional para las personas afectadas por el mismo. Este Reglamento adopta algunas de las regulaciones vigentes y las disposiciones adicionales no conllevan gastos mayores para las entidades afectadas. A su vez, persigue cumplir con el interés apremiante del Gobierno de Puerto Rico y del Departamento en proteger el bienestar, salud y seguridad de nuestros niños, niñas y jóvenes deportistas.

IV. Aplicabilidad

Este Reglamento será aplicable a los niños y jóvenes de ambos sexos entre las edades de 5 a 18 años.

Las disposiciones contenidas en este reglamento serán aplicables a toda Organización Deportiva o persona que promueva y dirija el deporte infantil y juvenil, incluyendo el

deporte escolar, torneos, ligas y actividades multitudinarias en Puerto Rico. Esto incluye, pero no se limita a: entrenadores, jugadores, cuerpo técnico, directivos, promotores, y toda persona que esté directa o indirectamente relacionada a la entidad y/o clubes afiliados.

Este Reglamento será de aplicabilidad a todos los niveles, es decir, local, municipal, regional, estatal y privado, entre otros, en los cuales participen niños, niñas y jóvenes. Además, será aplicable a todo evento deportivo realizado en instalaciones estatales o municipales.

Se excluyen de la aplicación de este Reglamento las Escuelas Especializadas en Deportes, según certificadas como tal por la entidad reguladora aplicable, selecciones nacionales infantiles y juveniles, y atletas de alto rendimiento identificados por las federaciones y/o el Departamento. Además, estarán excluidos de la aplicación de este reglamento menores que estén cursando sus estudios universitarios.

Se exceptuarán del cumplimiento con las disposiciones aquí establecidas aquellos Eventos Deportivos que ya hayan iniciado a la fecha en que entre en vigencia este Reglamento. No obstante, deberán cumplir con la Orden Administrativa Núm. 2019-004 de 21 de agosto de 2019, sobre el establecimiento de controles en la participación deportiva de los niños niñas y jóvenes.

V. Definiciones

1. **Actividad Física** – cualquier movimiento corporal producido por los músculos que resulta en gasto energético.
2. **Agilidad** – habilidad que presenta un individuo para cambiar de dirección rápidamente, mientras se desplaza de un punto a otro.
3. **Aptitud Física** – el conjunto de cualidades que posee -o adquiere- un individuo y que están relacionadas con su capacidad para superar los esfuerzos físicos sin fatiga, presentando bajo riesgo a desarrollar enfermedades o lesiones.
4. **Aptitud Motora** – es la respuesta motriz del individuo a un estímulo del medio ambiente que requiere dominio corporal, así como la percepción del espacio y tiempo.
5. **Balance** – componente relacionado con el desempeño de la aptitud motriz que implica el mantenimiento del equilibrio del cuerpo; puede ser estático o dinámico.

6. **Balance Estático** – mantener equilibrio cuando el cuerpo no está en movimiento.
7. **Balance Dinámico** – mantener equilibrio aun cuando el cuerpo está en movimiento.
8. **Bases Fundamentales** – postulados generales que tienen aplicación en todos los deportes, ya sean individuales o grupales, que proporcionan las guías de entrenamiento.
9. **Capacidad Funcional** – la sumatoria de las capacidades motrices que un individuo posee y desarrolla para llevar a cabo sus ocupaciones cotidianas, laborales, artísticas, recreativas y deportivas.
10. **Categorías Menores** – niños, niñas y jóvenes entre los cinco (5) y dieciocho (18) años de edad.
11. **Comisión de Seguridad o Comisión de Seguridad en la Recreación y el Deporte de Puerto Rico** – entidad creada en virtud de la Ley Núm. 8-2004, según enmendada, adscrita a la Oficina de la Secretaria del Departamento de Recreación y Deportes, con el propósito de atender las actividades recreativas y deportivas de alto riesgo.
12. **Competencia(s)** – para efectos de los límites de participación, se refiere al torneo(s) y/o Eventos Deportivos en los que un menor puede participar en la Semana.
13. **Componentes de la Aptitud Física** – son resistencia cardio-respiratoria, fuerza muscular, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal.
14. **Composición Corporal** – por ciento de grasa en el cuerpo determinado por el índice de masa corporal.
15. **Condición Física** – otra denominación para Aptitud Física.
16. **Coordinación** – la integración rítmica de los aspectos motrices y sensoriales en la producción de movimientos corporales simultáneos.
17. **Departamento** – Departamento de Recreación y Deportes.
18. **Deporte** – manifestación del quehacer cultural del ser humano expresado en el juego, la competencia, la actividad física, el movimiento, el ejercicio, las destrezas y aptitudes atléticas, organizada bajo condiciones reglamentarias.

19. **Comprensión del Movimiento** – el proceso para entender por qué nos movemos y el propósito del mismo.
20. **Conmoción Cerebral (“Concussion”)** – lesión media provocada por un traumatismo en la cabeza que interrumpe la función normal del cerebro.
21. **Deporte de Combate** – deporte de contacto donde dos contrincantes luchan uno contra el otro usando ciertas reglas de contacto, según la modalidad.
22. **Doble Participación** – se refiere a la participación en más de un Evento Deportivo al mismo tiempo.
23. **Ejercicio** – aquella actividad física planificada, estructurada y dirigida hacia un objetivo.
24. **Elasticidad Muscular (o Componente Dinámico)** – la capacidad de alargamiento de un músculo y que recupere su posición inicial una vez la fuerza externa termina. Se atribuye a los músculos y a los tendones.
25. **Elementos Básicos** – Destrezas motoras fundamentales para el deporte tales como: agilidad, velocidad, tiempo de reacción, balance, coordinación y potencia.
26. **Elementos Técnicos** – aquellas actividades motrices que son específicas de una actividad deportiva y que realizadas en forma adecuada hacen más eficiente el movimiento, gastando menos energía y obteniendo mejores resultados. Ejemplo, en el Baloncesto: defensa, pase, tiro.
27. **Entrenador Deportivo** – el técnico, maestro o pedagogo que dirige todo el proceso de preparación y competencias de los deportistas, estructurando su actividad pedagógica de proyección o construcción, organizativa y comunicativa, con licencia otorgada por el Departamento conforme al Reglamento Núm. 7690, Reglamento para la Licencia de Entrenadores y Oficiales Deportivos en Puerto Rico.
28. **Entrenador Personal** – instructor para la Aptitud Física que ofrece un servicio individualizado, con licencia otorgada por el Departamento conforme al Reglamento Núm. 7611, Reglamento para la Licencia de Instructor para la Aptitud Física en Puerto Rico.
29. **Entrenamiento General** – serie de ejercicios de mediana intensidad que se realizan antes de un entrenamiento, una clase o competencia con el fin de preparar al organismo íntegramente para una actividad posterior de mayor esfuerzo.

30. **Entrenamiento Especial o Específico** – tiene como misión aumentar la resistencia, fuerza, potencia y flexibilidad a través del entrenamiento de los músculos que se usan específicamente en un determinado deporte.
31. **Escuelas Especializadas** – aquellas donde se atienden los talentos, habilidades e intereses de los estudiantes para ofrecer alternativas innovadoras de enseñanza que permitan el desarrollo pleno del estudiante - atleta y puedan tener mejores resultados en una disciplina deportiva específica.
32. **Etapa Desarrollo** – fase a partir de la cual se empiezan a fijar los hábitos vitales y deportivos necesarios para la formación del menor deportista. Se sigue con el desarrollo multilateral, siendo recomendable entrenar y participar en varios deportes o en diferentes disciplinas de un deporte. El objetivo principal es conocer y aprender los Elementos Básicos del entrenamiento: calentamiento, estiramientos, bases de la técnica, hábitos higiénicos, respeto, disciplina, etc. Se adquieren las habilidades básicas deportivas, se trabaja la condición física general y movilidad y se produce un primer periodo de desarrollo de la velocidad.
33. **Etapa Especialización** – primer momento en donde la competición adquiere mayor importancia. Se presupone ya una madurez física por lo que se establece una preparación específica para una prueba determinada. Ganar seguirá sin ser lo más importante, aquí se deben afianzar los aspectos tácticos y psicológicos que permitan ser capaz de expresar el máximo rendimiento de una condición física y psicológica determinada.
34. **Etapa Iniciación** – se enfatiza la faceta lúdica del deporte. Se empieza con entrenamientos y competiciones de deportes, pero primeramente la diversión sobre los aspectos físicos o técnicos. Es necesario que se trabaje para el mejoramiento de las habilidades motrices. Es decir, enfocar en las habilidades fundamentales del movimiento. También es un buen periodo para trabajar agilidad, equilibrio y coordinación.
35. **Etapa Introductoria** – se introduce al niño en la actividad física mediante juegos espontáneos. El fin es que haya una primera toma de contacto con la actividad física y que el niño realice la cantidad y el tipo de ejercicio necesaria para su desarrollo físico y mental, sin tener prácticamente en cuenta aspectos técnicos o competitivos.
36. **Etapa Rendimiento** – la prioridad son los objetivos de rendimiento y no tanto los de aprendizaje y desarrollo. En esta fase ya se ha adquirido una madurez física y psicológica, a la vez que una estabilidad en la vida personal. Esto

permite soportar la gran carga que suponen la presión de los resultados, los éxitos y los fracasos deportivos.

37. **Evento** – para fines de los límites de participación semanal, se refiere a las distintas modalidades en una competencia. Ejemplo, en el deporte de atletismo, salto a lo largo, lanzamiento de la bala y carrera de 100 metros.
38. **Evento Deportivo o Actividades Multitudinarias** – torneos de cualquier índole, y otras actividades deportivas en las cuales participan niños, niñas y jóvenes de Categorías Menores.
39. **Exhibición** – muestra de alguna habilidad, destreza o actividad deportiva destinada a la ejecución correcta de las mismas.
40. **Flexibilidad** – la máxima amplitud de movimiento posible en una articulación, o varias, sin dolor.
41. **Fortaleza Muscular** – la capacidad de superar una resistencia externa con la acción de un músculo, o varios, a una velocidad específica.
42. **Habilidades Motrices** – agilidad, coordinación, balance, tiempo de reacción y velocidad.
43. **Implementos** – aquellos objetos o herramientas que emplea un deportista en la práctica de su deporte.
44. **Instructor de Aptitud Física** – una persona que está comprometida y labora en la instrucción de aptitud física relacionada a la salud, con una licencia otorgada por el Departamento conforme a las disposiciones de la Ley Núm. 8-2004, Ley Orgánica del Departamento de Recreación y Deportes y el Reglamento Núm. 7611, Reglamento para la Licencia de Instructor para la Aptitud Física de Puerto Rico. Además, se trata de un profesional de la salud que se especializa en prescribir una rutina de ejercicios, motivar y ayudar al participante, deportista o atleta fijando metas y teniendo en consideración la Condición Física y los objetivos de cada uno.
45. **Juego(s)** – actividades cuyo fin es la recreación de los participantes (jugadores). Su práctica implica el respeto por una serie de reglas que rigen la dinámica del juego y tienen un final ya sea por tiempo, entradas, sets, puntuación, etc.
46. **Juego Limpio** – comportamiento amistoso, fraterno y respetuoso en la competencia deportiva. El Juego Limpio es un concepto ampliamente empleado en el mundo deportivo para referir el tipo de comportamiento leal y sincero en

el deporte, especialmente de fraternidad y respeto para con el rival, el árbitro y los asistentes de este que redunde en valores y cualidades que lo convierta en mejor persona.

47. **IPDDER** – Instituto Puertorriqueño para el Desarrollo del Deporte y la Recreación del Departamento de Recreación y Deportes, según instituido por el Artículo 15 de la Ley Núm. 8-2004, *supra*.
48. **“Kids Athletics” o Atletismo recreativo para niños (IAFF)** – atletismo adaptado que se asemeja a una versión miniatura del programa de atletismo de adultos para atender las necesidades de desarrollo de los niños, en el cual se dan carreras, saltos y lanzamientos a través de juegos, lo cual hace el atletismo atractivo, accesible e instructivo.
49. **Ley Núm. 278-2018** – Ley que dispone que todos los profesionales involucrados en el campo del ejercicio y el deporte tomen cursos de Psicología Deportiva con el fin de mitigar las incidencias de violencia en el deporte en Puerto Rico, para propiciar que estos desarrollen el carácter y una buena conducta en el deportista, entre otros.
50. **Liga** – Un sistema de competición deportiva en la cual, generalmente, todos los participantes o equipos miembros se enfrentan entre ellos.
51. **Minitenis** – tenis jugado en una cancha reducida, aproximadamente del tamaño de una cancha de bádminton, con una pelota más suave y raqueta pequeña en las categorías infantiles, conforme a “USTA Junior Red, Orange and Green Ball Tennis Regulations”.
52. **Movilidad Articular** – componente estático que consiste en las diferentes estructuras articulares (ligamentos, cápsula y meniscos) y los posibles movimientos (flexión, extensión, abducción, aducción, etc.) con referencia a sus amplitudes máximas.
53. **Obesidad** – la excesiva acumulación de tejido graso, generalmente definida como superior al 25% en los varones y 35% en las féminas.
54. **Organización(es) Deportiva(s)** – incluye asociaciones, federaciones, clubes, equipos, grupos recreativos y deportivos, ligas, corporaciones y otras entidades similares que se dediquen a desarrollar u ofrecer servicios y actividades recreativas y deportivas dirigidas a los niños, niñas y jóvenes de Categorías Menores.

55. **Plan de Entrenamiento** – un proceso mediante el cual se recomienda a una persona, de manera individualizada, un programa de intervención de estímulos organizado de manera sistemática y progresiva.
56. **Política “Todo Niño, Niña y Joven Juega”** – todos los eventos deportivos deben establecer en sus reglamentos la participación compulsoria de los niños, niñas y jóvenes en las competencias o juegos de manera que se permita su desarrollo en el deporte.
57. **Potencia** – la habilidad para la aplicación funcional de fuerza en movimiento.
58. **Programas de Desarrollo** – se entiende como una serie de acciones organizadas con la finalidad de mejorar las condiciones y habilidades de los participantes en términos de su desarrollo en una disciplina, sentando las bases desde un modelo educativo en todos los ámbitos de la disciplina deportiva en una determinada liga, club, o cualquiera otro, en forma integral y sostenible.
59. **Recreación** – aquella actividad o experiencia que estimula los sentidos, socialmente aceptada, durante el tiempo libre, de manera voluntaria de la que se deriva satisfacción, produce o desarrolla destrezas.
60. **Reglamento** – se referirá al Reglamento para la Protección de los Menores en el Deporte: Principios para la Participación Deportiva en las Categorías Menores.
61. **Selección(es) Nacional(es)** – personas idóneas, elegidas bajo determinados parámetros y condiciones, para ocupar un puesto y así representar a Puerto Rico en eventos internacionales que estén avalados por el Comité Olímpico de Puerto Rico, sus federaciones afiliadas o el Departamento de Recreación y Deportes.
62. **Semana** – para efectos de este reglamento, se referirá al periodo de tiempo comprendido de lunes a domingo.
63. **Sesión de Entrenamiento** – la forma básica de organización del proceso de educación, formación y preparación del deportista.
64. **Sobrecarga Muscular** – aquella causada por la repetición prolongada de un movimiento que resulta en la fatiga del músculo involucrado.
65. **Sobrepeso** – cuando el peso corporal supera el peso normal (o saludable) para un individuo determinado en relación con su estatura, género y composición corporal.

66. **Tolerancia Cardiorrespiratoria** – la capacidad de suplir (transportar y utilizar) la demanda de oxígeno de los músculos, además, remover los sobrantes de los procesos metabólicos.
67. **Tolerancia Muscular** – la capacidad de mantener la acción muscular sin fatigarse, durante el mayor tiempo posible.
68. **Torneo(s) Invitacional(es)** – Evento Deportivo organizado por una o más escuela(s), clubes u otras Organizaciones Deportivas en el cual participan más de cuatro equipos en un periodo de tiempo menor a cuatro días.
69. **Velocidad** – la habilidad de trasladarse de un punto a otro en el menor tiempo posible.

VI. Carta de Derecho de los Niños, Niñas y Jóvenes Deportistas de Puerto Rico

Todo niño, niña y joven deportista tendrá en sus actividades deportivas y recreativas los siguientes derechos:

1. El derecho de practicar los deportes de su interés, garantizando su diversión e interacción.
2. El derecho a ser tratado con dignidad y respeto.
3. El derecho de participar en una categoría de acuerdo con su capacidad física, habilidad y madurez.
4. El derecho a la igualdad de oportunidades en la disciplina del deporte de su interés.
5. El derecho a practicar las disciplinas de los deportes en entornos seguros y saludables, sin ser expuesto a una sobrecarga física en su entrenamiento y competencia.
6. El derecho a la capacitación, entrenamiento y preparación apropiada para practicar el deporte de su interés.
7. El derecho a compartir el liderazgo y la toma de decisiones de su práctica deportiva.
8. El derecho a practicar su disciplina deportiva como niño y no como adulto.
9. El derecho a divertirse mientras practica algún deporte.

10. El derecho de que sus líderes o entrenadores adultos estén calificados de acuerdo con lo reglamentado en el Instituto Puertorriqueño para el Desarrollo del Deporte y la Recreación.
11. El derecho a participar en un ambiente de inclusión social.
12. El derecho de practicar los deportes en un ambiente de paz y libre de violencia.
13. El derecho a practicar en un escenario apropiado y con el equipo deportivo necesario para poder llevar a cabo la práctica deportiva.
14. El derecho a practicar deportes resguardando su seguridad física y psicológica.
15. El derecho a participar en un entorno donde pondere la importancia de una conducta personal y social responsable, respecto a sí mismo y hacia otros.
16. El derecho a competir en igualdad de condiciones en un deporte libre de sustancias controladas y bebidas energizantes.
17. El derecho a participar libre y voluntariamente del deporte escogido, no impuesto por adultos. Prohibiendo el castigo injusto y sanciones.
18. El derecho a la participación igualitaria de las niñas y jóvenes en el deporte.

VII. Disposiciones Generales

- A. El Presidente o persona encargada de la Organización Deportiva será el responsable de obtener para su uso y distribuir a sus representantes una copia de este Reglamento. Asimismo, deberá mantener una copia en los archivos de la organización.
- B. El Presidente o persona encargada de la Organización Deportiva, o una persona designada por este, tendrá que participar de los talleres relacionados a la implementación de este Reglamento.
- C. En virtud del presente Reglamento, será obligación y responsabilidad de las Organizaciones Deportivas instruir sobre lo dispuesto en este Reglamento a todos los miembros de su organización que, de una forma u otra, están relacionados con el deporte en las Categorías Menores.

- D. El desconocimiento de las disposiciones contenidas en este Reglamento no se considerará como eximente de responsabilidad en aquellos casos que constituyan violación de las disposiciones aquí contenidas.
- E. La fecha que se considerará para determinar la categoría a la que pertenece un jugador será determinada por su respectiva Liga.
- F. Toda persona involucrada, directa o indirectamente, con las Categorías Menores está obligada a cumplir con la Ley Núm. 6-2011, Ley para crear el Registro de Entrenadores, adscrito al Departamento de Recreación y Deportes, así como con el Reglamento Núm. 7690, Reglamento para la Licencia de Entrenadores y Oficiales Deportivos en Puerto Rico y el Reglamento Núm. 7611, Reglamento para la Licencia de Instructor para la Aptitud Física en Puerto Rico.
- G. Todo Evento Deportivo tendrá que estar endosado por el Departamento conforme al Reglamento Núm. 6422, Reglamento para la Emisión de Endosos y Licencias de Actividades Recreativas y Deportivas del Departamento, y este Reglamento.
- H. Toda Organización Deportiva tendrá que estar debidamente avalada por el Departamento, conforme al Reglamento Núm. 6360, Reglamento para el Registro y Acreditación de Entidades Recreativas y Deportivas.

VIII. Seguridad

La seguridad de nuestros niños y jóvenes es de gran importancia para el Departamento. De igual manera debe serlo para las Organizaciones Deportivas. A los fines de que las actividades y eventos se realicen dentro de un marco de seguridad óptimo se dispone lo siguiente:

A. Lugar, espacio y superficie de práctica, juego o combate

1. Al seleccionar el lugar donde se vaya a efectuar un Evento Deportivo, la Organización Deportiva, a través de sus representantes, deberá asegurarse que el dueño o administrador de la instalación haya incluido el evento dentro de una póliza de seguro que cubra a los participantes en caso de algún accidente. De no ser así, la Organización Deportiva será responsable de proveerla.

2. El área de juego deberá ser inspeccionada por escrito, por árbitros y entrenadores, de manera tal que se aseguren que no existen peligros potenciales, tales como, pero sin limitarse a:
 - a) Botellas rotas
 - b) Palos, piedras, fierros, rocas, otros desperdicios
 - c) Obstrucciones tales como tubería, concreto, aspersores, etc.
 - d) Agujeros, zanjas, terreno desnivelado, etc.
 - e) Gradas en mal estado
 - f) Banco para los jugadores en mal estado
 - g) Alumbrado inadecuado
 - h) Postes y paredes que no estén acolchonados
 - i) En el caso del fútbol, banderines de esquinas no reglamentarios, arcos o redes dañadas o rotas
 - j) Verificar que los arcos o porterías y redes estén debidamente asegurados y anclados al suelo

B. Accesorios e Implementos Deportivos, según aplique

1. El jugador no puede usar nada que constituya un peligro para sí mismo ni para los demás.
2. El jugador debe utilizar y vestir:
 - a) Camiseta cómoda y holgada
 - b) En el caso de los deportes grupales las camisetas serán numeradas
 - c) Pantalones largos o cortos (Fútbol y Baloncesto)
 - d) Medias largas de Béisbol o Fútbol, según sea el caso
 - e) Protector genital
 - f) Protector solar
 - g) Calzados con suela de goma o botines
 - h) Zapatos de Fútbol

- i) Espejuelos o lentes deportivos, cuando la situación lo amerite
- j) Cascos protectores en buen estado, donde aplique
- k) Rodilleras
- l) Careta
- m) Guantes
- n) Peto
- o) Bates y bolas en buen estado
- p) Espinilleras (canilleras)
- q) Guantes de portero
- r) Cualquier otra indumentaria necesaria para la práctica segura del deporte.

C. Medio Ambiente

El medio ambiente donde se realizan las prácticas, juegos y/o eventos deportivos tiene un rol significativo en la seguridad y bienestar de los participantes. Por tal razón, como medida para contrarrestar los efectos de las altas temperaturas en los niños, niñas y jóvenes deportistas, no se comenzarán juegos o eventos al aire libre durante el horario de 11:00am a 1:30 p.m. Si ya se ha iniciado el mismo, tendrán que modificar las reglas del juego de manera tal que se permita un tiempo de descanso de, al menos, 5 minutos bajo la sombra transcurrido un periodo máximo de 15 minutos bajo el sol. En aquellos casos donde la instalación deportiva no cuente con áreas de sombra natural, se requiere que las Ligas provean carpas o casetas para estos fines. De celebrarse torneos o partidos fuera de aquellos organizados por la Liga correspondiente, la responsabilidad de proveer carpas o casetas recaerá sobre los equipos o clubes locales. Además, cada equipo deberá contar con oasis de agua visibles para proveer a sus participantes.

Igualmente, cuando la actividad se lleve a cabo en instalaciones bajo techo con temperaturas muy altas debido a ventilación limitada, la Organización Deportiva deberá tomar las medidas para contrarrestar los efectos que esto pueda tener sobre los niños, niñas y jóvenes deportistas.

Los deportes al aire libre no se podrán practicar mientras exista una condición peligrosa debido a la presencia de tormentas eléctricas o relámpagos, además, se deberá tomar en consideración que la celebración de prácticas o juegos podrán verse afectados debido a vaguadas y lluvias torrenciales.

D. Consideraciones Complementarias

1. Con el propósito de prevenir accidentes y velar por el bienestar de los menores, se requiere que el Evento Deportivo se adhiera a lo siguiente:
 - a) Tener disponible para uso inmediato un maletín o kit de Primeros Auxilios.
 - b) Tener hidratación disponible todo el tiempo.
 - c) Tener personal preparado en Primeros Auxilios y Resucitación Cardio Pulmonar.
 - d) Tomar medidas proactivas y correcciones inmediatas a condiciones peligrosas existentes o que se presenten.
 - e) Modificar actividades, reglas, y espacio, según sea necesario, debido a condiciones climatológicas, para adaptarlo a las destrezas de los participantes en el deporte o atemperarlo a los horarios de juego establecidos en este Reglamento.
 - f) Cancelar actividades si las condiciones son inseguras y no pueden ser controladas.
 - g) Conforme a lo establecido en la Ley Núm. 446-2004, conocida como "Ley para Reglamentar la Publicidad y Promoción de todo Producto Elaborado con "Ma huang", el guaraná o kola, el picolinato de cromo y la cáscara sagrada que vienen en productos para perder peso, para despertar el apetito sexual o para desarrollar músculos", no se permitirá la promoción o publicidad comercial de estos productos en los parques, canchas, gimnasios o coliseos públicos, sean estatales o municipales. Tampoco se permitirá la distribución de muestras de estos productos a menores de 18 años o en lugares donde, por motivo de la actividad, se permita la presencia de menores de 18 años, como lo son en este caso, donde se lleven a cabo juegos, prácticas, torneos u otros de Categorías Menores. (24 L.P.R.A. §950a).
 - h) Cumplir con las disposiciones de la Orden Administrativa Enmendada para Prohibir la Distribución, Uso y Venta de Bebidas Alcohólicas incluyendo Cervezas en Parques, Gradas, Áreas e Instalaciones Recreativas y Deportivas del Departamento de Recreación y Deportes (OA-93-03),

especialmente con la prohibición de bebidas alcohólicas en actividades deportivas de Categorías Menores.

- i) Los encargados del Evento Deportivo velarán por el cumplimiento relacionado a la prohibición de fumar en áreas recreativas públicas y privadas según los dispone la Ley Núm. 40-1993, mejor conocida como Ley para Reglamentar la Práctica de Fumar en Determinados Lugares Públicos y Privados, según enmendada.

IX. Deberes de las Organizaciones Deportivas y Entrenadores

A. La Junta Directiva, el Presidente y los Administradores de Organizaciones Deportivas serán responsables de:

1. Matricularse en el IPDDER y tomar los cursos de Administración Deportiva.
2. Aprobar los cursos y talleres sobre maltrato institucional, sobrecargas de entrenamiento y psicología deportiva.
3. Ser responsable de que todo padre, madre o tutor legal del menor (custodio del menor) participe de al menos dos (2) horas contacto al año de charlas o talleres sobre temas relacionados al deporte tales como, Violencia en el Deporte, Abuso Sexual, Maltrato Institucional, Sobrecargas de Entrenamiento, Psicología Deportiva, Manejo de Emociones, entre otros. Asimismo, tener la evidencia sobre las gestiones realizadas a estos efectos, so pena de suspensión, multa o cancelación de la acreditación. Estas charlas o talleres deberán ser gestionadas por la Organización Deportiva con cualquier entidad autorizada a estos efectos y acreditadas al Departamento de ser requerido.
4. No permitir, en ninguna circunstancia, que los niños y jóvenes jueguen más tarde de las 9:00 p.m. de domingo a jueves, y de las 10:00 p.m., durante los viernes y sábados.
5. Enmendar sus reglamentos internos con el propósito de que sus disposiciones sean cónsonas con las reglas contenidas en este Reglamento. Las enmiendas que se requieran para atemperar los reglamentos internos de las Organizaciones Deportivas deberán realizarse y notificarse al Departamento copia del reglamento

enmendado dentro del término de sesenta (60) días calendario a partir de la aprobación de este Reglamento.

6. Someter un informe de lesiones, según su ocurrencia, al IPDDER junto al que se acompañará evidencia de la póliza de seguro emitida por la compañía aseguradora, de ser aplicable.
7. Establecer reglamentación para una sana administración, lo cual incluye aspectos relacionados con la planificación, ejecución, organización, evaluación y dirección de la Liga y los equipos, conforme a las disposiciones de este Reglamento.
8. Velar por el cumplimiento de la política establecida por el Departamento de que "Todo niño, niña y joven juega" a los fines de garantizar la participación de todos los niños y jóvenes.
9. Velar por la implementación de los Programas de Desarrollo.
10. Promover el aprendizaje entre los miembros de la comunidad deportiva.
11. Hacer del área de juego un ambiente seguro.
12. Velar por los Derechos de los Niños, Niñas y Jóvenes Deportistas conforme la Ley Núm. 28-2019 y el Artículo VI de este Reglamento. El presidente de la Liga será el responsable de que las instalaciones donde se lleven a cabo los Eventos Deportivos tengan visible copia de la referida Ley, así como de la Carta de Derechos de los Niños, Niñas y Jóvenes Deportistas.
13. Cumplir con las Guías para la Prevención e Intervención ante situaciones de Violencia y Acoso en Contextos Deportivos para Clubes y Entidades Deportivas, publicadas en la página web del Departamento, lo que incluye establecer y mantener un Comité de Diálogo para el manejo de conflictos y un delegado de protección a los niños, niñas y jóvenes deportistas para el maltrato y abuso sexual.
14. Apoyar la política pública de los programas del Departamento de Recreación y Deportes.
15. Modelar una conducta ética en sus gestiones deportivas.

16. Asegurarse de que todos los participantes hayan provisto una certificación médica como que están aptos para practicar el deporte seleccionado. Ver Anejo 4.

B. Los Entrenadores Deportivos y los Instructores de Aptitud Física serán responsables de:

1. Tomar, al menos, dos (2) horas contacto al año en temas relacionados a la Psicología Deportiva, según establecido por la Ley 278-2018, mejor conocida como "Ley de Psicología Deportiva".
2. Los Entrenadores Deportivos deberán cumplir fielmente con las disposiciones de la Ley Núm. 6-2011, según enmendada, mejor conocida como "Ley para crear el Reglamento de Entrenadores adscrito al Departamento de Recreación y Deportes" así como con el Reglamento Núm. 7690, Reglamento para la Licencia de Entrenadores y Oficiales Deportivos en Puerto Rico. En el caso de los Instructores de Aptitud Física, deberán cumplir fielmente con las disposiciones de la Ley Núm. 8-2004, según enmendada, mejor conocida como "Ley Orgánica del Departamento de Recreación y Deportes", así como con el Reglamento Núm. 7611, Reglamento para la Licencia de Instructor para la Aptitud Física en Puerto Rico.
3. Tener un Plan de Entrenamiento por semestre para cada equipo que entrene. Este Plan debe contener la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica, con sus respectivas cargas de trabajo por edad y de acuerdo al periodo en que esté la temporada. Debe incluir las fechas fundamentales de los torneos que son preparatorios y el torneo oficial a jugar. Este Plan de Entrenamiento debe estar disponible y podrá ser requerido y evaluado por las autoridades, entiéndase el Departamento, en cualquier momento.
4. Velar por la implementación de los Programas de Desarrollo.
5. Velar por el cumplimiento que "Todo Niño, Niña y Joven Juega".
6. Fomentar el bienestar físico y mental.
7. Posibilitar el aprendizaje y promover el Juego Limpio.
8. Asegurarse de que todos los participantes hayan provisto una certificación médica como que están aptos para practicar el deporte seleccionado. Ver Anejo 4.

C. Organizadores de Eventos Deportivos

El organizador de un Evento Deportivo deberá:

1. Demostrar su cumplimiento con las disposiciones de este Reglamento presentándole a la Comisión de Seguridad, además de los requisitos exigidos por el Reglamento Núm. 7687, Reglamento de la Comisión de Seguridad en la Recreación y el Deporte de Puerto Rico, la siguiente información:
 - a) Itinerario de juego por día y hora de partido conforme a lo establecido en la Sección XXVI (E).
 - b) Certificación de que ha solicitado a los clubes participantes y a los padres o tutores de los menores participantes, y que estos han entregado, una certificación de que los menores que habrán de participar en el torneo no han excedido los parámetros de participación (en práctica o en juego) dispuestos en este Reglamento.
 - c) Certificación de que todos los entrenadores de los clubes participantes cuentan con las licencias expedidas por el Departamento de Recreación y Deportes.
 - d) Certificación de que, conforme a los parámetros de seguridad dispuestos por este Reglamento y por el Reglamento de la Comisión de Seguridad, cumplen con todas las medidas de seguridad y atención médica ambulatoria necesaria en caso de lesión o emergencia.
2. Asegurarse de que todos los participantes hayan provisto una certificación médica como que están aptos para practicar el deporte seleccionado. Ver Anejo 4.

X. Objetivos, Filosofía, Orientaciones Pedagógicas y Recomendaciones en cuanto a Acondicionamiento Físico para las distintas Categorías Menores

A. Etapa Introductoria

1. El objetivo primordial consiste en promover la participación del menor en las actividades del deporte de interés. En esta etapa, el entrenamiento es a discreción del niño, en cuanto a actividades y tiempo se refiere, por lo cual se considera voluntaria. La instrucción se enfoca en los elementos básicos del deporte de su preferencia para que le sirvan de estímulo para continuar su participación en la actividad deportiva, enfatizando en el aspecto de cualidades físicas y motrices.

Esta etapa tiene el propósito de estimular al niño a realizar actividad física a través del aprendizaje de las destrezas del deporte y sus ejercicios.

2. Se pretende lograr que el niño se interese por la práctica del deporte sin la presión que conlleva el ganar o perder. La participación del menor en la ejecución de los ejercicios o tareas debe ser voluntaria.
3. En esta etapa la participación deportiva de los niños y niñas será puramente recreativa y no competitiva, por lo que las organizaciones y clubes enmendarán sus reglas a estos efectos. En los partidos no existirán las anotaciones y puntuaciones visibles.
4. Basado en los objetivos de esta etapa, la preparación del menor consiste en:
 - a) Aprendizaje de los Elementos Básicos del deporte. El aprendizaje debe estar dirigido a los fundamentos técnicos para la comprensión del movimiento, el dominio del movimiento y desplazamientos a través de las habilidades motrices, agilidad, velocidad, coordinación y balance.
 - b) Permitir que el participante cree sus propias acciones tácticas con los diferentes implementos del juego.
 - c) Fomentar trabajos en equipo a través de las actividades que se desarrollan como parte de las prácticas deportivas.
 - d) Trabajar Entrenamiento General de acuerdo con las capacidades del participante, considerando los intereses de este.
 - e) Promover la participación del niño en actividades que estimulen el interés del menor en continuar la práctica del deporte, tales

como: asistir a eventos deportivos del área de interés, ver juegos en televisión, y videos relacionados, etc.

- f) Orientar al niño en cuanto a las actividades que realizan los otros atletas participantes en el entrenamiento de manera tal que obtengan estos conocimientos previos a su inicio formal en la práctica del deporte.

B. Etapa de Iniciación

1. El objetivo primordial de la Etapa de Iniciación es que el menor adquiera conocimientos de los Elementos Técnico-tácticos del deporte, las acciones defensivas y ofensivas. En esta etapa se debe promover el desarrollo de las habilidades motrices y aprendizaje teórico sobre el deporte de interés.
2. En esta etapa, la práctica del deporte debe ser parte de la formación integral del niño y debe servir de estímulo para que continúe una vida sana a través del deporte.
3. Basado en los objetivos de esta etapa, la preparación del menor consiste en:
 - a) Aprendizaje de los pasos de la destreza del deporte.
 - b) Aprendizaje de los componentes de la Aptitud Física.
 - c) Aprendizaje del deporte, en término de las reglas tanto ofensivas como defensivas, así como la transición entre las acciones defensivas y ofensivas.
 - d) Desarrollar de manera general todas las capacidades motrices del menor, así como la capacidad de flexibilidad. Además, se trabajará en la rapidez, resistencia aeróbica y fuerza con el peso corporal.
 - e) Fomentar la motivación por la especialización en el deporte.
 - f) Desarrollar la capacidad del menor para que pueda manejar las presiones inherentes al juego.
 - g) Instruir sobre la historia del deporte y las reglas fundamentales del juego a los fines de que el menor conozca los Elementos Técnico-tácticos.

C. Etapa de Desarrollo

1. El objetivo general de esta etapa es promover el dominio de los Elementos Técnicos del deporte, aumentar el conocimiento de las acciones tácticas y el desarrollo de las habilidades motrices. Esto, mediante el perfeccionamiento de los Elementos Técnico-tácticos aprendidos en la Etapa de Iniciación y el aprendizaje de conceptos y destrezas adicionales. Esta etapa requiere un aumento del Entrenamiento General y Específico.
2. Ayudar al niño a identificar sus capacidades deportivas y estimular la especialización en un deporte.
3. Considerando los objetivos de esta etapa, la preparación del menor consiste en:
 - a) Perfeccionar los Elementos Técnicos ya aprendidos y la combinación de estos.
 - a) Enfatizar en el trabajo y la disciplina que conlleva la preparación del juego.
 - b) Aplicar las acciones defensivas y ofensivas, y las destrezas particulares del deporte.
 - c) Mantener el entrenamiento de las capacidades coordinativas y físicas con la introducción al uso correcto de objetos para el desarrollo de la fuerza. Mantener el entrenamiento de rapidez y resistencia aeróbica e introducir el entrenamiento de resistencia anaeróbica al menos una vez en la semana.
 - d) Aumentar la rapidez en la ejecución de las destrezas del deporte y las acciones defensivas, así como la rapidez de reacción compleja.
 - e) Motivar al menor en la práctica del deporte, formación y desarrollo de la disciplina y elevar el sentido de responsabilidad como atleta.
 - f) Mejorar la capacidad volitiva (auto control) frente al oponente.
 - g) Fomentar el conocimiento del Reglamento y Elementos Técnico-tácticos. Enseñar los principios del entrenamiento deportivo, así como aspectos de higiene y salud.

D. Etapa de Especialización

1. El objetivo de esta etapa consiste en crear las bases para las competencias de la Etapa de Rendimiento, así como aumentar la capacidad para asimilar altas cargas de entrenamiento.
2. Lo anterior, mediante la automatización de los Elementos Técnico-tácticos, el aumento de las Habilidades Motrices específicas y la participación en eventos similares a la alta competencia.
3. Esta etapa debe servir para consolidar las bases de un atleta prospecto de alto rendimiento y se debe aumentar las cargas de trabajo para adaptar al joven al sistema de competencia de alto rendimiento.
4. Considerando los objetivos de esta etapa, la preparación del menor deberá ir dirigida a:
 - a) Perfeccionar y automatizar los Elementos Técnicos.
 - b) Enfatizar en el entrenamiento y la disciplina requerida en la preparación del juego y su especialización dentro del deporte particular.
 - c) Promover el dominio del deporte, tanto en sus aspectos reglamentarios, como en la ejecución de las acciones defensivas y ofensivas.
 - d) Aumentar la intensidad del entrenamiento y aplicar el mismo de manera multifacética. Entiéndase, que se aumentan los entrenamientos encaminados al fortalecimiento muscular, manteniendo el nivel de resistencia aeróbica y aumentando los entrenamientos de resistencia anaeróbica.
 - e) Desarrollar la voluntad para enfrentar los retos del juego, evento o combate y cumplir con las exigencias del entrenamiento, así como la determinación para ganar.
 - f) Ampliar los conocimientos de los fundamentos Técnico-Tácticos del deporte.

E. Etapa de Rendimiento

1. El objetivo general de esta etapa consiste en lograr que el atleta desarrolle todos los componentes necesarios para alcanzar el Alto

Rendimiento con el propósito de que pueda obtener el mejor rendimiento en las competencias a nivel nacional e internacional. En esta etapa se promueve continuar el desarrollo del menor hasta alcanzar el dominio del deporte.

2. El entrenamiento debe estar encaminado a que el atleta logre el rendimiento deportivo óptimo en las competencias.
3. En esta etapa ya se compite similar al alto rendimiento por lo que las competencias determinan los aspectos relacionados con la preparación del atleta. La planificación es esencial para el logro de las expectativas deportivas.
4. Considerando los objetivos de esta etapa, la preparación del menor consiste en:
 - a) Enfocar el entrenamiento al dominio total de las Elementos Técnicos del deporte, adaptadas a las características individuales del atleta.
 - b) Alcanzar el desarrollo de un pensamiento táctico que permita al atleta adaptarse de forma independiente a las diferentes situaciones que puedan surgir dentro del juego.
 - c) Determinar el tipo de entrenamiento, así como su proporción con respecto a los otros componentes, de acuerdo con la etapa de preparación del atleta. En esta etapa se enfatiza en el trabajo de resistencia aeróbica-anaeróbica, fuerza rápida, fuerza-resistencia y rapidez.
 - d) Desarrollar la voluntad para soportar la carga de trabajo y enfrentar oponentes de alto nivel competitivo.
 - e) Desarrollar el amplio dominio de la reglamentación del deporte y aspectos vinculados a la ciencia del entrenamiento, así como la capacidad de poder realizar evaluaciones de sus oponentes.

XI. Baloncesto

A. Etapa Introductoria

1. Rangos de Edad: Menores de 9 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – De acuerdo al interés y motivación del menor, pero no podrá exceder de una (1) hora al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4).
 - c) No debe existir actividad competitiva en esta etapa, cónsono con lo establecido en el Artículo X (A) (3) de este Reglamento.
 - d) Máximo de juegos en la semana – Dos (2).
3. Tipos de Participación – Igual tiempo para todos.

B. Etapa de Iniciación

1. Rangos de Edad: 9-12 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Noventa (90) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Dos a tres (2 a 3).
 - c) Duración de juego – Seis (6) minutos por cuarto ("*quarter*").
 - d) Máximo de juegos en el día – Dos (2) juegos.
 - e) Máximo de juegos en la semana – Tres (3).
3. Tipos de Participación – Igual tiempo para todos.

C. Etapa de Desarrollo

1. Rango de Edad: 13-14 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Noventa (90) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Dos a Tres (2 a 3).
 - c) Duración de juego – a discreción del Torneo Invitacional o Liga.
 - d) Máximo de juegos en el día – Dos (2).
 - e) Máximo de juegos en la semana – Cuatro (4).
3. Tipos de Participación – Igual tiempo para todos.

D. Etapa de Especialización

1. Rango de Edad: – 15 a 16 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento cincuenta (150) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4)
 - c) Duración de juego – A discreción de la Liga o Torneo Invitacional.
 - d) Máximo de juegos en el día – Dos (2).
 - e) Máximo de juegos en la semana – Cuatro (4).
3. Tipos de Participación – Igual tiempo para todos.

E. Etapa de Rendimiento

1. Rango de Edad: 17-18 años
2. Límites de Participación:

- a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento cincuenta (150) minutos al día.
- b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Seis (6).
- c) Duración de juego – A discreción de la Liga o Torneo Invitacional.
- d) Máximo de juegos en el día – Dos (2).
- e) Máximo de juegos en la semana – Cuatro (4).

XII. Béisbol

A. Etapa Introductoria

- 1. Rango de Edad: Menores de 9 años
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – De acuerdo al interés y motivación del menor, pero no podrá exceder de una (1) hora al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4).
 - c) No debe existir actividad competitiva en esta etapa, cónsono con lo establecido en el Artículo X (A) (3) de este Reglamento.
 - d) Máximo de juegos en la semana – Dos (2).

B. Etapa Iniciación

- 1. Rango de Edad: 9-12 años
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Noventa (90) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal- Tres (3).
 - c) Duración de juego – Dos (2) horas.
 - d) Máximo de juegos en el día – Dos (2).
 - e) Máximo de juegos en la semana – Tres (3).

C. Etapa de Desarrollo

1. Rango de Edad: 13-14 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Tres (3).
 - c) Duración de juego – Dos (2) horas.
 - d) Máximo de juegos en el día – Dos (2).
 - e) Máximo de juegos en la semana – Tres (3).

D. Etapa de Especialización

1. Rango de Edad: 15 a 16 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4).
 - c) Duración del juego – A discreción de la Liga o Torneo Invitacional.
 - d) Máximo de juegos en el día – Dos (2).
 - e) Máximo de juegos en la semana – Tres (3).

E. Etapa de Rendimiento

1. Rango de Edad: 17-18 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento cincuenta (150) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Tres (3).
 - c) Duración del juego- A discreción de la Liga o Torneo Invitacional.
 - d) Máximo de juegos en el día – Dos (2).
 - e) Máximo de juegos en la semana – Tres (3).

3. Cantidad máxima que debe tirar un lanzador por edad:
- a) 9 a 10 años – 55 lanzamientos
 - b) 11 a 12 años – 58 lanzamientos
 - c) 13 a 14 años – 70 lanzamientos
 - d) 15 a 16 años – 78 lanzamientos
 - e) 17 a 18 años – 90 lanzamientos
4. Días de descanso por cantidad de lanzamientos por edad:

Rango de edades	Días de Descanso:			
	un día	dos días	tres días	cuatro días
9-10 años	15-25	26-35	36-45	46-55
11-12 años	18- 30	31-40	41-47	48-58
13-14 años	22 a 35	36-45	46-56	57-70
15-16 años	22 a 35	36-47	48-64	65-79
17-18 años	25 a 35	36-47	48-69	70-90

Rango de edades	Tipos de lanzamientos permitidos				
	Recta dos costuras o cuatro costuras	<i>Sinker o cutter</i>	Cambio velocidad	Curva	<i>Slider</i>
9-10 años	✓	⊘	✓	⊘	⊘
11-12 años	✓	⊘	✓	⊘	⊘
13-14 años	✓	✓	✓	✓	✓
15-16 años	✓	✓	✓	✓	✓



No permitido



Permitido

Es importante desarrollar el dominio de tres (3) lanzamientos desde 13 años en adelante. En ninguna categoría podrá el jugador ser lanzador y catcher en un mismo juego. De igual manera, si un jugador está en la posición de catcher durante más de tres (3) entradas completas, no podrá jugar la posición de catcher durante el segundo juego. Además, si un lanzador completa la cuota aquí dispuesta, no podrá jugar ninguna posición defensiva.

XIII. Fútbol

A. Etapa Introductoria

1. Rango de Edad: Menores de 9 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – De acuerdo al interés y motivación del menor, pero no podrá exceder de una (1) hora al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4)
 - c) No debe existir actividad competitiva en esta etapa, cónsono con lo establecido en el Artículo X (A) (3) de este Reglamento.
 - d) Máximo de juegos en el día – Dos (2).
 - e) Máximo de juegos en la semana – Dos (2).

B. Etapa de Iniciación

1. Rango de Edad: 9 - 11 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Noventa (90) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Tres (3).
 - c) Duración del juego – Ver tabla página 34.
 - d) Máximo de juegos en el día – Dos (2).
 - e) Máximo de juegos en la semana – Tres (3).

C. Etapa de Desarrollo

1. Rango de Edad: 12-13 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal- Dos a tres (2 a 3).
 - c) Duración del juego – Ver tabla página 34.
 - d) Máximo de juegos en el día – Uno (1).

- e) Máximo de juegos en la semana – Tres (3).

D. Etapa de Especialización

1. Rango de Edad: 14 – 16 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento cincuenta (150) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cinco (5).
 - c) Duración de competencia – Ver tabla página 34.
 - d) Máximo de juegos en el día – Uno (1).
 - e) Máximo de juegos en la semana – Tres (3).

E. Etapa de Rendimiento

1. Rango de Edad: 17-18 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento cincuenta (150) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cinco a seis (5 a 6).
 - c) Duración del juego – Ver tabla página 34.
 - d) Máximo de juegos en el día – Uno (1).
 - e) Máximo de juegos en la semana – Tres (3).

Reglas	6 – 7 Años	8 – 9 Años	10 – 11 Años	12 – 13 Años	14 - 18
Portería	5 Pies de Alto X 6 Pies de Largo	6 Pies de Alto X 9 Pies de Largo	6 Pies de Alto X 15 Pies de Largo	7 Pies de Alto X 18 Pies de largo	Oficiales
Tamaño del Balón	# 3	# 4	# 4	# 5	#5
Jugadores en el campo	4 vs. 4 5 vs. 5	5 VS. 5 7 VS. 7	7 vs. 7	9 vs. 9	11 vs. 11
Máximo de jugadores por equipo	8	11	12	15	18
Medidas del campo	Ver Tabla Según Número de Jugadores (Anejo 3)	Ver Tabla Según Número de Jugadores (Anejo 3)	Ver Tabla Según Número de Jugadores (Anejo 3)	Ver Tabla Según Número de Jugadores (Anejo 3)	Tamaño Oficial (Anejo 3)
Sistema de Puntos Tabla De Posiciones	NO	NO	SI	SI	SI
Sustituciones	Libres. Todos tienen que jugar.	Libres. Todos tienen que jugar.	Libres. Todos tienen que jugar.	Libres. Todos tienen que jugar.	A determinarse por las Ligas
Tiempo de Juego	Dividido en Cuartos ("quarters") en lugar de mitades. Sugerido 4 X 8 Minutos	Dividido en Cuartos ("quarters") en lugar de mitades. Sugerido 4 X 10 Minutos	Dividido en Cuartos ("quarters") en lugar de mitades. Sugerido 4 X 12 Minutos	Partidos en Mitades 2 X 30 Con Periodos de Hidratación	A determinarse por las Ligas

XIV. Voleibol

A. Etapa Introductoria

1. Rango de Edad: Menores de 9 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – De acuerdo al interés y motivación del menor, pero no podrá exceder de una (1) hora al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4).
 - c) No debe existir actividad competitiva en esta etapa, cónsono con lo establecido en el Artículo X (A) (3) de este Reglamento.
 - d) Máximo de juegos al día – Dos (2)
 - e) Duración del juego – Hasta dos (2) sets de veinte (20) puntos. Conforme al Artículo X (A) (3), la puntuación no será visible.
 - f) Máximo de juegos en la semana – Dos (2).
 - g) No se permitirán el saque por encima del brazo.

B. Etapa de Iniciación

1. Rango de Edad: 9-12 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Noventa (90) minutos al día
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Tres (3)
 - c) Duración del juego – Hasta tres (3) sets de veinte (20) puntos
 - d) Máximo de juegos en el día – Dos (2)
 - e) Máximo de juegos en la semana – Tres (3)

C. Etapa de Desarrollo

1. Rango de Edad: 13-14 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.

- b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4) sesiones.
- c) Duración del juego – Hasta tres (3) sets de veinticinco (25) puntos
- d) Máximo de juegos en el día – Dos (2).
- e) Máximo de juegos en la semana – Cuatro (4).

D. Etapa de Especialización

- 1. Rango de Edad: 15-16 años
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento cincuenta (150) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cinco (5) sesiones.
 - c) Duración del juego – A discreción de la Liga o Torneo Invitacional.
 - d) Máximo de juegos en el día – Dos (2).
 - e) Máximo de juegos en la semana – Cuatro (4).

E. Etapa de Rendimiento

- 1. Rango de Edad: 17-18 años
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento- Ciento cincuenta (150) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cinco (5).
 - c) Duración del juego – A discreción de la Liga o Torneo Invitacional.
 - d) Máximo de juegos en el día – Dos (2).
 - e) Máximo de juegos en la semana – Cuatro (4).

XV. Fútbol Americano

A. Etapa Introductoria

- 1. Rango de Edad: Menores de 9 años.

*Se incluyen, conforme a las tablas de peso de la USA Fútbol, a aquellos participantes de 10 años con un peso menor de 123 libras y participantes de 11 años con un peso menor de 73 libras.

2. Límites de Participación:

- a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – De acuerdo al interés y motivación del menor, pero no podrá exceder de una (1) hora al día.
- b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Dos (2) sesiones.
- c) No debe existir actividad competitiva en esta etapa, cónsono con lo establecido en el Artículo X (A) (3) de este Reglamento.
- d) Máximo de juegos en el día – Uno (1).
- e) Máximo de juegos en la semana – Uno (1).

B. Etapa de Iniciación

1. Rango de Edad: 10 y 11 años.

*Se incluyen, conforme a las tablas de peso de la USA Fútbol, a aquellos participantes de 12 años con un peso menor de 160 libras y los de 13 años con un peso menor de 100 libras.

2. Límites de Participación:

- a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Noventa (90) minutos al día.
- b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Dos (2).
- c) Máximo de juegos en el día – Uno (1).
- d) Máximo de juegos en la semana – Uno (1).

C. Etapa de Desarrollo

1. Rango de Edad: 12-14 años.

*Se incluyen, conforme a las tablas de peso de la USA Fútbol, a aquellos participantes de 15 años con un peso menor de 135 libras.

2. Límites de Participación

- a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.

- b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Dos (2).
- c) Máximo de juegos en el día – Uno (1).
- d) Máximo de juegos en la semana – Uno (1).

D. Etapa de Especialización

- 1. Rango de Edad: 15 – 17 años
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Dos (2).
 - c) Máximo de juegos en el día - Uno (1).
 - d) Máximo de juegos en la semana – Uno (1).

XVI. Tenis de Campo

A. Etapa Introductoria (Minitenis)

1. Rango de Edad: Menores de 9 años de edad
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – De acuerdo al interés y motivación del menor, pero no podrá exceder de una (1) hora al día. Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4).
 - b) No debe existir actividad competitiva en esta etapa, cónsono con lo establecido en el Artículo X (A) (3) de este Reglamento.
 - c) Máximo de juegos en el día – Dos (2).
 - d) Máximo de juegos en la semana – Un (1) torneo.

B. Etapa de Iniciación (Minitenis)²

1. Rango de Edad: 9-10 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4).
 - c) Máximo de juegos en el día – Dos (2).
 - d) Máximo de juegos en la semana – Un (1) torneo.

C. Etapa de Desarrollo

1. Rango de Edad: 11-14 años
2. Límites de Participación:

Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.

 - a) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cinco (5).
 - b) Máximo de juegos en el día – Dos (2).
 - c) Máximo de juegos en la semana – Cuatro (4)

² En las etapas introductoria y de iniciación, se recomienda los eventos se lleven a cabo conforme al "USTA Red, Orange and Green Ball Tennis Regulations", disponible en la página web del Departamento.

D. Etapas de Especialización

1. Rango de Edad: 15-16 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento cincuenta (150) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cinco (5)
 - c) Máximo de juegos en el día – Dos (2)
 - d) Máximo de juegos en la semana – Cuatro (4).

E. Etapa de Rendimiento

1. Rango de Edad: 17-18 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento cincuenta (150) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Seis (6).
 - c) Máximo de juegos en el día – Dos (2).
 - d) Máximo de juegos competencias en la semana – Cuatro (4).

XVII. Tenis de Mesa

A. Etapa Introductoria

1. Rango de Edad: Menores de 9 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – De acuerdo al interés y motivación del menor, pero no podrá exceder de una (1) hora al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4).
 - c) No debe existir actividad competitiva en esta etapa, cónsono con lo establecido en el Artículo X (A) (3) de este Reglamento.
 - d) Máximo de juegos en el día – Tres (3).

B. Etapa de Iniciación

1. Rango de Edad: de 9-12 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Noventa (90) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cinco (5).
 - c) Máximo de juegos en el día – Ocho (8).

C. Etapa de Desarrollo

1. Rango de Edad: 13-14 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Seis (6).
 - c) Máximo de juegos en el día – Doce (12).

D. Etapa de Especialización

1. Rango de Edad: 15-16 años
2. Límites de Participación:

- a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.
- b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Siete (7).
- c) Máximo de juegos en el día – Quince (15).

E. Etapa de Rendimiento

- 1. Rango de Edad de 17-18 años
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Nueve (9).
 - c) Máximo de juegos en el día – Quince (15).

XVIII. Boxeo

A. Etapa Introductoria

1. Rango de Edad: Menores de 11 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – De acuerdo al interés y motivación del menor, pero no podrá exceder de una (1) hora.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4).
 - c) No debe existir actividad competitiva en esta etapa, cónsono con lo establecido en el Artículo X (A) (3) de este Reglamento.
 - d) Máximo de Exhibiciones en el día – Una (1).
 - e) Máximo de Exhibiciones en la semana – Dos (2).

B. Etapa de Iniciación

1. Rango de Edad: 11-12 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Cincuenta (50) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cinco (5).
 - c) Duración de pelea – Tres (3) asaltos de un (1) minuto de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.
 - d) Máximo de peleas en el día – Una (1).
 - e) Máximo de peleas en la semana – Tres (3).

C. Etapa de Desarrollo

1. Rango de Edad: 13-14 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Setenta (70) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cinco (5).
 - c) Duración de la pelea – Tres (3) asaltos de un minuto y medio (1.5) de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.

- d) Máximo de peleas en el día – Una (1).
- e) Máximo de peleas en la semana – Tres (3).

D. Etapa de Especialización

- 1. Rango de Edad: 15-16 años
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Noventa (90) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Nueve (9).
 - c) Duración de la pelea – Tres (3) asaltos de dos (2) minutos de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.
 - d) Máximo de peleas en el día – Una (1).
 - e) Máximo de peleas en la semana – Tres (3).

E. Etapa de Rendimiento

- 1. Rango de Edad 17 – 18 años
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Doce (12).
 - c) Duración de la pelea – Tres (3) asaltos de tres (3) minutos de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.
 - d) Máximo de peleas en el día – Una (1)
 - e) Máximo de peleas en la semana – Cuatro (4)

XIX. Judo

A. Etapa Introductoria

1. Rango de Edad: Menores de 9 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – De acuerdo al interés y motivación del menor, pero no podrá exceder de una (1) hora al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4).
 - c) No debe existir actividad competitiva en esta etapa, cónsono con lo establecido en el Artículo X (A) (3) de este Reglamento.
 - d) Máximo de Exhibiciones en el día – Dos (2).
 - e) Máximo de Eventos Deportivos en la semana – Uno (1).

B. Etapa Iniciación

1. Rango de Edad: 9-12 años.
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Cincuenta (50) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4)
 - c) Duración del combate – Tres (3) asaltos de un (1) minuto de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.
 - d) Máximo de combates en el día – Tres (3).
 - e) Máximo de combates en la semana – Tres (3).

C. Etapa de Desarrollo

1. Rango de Edad: 13 – 14 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento - Setenta (70) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cinco (5).
 - c) Duración del combate - Tres (3) asaltos de un minuto y medio (1.5) de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.

- d) Máximo de combates en el día – Tres (3).
- e) Máximo de combates en la semana – Tres (3).

D. Etapa de Especialización

- 1. Rango de Edad: 15-16 años
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Noventa (90) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Seis (6).
 - c) Duración del combate – Tres (3) asaltos de dos (2) minutos de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.
 - d) Máximo de combates en el día – Cuatro (4).
 - e) Máximo de combates en la semana – Cinco (5).

E. Etapa de Rendimiento

- 1. Rango de Edad: 17-18 años
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Seis (6).
 - c) Duración del combate – Tres (3) asaltos de tres (3) minutos de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.
 - d) Máximo de combates en el día. – Cuatro (4).
 - e) Máximo de combates en la semana – Cinco (5).

XX. Karate Do

A. Etapa Introductoria

- 1. Rango de Edad: Menores de 11 años
- 2. Límites de participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – De acuerdo al interés y motivación del menor, pero no podrá exceder de una (1) hora al día.

- b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4).
- c) No debe existir actividad competitiva en esta etapa, cónsono con lo establecido en el Artículo X (A) (3) de este Reglamento.
- d) Máximo de Exhibiciones en el día – Dos (2).
- e) Máximo de Eventos Deportivos en la semana – Uno (1).
- f) Pueden realizar exhibiciones individuales o en parejas.

B. Etapa de Iniciación

- 1. Rango de Edad: 11 a 12 años
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Noventa (90) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4).
 - c) Duración del combate – Tres (3) asaltos de un (1) minuto de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.
 - d) Máximo de combates en el día – Tres (3).
 - e) Máximo de combates en la semana – Tres (3).

C. Etapa de Desarrollo

- 1. Rango de Edad: 13 – 14 años
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120 minutos) al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4).
 - c) Duración del combate – Tres (3) asaltos de un minuto y medio (1.5) de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.
 - d) Máximo de combates en el día – Tres (3).
 - e) Máximo de combates en la semana – Tres (3).

D. Etapa de Especialización

- 1. Rango de Edad: 15-16 años
- 2. Límites de Participación:

- a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Noventa (90) minutos al día.
- b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Seis (6)
- c) Duración de competencia – Tres (3) asaltos de dos (2) minutos de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.
- d) Máximo de combates en el día – Cuatro (4).
- e) Máximo de combates en la semana – Cuatro (4).

E. Etapa de Rendimiento

- 1. Rango de Edad: 17-18 años
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Ocho (8).
 - c) Duración del combate – Tres (3) asaltos de tres (3) minutos de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.
 - d) Máximo de combates en el día – Cuatro (4).
 - e) Máximo de combates en la semana – Cinco (5).

XXI. Lucha

A. Etapa Introductoria

- 1. Rango de Edad: Menores de 11 años
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – De acuerdo al interés y motivación del menor, pero no podrá exceder de una (1) hora al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4).
 - c) No debe existir actividad competitiva en esta etapa, cónsono con lo establecido en el Artículo X (A) (3) de este Reglamento.
 - d) Máximo de Exhibiciones en el día – Dos (2).
 - e) Máximo de Eventos Deportivos en la semana – Uno (1).

B. Etapa de Iniciación

1. Rango de Edad: 11 – 12 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Cincuenta (50) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cinco (5).
 - c) Duración del combate – Tres (3) asaltos de un (1) minuto de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.
 - d) Máximo de combates en el día – Tres (3).
 - e) Máximo de combates en la semana – Tres (3).

C. Etapa de Desarrollo

1. Rango de Edad: 13 – 14 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Sesenta (60) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cinco (5).
 - c) Duración del combate – Tres (3) asaltos de un (1) minuto de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.
 - d) Máximo de combates en el día – Tres (3).
 - e) Máximo de combates en la semana – Cuatro (4).

D. Etapa de Especialización

1. Rango de Edad: 15 – 16 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Noventa (90) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Nueve (9).
 - c) Duración de combates – Tres (3) asaltos de dos (2) minutos de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.
 - d) Máximo de combates en el día – Cuatro (4).
 - e) Máximo de combates en la semana – Cuatro (4).

E. Etapa de Rendimiento

1. Rango de Edad: 17 – 18 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Doce (12).
 - c) Duración del combate – Tres (3) asaltos de tres (3) minutos de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.
 - d) Máximo de combates en el día – Cuatro (4).
 - e) Máximo de combates en la semana – Cinco (5).

XXII. Taekwondo

A. Etapa Introductoria

1. Rango de Edad: Menores de 11 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – De acuerdo al interés y motivación del menor, pero no podrá exceder de una (1) hora al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4).
 - c) No debe existir actividad competitiva en esta etapa, cónsono con lo establecido en el Artículo X (A) (3) de este Reglamento.
 - d) Máximo de Exhibiciones en el día – Dos (2).
 - e) Máximo de Eventos Deportivos en la semana – Uno (1).

B. Etapa de Iniciación

1. Rango de Edad: 11 – 12 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Cincuenta (50) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cinco (5).

- c) Duración del combate – Tres (3) asaltos de un (1) minuto de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.
- d) Máximo de combates en el día – Tres (3).
- e) Máximo de combates en la semana – Tres (3).

C. Etapa de Desarrollo

- 1. Rango de Edad: 13 – 14 años
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Noventa (90) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cinco (5).
 - c) Duración del combate – Tres (3) asaltos de un (1) minuto de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.
 - d) Máximo de combates en el día – Tres (3).
 - e) Máximo de combates en la semana – Tres (3).

D. Etapa de Especialización

- 1. Rango de Edad: 15 – 16 años
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Noventa (90) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Siete (7).
 - c) Duración del combate – Tres (3) asaltos de dos (2) minutos de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.
 - d) Máximo de combates en el día – Cuatro (4).
 - e) Máximo de combates en la semana – Cuatro (4).

E. Etapa de Rendimiento

- 1. Rango de Edad: 17-18 años
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.

- b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Siete (7).
- c) Duración del combate – Tres (3) asaltos de tres (3) minutos de duración por un (1) minuto de descanso entre asaltos.
- d) Máximo de combates en el día – Cuatro (4).
- e) Máximo de combates en la semana – Cinco (5).

XXIII. Atletismo

A. Etapa Introductoria

- 1. Rango de Edad: Menores de 10 años.
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – De acuerdo al interés y motivación del niño, pero no podrá exceder cuarenta y cinco (45) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – De acuerdo al interés y motivación del niño, pero no podrá exceder de cuatro (4)
 - c) No debe existir actividad competitiva en esta etapa, cónsono con lo establecido en el Artículo X (A) (3) de este Reglamento.
 - d) Máximo de Eventos a la semana – Conforme a “*Kids Athletics*”.

B. Etapa de Iniciación³

- 1. Rango de Edad: 10 – 12 años
- 2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Noventa (90) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4).
 - c) Duración de Competencia – No debe haber más de dos (2) horas de espera en la competencia.
 - d) Máximo de Competencias en el día – Una (1).
 - e) Máximo de Eventos en la competencia – Dos (2).
 - f) Máximo de Competencias en la semana – Una (1).

C. Etapa de Desarrollo

1. Rango de Edad: 13-14 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Tres (3).
 - c) Duración de Competencia – No debe haber más de dos (2) horas de espera en la competencia.
 - d) Máximo de Competencias en el día – Una (1).
 - e) Máximo de Eventos en las competencias – Tres (3).
 - f) Máximo de Competencias en la semana – Una (1).

D. Etapa de Especialización

1. Rango de Edad: 15 – 16 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento cincuenta (150) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cinco (5).
 - c) Duración de Competencia – No debe haber más de dos (2) horas de espera en la competencia.
 - d) Máximo de Competencias en el día – Una (1).
 - e) Máximo de Eventos en las competencias – Cuatro (4).
 - f) Máximo de Competencias en la semana – Una (1).

³ En las etapas introductoria y de iniciación, se recomienda los eventos se lleven a cabo conforme al “Manual de Atletismo Recreativo para Niños-IAAF”, “Kids Athletic”, el cual se encuentra disponible en la página web del Departamento. El enfoque debe dirigirse a proveer los retos de movimientos básicos y variados en un clima de espontaneidad y diversión de manera que se fomente la motivación del menor en el deporte.

E. Etapa de Rendimiento

1. Rango de Edad: 17 – 18 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento cincuenta (150) minutos por sesión.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Ocho (8).
 - c) Duración de Competencia – No debe haber más de dos (2) horas de espera en la competencia.
 - d) Máximo de Competencias en el día – Una (1).
 - e) Máximo de Eventos en la competencia – Cuatro (4).
 - f) Máximo de Competencias en la semana – Una (1).

XXIV. Halterofilia

A. Etapa Introductoria

1. Rango de Edad: Menores de 10 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Máximo de sesenta (60) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – De acuerdo al interés y motivación del niño, pero no podrá exceder de cuatro (4).
 - c) No debe existir actividad competitiva en esta etapa, cónsono con lo establecido en el Artículo X (A) (3) de este Reglamento.
 - d) Máximo de Exhibiciones al día – Dos (2).
 - e) Máximo de Competencias a la semana – Una (1).

B. Etapa de Iniciación

1. Rango de Edad: 11 – 12 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Noventa (90) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal –Cuatro (4)
 - c) Máximo de Competencias en el día – Una (1).
 - d) Máximo de Eventos por competencia - Dos (2).
 - e) Máximo de Competencias en la semana – Una (1).

C. Etapa de Desarrollo

1. Rango de Edad: 13-14 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cinco (5).
 - c) Máximo de Competencias en el día – Una (1).
 - d) Máximo de Eventos por competencia – Dos (2).
 - e) Máximo de Competencias en la semana – Una (1).

D. Etapa de Especialización

1. Rango de Edad: 15 – 16 años.
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Siete (7).
 - c) Máximo de Competencias en el día – Una (1).
 - d) Máximo de Eventos por competencia – Dos (2).
 - e) Máximo de Competencias en la semana – Una (1).

E. Etapa de Rendimiento

1. Rango de Edad: 17-18 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento cincuenta (150) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Siete (7).
 - c) Máximo de Competencias en el día – Una (1).
 - d) Máximo de Eventos por competencia – Dos (2).
 - e) Máximo de Competencias en la semana – Una (1).

XXV. Natación

A. Etapa Introductoria

1. Rango de Edad: Menores de 9 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Cuarenta y cinco (45) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – De acuerdo al interés y motivación del niño, pero no podrá exceder de cuatro (4) horas.
 - c) No debe existir actividad competitiva en esta etapa, cónsono con lo establecido en el Artículo X (A) (3) de este Reglamento.

B. Etapa de Iniciación

1. Rango de Edad: 9 – 12 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Noventa (90) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cuatro (4).
 - c) Duración de Competencia- No más de cuatro (4) horas.
 - d) Máximo de Eventos por competencia. – Dos (2).
 - e) Máximo de Competencias en la semana – Una (1).

C. Etapa de Desarrollo

1. Rango de Edad: 13 – 14 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Cinco (5).
 - c) Duración de Competencia – No más de cinco (5) horas.
 - d) Máximo de Eventos por competencia – Tres (3).
 - e) Máximo de Competencias en la semana – Una (1).

D. Etapa de Especialización

1. Rango de Edad: 15 – 16 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Siete (7).
 - c) Duración de Competencia – No más de cinco (5) horas.
 - d) Máximo de Eventos por competencia – Tres (3).
 - e) Máximo de Competencias en la semana – Una (1).

E. Etapa de Rendimiento

1. Rango de Edad: 17-18 años
2. Límites de Participación:
 - a) Duración promedio de la Sesión de Entrenamiento – Ciento veinte (120) minutos al día.
 - b) Máximo de Sesiones de Entrenamiento semanal – Ocho (8).
 - c) Duración de Competencia – No más de cinco (5) horas.
 - d) Máximo de Eventos por Competencia – Tres (3).
 - e) Máximo de Competencias en la semana – Una (1).

XXVI. Calendarización Deportiva de las ligas infantiles y juveniles

Como principio general, se prohíbe la doble participación en el mismo deporte. La Secretaría podrá exceptuar la programación del Departamento de esta prohibición, previo análisis con la Secretaría Auxiliar de Recreación y Deportes y el IPDDER. A esos efectos, la calendarización para cada disciplina deportiva será conforme a las disposiciones que se exponen a continuación:

A. Baloncesto

1. 1 de noviembre a 15 de marzo

a) Deporte escolar

- (1) Ningún jugador podrá participar en más de un Torneo Invitacional a la Semana.
- (2) Habrá un máximo de 16 equipos por división en estos Torneos Invitacionales.
- (3) Cumplir con lo dispuesto en la Sección IX (A) (4) sobre los horarios de participación.
- (4) En aquellos casos que se determine subir a un jugador de categoría, este no podrá regresar a su categoría original durante el mismo año escolar.
- (5) Estudiantes activos en Ligas o Torneos Invitacionales escolares no podrán jugar en Ligas de clubes privados al mismo tiempo, o viceversa.
- (6) Deben cumplir con las regulaciones de la Comisión de Seguridad y este Reglamento.

2. 16 de marzo al 30 de junio

a) Ligas Federativas y de Clubes

- (1) Cumplir con lo dispuesto en la Sección IX (A) (4) sobre los horarios de participación.
- (2) En aquellos casos que se determine subir a un jugador de categoría, este no podrá regresar a su categoría original durante la misma temporada.

- (3) Deben cumplir con las regulaciones de la Comisión de Seguridad y este Reglamento.
- 3. 1 al 31 de julio – Receso.
- 4. 1 de agosto al 30 de octubre
 - a) Ligas avaladas por la Federación
 - (1) Cumplir con lo dispuesto en la Sección IX (A) (4) sobre los horarios de participación.
 - (2) En aquellos casos que se determine subir a un jugador de categoría, este no podrá regresar a su categoría original durante la misma temporada.
 - (3) Deben cumplir con las regulaciones de la Comisión de Seguridad y este Reglamento.

B. Voleibol

- 1. 1 de agosto al 31 de diciembre
 - a) Deporte escolar
 - (1) Ningún jugador podrá participar en más de un Torneo Invitacional a la Semana.
 - (2) Habrá un máximo de 16 equipos por división en estos Torneos Invitacionales.
 - (3) Cumplir con lo dispuesto en la Sección IX (A) (4) sobre los horarios de participación.
 - (4) En aquellos casos que se determine subir a un jugador de categoría, este no podrá regresar a la categoría original durante el mismo año escolar.
 - (5) Estudiantes activos en Ligas o Torneos Invitacionales escolares no podrán jugar en Ligas de clubes privados al mismo tiempo, o viceversa.
 - (6) Deben cumplir con el Reglamento de la Comisión de Seguridad y este Reglamento.

2. 1 de enero al 30 de junio

a) Ligas Federativas y de Clubes

- (1) Cumplir con lo dispuesto en la Sección IX (A) (4) sobre los horarios de participación.
- (2) En aquellos casos que se determine subir a un jugador de categoría, este no podrá regresar a su categoría original durante la misma temporada.
- (3) Deben cumplir con el Reglamento de la Comisión de Seguridad y este Reglamento.

3. 1 al 31 de julio – Receso.

C. Fútbol

1. 1 de agosto al 31 de octubre

a) Ligas Federativas

- (1) Cumplir con lo dispuesto en la Sección IX (A) (4) sobre los horarios de participación.
- (2) En aquellos casos que se determine subir a un jugador de categoría, este no podrá regresar a su categoría original durante la misma temporada.
- (3) Deben cumplir con el Reglamento de la Comisión de Seguridad y este Reglamento.

2. 1 de noviembre al 28 de febrero

a) Deporte Escolar

- (1) Ningún jugador podrá participar en más de un Torneo Invitacional a la Semana.
- (2) Habrá un máximo de 16 equipos por división en estos Torneos Invitacionales.
- (3) Cumplir con lo dispuesto en la Sección IX (A) (4) sobre los horarios de participación.

- (4) En aquellos casos que se determine subir a un jugador de categoría, este no podrá regresar a su categoría original durante el mismo año escolar.
- (5) Estudiantes activos en Ligas o Torneos Invitacionales escolares no podrán jugar en Ligas de clubes privados al mismo tiempo, o viceversa.
- (6) Deben cumplir con el Reglamento de la Comisión de Seguridad y este Reglamento.

3. 1 de febrero al 31 de mayo

a) Ligas federativas

- (1) Cumplir con lo dispuesto en la Sección IX (A) (4) sobre los horarios de participación.
- (2) En aquellos casos que se determine subir a un jugador de categoría, este no podrá regresar a su categoría original durante la misma temporada.
- (3) Deben cumplir con el Reglamento de la Comisión de Seguridad y este Reglamento.

4. 1 de junio al 31 de julio – Receso.

D. Béisbol

1. 1 al 31 de agosto

Periodo de entrenamiento y preparación para los torneos preparatorios.

2. 1 de septiembre a 31 de diciembre

a) Ligas Federativas

- (1) Cumplir con lo dispuesto en la Sección IX (A) (4) sobre los horarios de participación.
- (2) En aquellos casos que se determine subir a un jugador de categoría, este no podrá regresar a su categoría original durante la misma temporada.

- (3) Deben cumplir con el Reglamento de la Comisión de Seguridad y este Reglamento.

3. 28 de septiembre al 31 de diciembre y 1 de febrero al 31 de mayo

a) Ligas Privadas

- (1) Cumplir con lo dispuesto en la Sección IX (A) (4) sobre los horarios de participación.
- (2) En aquellos casos que se determine subir a un jugador de categoría, este no podrá regresar a su categoría original durante la misma temporada.
- (3) Deben cumplir con el Reglamento de la Comisión de Seguridad y este Reglamento.

b) Deporte Escolar

- (1) Ningún jugador podrá participar en más de un Torneo Invitacional a la Semana.
- (2) Habrá un máximo de ocho (8) equipos por división en estos Torneos Invitacionales.
- (3) Cumplir con lo dispuesto en la Sección IX (A) (4) sobre los horarios de participación.
- (4) En aquellos casos que se determine subir a un jugador de categoría, este no podrá regresar a su categoría original durante el mismo año escolar.
- (5) Deben cumplir con el Reglamento de la Comisión de Seguridad y este Reglamento.

4. 1 al 30 de junio

a) Torneos regionales y estatales.

5. 1 al 31 de enero y 1 al 31 de julio – Receso

E. Itinerarios de Eventos Deportivos y Lista de Jugadores

Toda Organización Deportiva, ya sea escolar o privada, deberá proveer al Departamento el itinerario de juegos de su Liga o Evento Deportivo en un término de treinta (30) días previo al comienzo de la misma. Además, en caso de celebrarse torneos –de cualquier índole– deberá proveer al Departamento el itinerario del torneo –o *bracket*– en un término de diez (10) días antes del comienzo del torneo de manera que el Departamento pueda asegurar el cumplimiento con los límites de participación establecidos en este Reglamento. Cualquier enmienda al itinerario entregado deberá hacerse y notificarse al Departamento hasta setenta y dos (72) horas previas al inicio del Evento Deportivo o Torneo. Luego de eso, no se permitirá ningún cambio adicional.

Además, deberá proveer la lista de jugadores(as) (*roster*) de cada equipo que participarán en la Liga o Evento Deportivo.

XXVII. Reconocimiento de Excelencia en el Cumplimiento con el Reglamento

El Departamento de Recreación y Deportes reconoce que la responsabilidad por la seguridad de nuestros niños, niñas y jóvenes trasciende este Reglamento y que en última instancia son las Organizaciones Deportivas, los entrenadores y padres o custodios de quienes depende que los niños, niñas y jóvenes puedan practicar el deporte de manera segura. Es por esto que el Departamento implementará un programa para reconocer el cumplimiento de excelencia con la reglamentación aquí esbozada. A estos fines, emitirá un Certificado de Reconocimiento a la Excelencia en el Cumplimiento con este Reglamento.

Estos reconocimientos se emitirán en un período inicial de 18 meses después de la aprobación de este Reglamento, por el Departamento, a instancia propia, o a solicitud de parte, luego de la correspondiente evaluación, que incluirá:

- a. Cumplimiento con las enmiendas correspondientes a los Reglamentos internos de la organización deportiva,
- b. Que tengan sus cursos y certificaciones al día tanto sus entrenadores como demás personal requerido incluyendo, al menos, un 80% de los padres o custodios de los menores que pertenecen a la organización,
- c. Revisión de expedientes de la asociación,
- d. Notificar calendario deportivo al Departamento,
- e. Someter evidencia de inspecciones realizadas en los distintos eventos deportivos,

- f. Inspección y evaluación de eventos deportivos (mínimo dos eventos al año, sin previa notificación),
- g. Cumplimiento con calendarización.

El Departamento emitirá un certificado de cumplimiento de excelencia que será válido por dos años a partir de su emisión. No obstante, de surgir evidencia de incumplimiento craso el mismo podrá ser revocado.

El Departamento incluirá los nombres e información de contacto de estas entidades reconocidas en su página web, de manera tal que los padres o custodios cuenten con esta herramienta al momento de evaluar la Organización Deportiva en la cual registrar a su hijo o hija.

XXVIII. Requisitos para la Exención de los Límites de Participación

En Eventos Deportivos que vayan a exceder los límites de participación establecidos en este Reglamento, el organizador del evento deberá presentar, previo a la celebración de este, además de los requisitos establecidos en el Capítulo IX, los siguientes:

- A. Certificación juramentada del padre, madre o tutor legal del participante de Categorías Menores que incluya la siguiente información:
 - 1. Reconocimiento por el Padre, Madre o Tutor Legal de la existencia de este Reglamento.
 - 2. Que conoce los límites de participación aplicables su hijo, hija o pupilo, según aquí establecidos.
 - 3. Que conoce los riesgos que puede conllevar el incumplimiento con dichos límites en la salud y bienestar del menor.
 - 4. Especificar toda la información pertinente a la participación deportiva del menor, entiéndase, el itinerario deportivo.
 - 5. Expresar que, aun conociendo dichos riesgos, desea/accede que la participación deportiva del menor exceda los límites establecidos en este Reglamento.
 - 6. Relevo de responsabilidad a favor del Departamento en caso de cualquier incidente relacionado a la participación del menor, autorizada como resultado de la certificación sometida en virtud de este capítulo.

B. Certificación de la máxima autoridad escolar (director, principal, etc.) donde certifique la cantidad de juegos donde ha participado el menor.

C. Emitir el pago por derechos para la exención de los límites de participación a favor del Secretario de Hacienda, según se indica a continuación:

1. En el caso de que el organizador sea alguna escuela del sistema público de enseñanza de Puerto Rico (Departamento de Educación) el pago consistirá en un dólar (\$1.00) por cada participante, por equipo, por cada juego en exceso a los límites establecidos.
2. Cuando el organizador sea algún colegio o institución escolar privada los derechos a pagar serán por la cantidad de setenta y cinco dólares (\$75.00) por participante, por equipo, por juego o por combate, en exceso de los límites aquí establecidos.
3. Los organizadores de Eventos Deportivos no cubiertos bajo los incisos (1) o (2) pagarán derechos por la cantidad de ciento cincuenta dólares (\$150.00) por participante, por equipo, por juego o combate.

XXIX. Penalidades

Toda organización que incumpla con las disposiciones del presente Reglamento será penalizada de la siguiente forma:

Primera Infracción – La Organización Deportiva o entrenador que no cumpla y/o viole este Reglamento por primera ocasión será penalizada con quinientos dólares (\$500.00) de multa.

Segunda Infracción – La Organización Deportiva o entrenador que no cumpla y/o viole este Reglamento por segunda ocasión será penalizada con mil dólares (\$1,000.00) de multa.

Tercera Infracción – La Organización Deportiva o entrenador que no cumpla y/o viole este Reglamento por tercera ocasión será penalizada con mil quinientos dólares (\$1,500.00) de multa y la suspensión de la acreditación de la Organización Deportiva y/o licencia de entrenador por espacio de tiempo determinado por la Secretaria del Departamento.

Además de la cuantía correspondiente a la infracción impuesta, deberá pagar los derechos de exención que le hubiesen aplicado, conforme a los requisitos de la Sección XVIII (C).

La penalidad a pagar por concepto de infracciones cometidas por las organizaciones no podrá ser sufragada con dinero proveniente del Fondo de Categorías Menores, ni ninguno otro emitido por el Departamento.

Los pagos de multas impuestos en virtud de este Reglamento se harán en la Oficina de Finanzas del Departamento, a nombre del Secretario de Hacienda.

El pago de la multa correspondiente deberá hacerse en un término no mayor de sesenta (60) días, contados a partir de la notificación de la multa. Expirado dicho término, el cobro de la multa será referido al Departamento de Hacienda del Gobierno de Puerto Rico.

Conforme a la Ley de Procedimiento Administrativo Uniforme del Gobierno de Puerto Rico en su Sección 3.20 cuando la multa no sea pagada dentro del término antes establecido conllevará el pago de intereses sobre la cuantía impuesta desde la fecha en que se ordenó dicho pago y hasta que éste sea satisfecho. La tasa de interés será al tipo que para sentencias judiciales de naturaleza civil fije por reglamento la Junta Financiera, según el mismo sea certificado por el Comisionado de Instituciones de Puerto Rico y que esté en vigor al momento de dictarse la decisión.

XXX. Disposición Inclusiva

Cualquier caso no cubierto por este Reglamento será resuelto por la Secretaria del Departamento de Recreación y Deportes en virtud de las facultades que le confiere la Ley Núm. 8-2004, Ley Orgánica del Departamento de Recreación y Deportes.

XXXI. Procedimiento para la Radicación y adjudicación de querellas por incumplimiento con las disposiciones de este Reglamento

Cuando el Departamento a iniciativa propia, funcionarios de cualquier agencia o municipio, ciudadanos particulares u Organizaciones Deportivas, entiendan que se ha incumplido con alguna de las disposiciones de este Reglamento, podrán presentar una querella al Departamento conforme al procedimiento establecido en el Reglamento Núm. 6841, Reglamento para Regular los Procedimientos Adjudicativos del Departamento de Recreación y Deportes. De resultar incompatible alguna disposición contenida en dicho Reglamento se procederá conforme a la Ley Núm. 38-2017, conocida como, Ley de Procedimiento Administrativo Uniforme del Gobierno de Puerto Rico.

XXXII. Reconsideración

La parte adversamente afectada por una resolución u orden parcial o final podrá, dentro del término de veinte (20) días desde la fecha de archivo en autos de la notificación de la resolución u orden, presentar una moción de reconsideración. La Secretaria deberá considerar dicha moción dentro de los quince (15) días de haberse presentado la misma. Si la rechazare de plano o no actuare dentro de los quince (15) días, el término para solicitar revisión comenzará a correr nuevamente desde que se notifique dicha denegatoria o desde que expiren esos quince (15) días, según sea el caso.

Si se tomare alguna determinación en su consideración, el término para solicitar revisión empezará a contarse desde la fecha en que se archive en autos una copia de la notificación de la resolución de la Secretaria resolviendo definitivamente la moción de reconsideración. Tal resolución deberá ser emitida y archivada en autos dentro de los noventa (90) días siguientes a la radicación de la moción.

Si la Secretaria dejare de tomar alguna acción con relación a la moción de reconsideración dentro de los noventa (90) días de haber sido radicada, perderá jurisdicción sobre la misma y el término para solicitar la revisión judicial empezará a contarse a partir de la expiración de dicho término de noventa (90) días, salvo que la Secretaria, por justa causa, y dentro de esos noventa (0) días, prorrogue el término para resolver, por un periodo que no excederá de treinta (30) días adicionales.

Si la fecha de archivo en autos de copia de la notificación de la orden o resolución es distinta a la del depósito en el correo de dicha notificación, el término se calculará a partir de la fecha del depósito en el correo.

XXXIII. Revisión Judicial 4

Una parte adversamente afectada por una orden o resolución final del Departamento y que haya agotado todos los remedios provistos por este o por el organismo administrativo apelativo correspondiente, podrá presentar una solicitud de revisión ante el Tribunal de Apelaciones, dentro de un término de treinta (30) días contados a partir de la fecha del archivo en autos de copia de la notificación de la orden o resolución final del Departamento.

La parte notificará la presentación de la solicitud de revisión al Departamento y a todas las demás partes dentro del término para solicitar dicha revisión; esta podrá hacerse por correo ordinario.

XXXIV. Cláusula de Salvedad

Si cualquier palabra, inciso, oración, artículo u otra parte del presente Reglamento fuera impugnada por cualquier razón ante un Tribunal con jurisdicción competente y declarada nula o inconstitucional, tal sentencia no afectará, menoscabará o invalidará las restantes disposiciones y partes de este Reglamento, sino que su efecto se limitará a la palabra específica así declarada inconstitucional o nula y la nulidad o invalidez de cualquier palabra, inciso, oración, artículo o parte del mismo en algún caso específico no afectará o perjudicará en sentido alguno su aplicación o validez en cualquier otro caso.

XXXV. Cláusula de Separabilidad

Cada una de las disposiciones de este Reglamento se entenderá separada de los demás, por lo que la nulidad de alguna no afecta la validez de las restantes.

XXXVI. Cláusula Derogatoria

Este Reglamento deroga cualquier otra norma, reglamento, circular o disposición contraria o que esté en conflicto con el mismo. Quedan derogados los siguientes reglamentos:

- Reglamento Núm. 7439, conocido como Reglamento de Fútbol para las Categorías Menores en Puerto Rico.
- Reglamento Núm. 7440, conocido como Reglamento de Baloncesto para las Categorías Menores en Puerto Rico.
- Reglamento Núm. 7394 conocido como Reglamento de Béisbol para las Categorías Menores en Puerto Rico.
- Orden Administrativa 2019-004 para Proteger la Salud de los Niños, Niñas y Jóvenes Deportistas Mediante el Establecimiento de Controles en la Participación Deportiva. No obstante, será aplicable conforme establece el Artículo IV de este Reglamento.

XXXVII. Vigencia

Este Reglamento comenzará a regir el primer lunes, luego de 30 días de su debida aprobación en el Departamento de Estado conforme establece la Sección 2.11 de la Ley Núm. 38-2017, según enmendada, conocida como la Ley de Procedimiento Administrativo Uniforme del Gobierno de Puerto Rico.

ANEJO 1

Recomendaciones Generales en cuanto a acondicionamiento físico y modelos de práctica para las distintas etapas:

Calentamiento A (física)

- ☐ Trote 10-15 minutos
- ☐ Ejercicios de estiramiento
- ☐ Ejercicios de coordinación

Calentamiento B (técnica)

- ☐ Ejercicios de estiramiento dinámico
- ☐ Trote + ejercicios técnicos
- ☐ Ejercicios específicos

Calentamiento C (competitiva)

- ☐ Trote + ejercicios técnicos
- ☐ Ejercicios de estiramiento
- ☐ Ejercicios pre-competencia

Parte Principal (70-80%)

(Objetivo: preparación física, técnica-táctica o combinada)

Desarrollo y Entrenamiento

Preparación Física General

- ☐ Rapidez
- ☐ Fuerza
- ☐ Resistencia

Preparación Física Especial

- ☐ Rapidez
- ☐ Fuerza
- ☐ Resistencia

Preparación Técnica

- ☐ Ejercicios de aprendizaje
- ☐ Ejercicios de perfeccionamiento

Preparación Táctica

- ☐ Ejercicios de aprendizaje
- ☐ Ejercicios de perfeccionamiento

Parte Final (5-10%)

(enfriamiento)

“Retorno a la calma y Recuperación”

Enfriamiento A (física)

- ☐ Trote lento
- ☐ Ejercicios de estiramiento
- ☐ Ejercicios de respiración

Enfriamiento B (técnico-táctico)

- ☐ Ejercicios de estiramiento
- ☐ Ejercicios de relajación
- ☐ Análisis de la sesión técnica

Enfriamiento C (competitiva)

- ☐ Trote lento/ caminar
- ☐ Estiramiento
- ☐ Actividades de recuperación /masaje/terapia

ANEJO 2

Recomendaciones del Programa de Natación

Grupo Edad	Número Eventos x día Competencia	Número relevo x día Competencia	Número Competencias mensual	Duración día de competencias
9-10	2	1	1	4 horas
11-12	2	1	2	4 horas
13-14	3	2	2	5 horas
15-16	3	2	3	5 horas
17-18	3	2	3	5 horas

EVENTOS por grupo de edad

	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
50 L	X	X	X	X	X
100 L	X	X	X	X	X
200 L	X	X	X	X	X
400 L		X	X	X	X
800 L			X	X	X
1500 L			X	X	X
50 D	X	X	X	X	X
100 D	X	X	X	X	X
200 D		X	X	X	X
50 P	X	X	X	X	X
100 P	X	X	X	X	X
200 P		X	X	X	X

50 M	X	X	X	X	X
100 M	X	X	X	X	X
200 M		X	X	X	X
100 CI	X	X	X	X	X
200 CI	X	X	X	X	X
400 CI			X	X	X
4 X 50 L	X	X	X	X	X
4 X 50 CI	X	X	X	X	X
4 X 100 L	X	X	X	X	X
4 X 100 CI	X	X	X	X	X
4 X 200 L			X	X	X
4X50 MIXTO L	X	X	X	X	X
4X50 MIXTO CI	X	X	X	X	X
4X100 MIXTO L			X	X	X
4X100 MIXTO CI			X	X	X

ANEJO 3

Tabla Dimensión del Terreno de Juego (Fútbol)

Jugadores en Campo	Mínimo	Máximo
4 v. 4	12m x 20m	15m x 25m
5 v. 5	20m x 30m	25m x 35m
7 v. 7	30m x 45m	35m x 50m
9 v. 9	45m x 60m	50m x 67m
11 v. 11	45m x 90m	90m x 120m

ANEJO 4

Evaluación Física Previo a la Participación

FORMULARIO HISTORIAL MÉDICO

Fecha de examen _____

Nombre _____ Fecha de nacimiento _____

Sexo _____ Edad _____ Grado _____ Escuela _____ Deporte _____

Medicinas y Alergias: Favor de listar toda medicina, ya sea por prescripción o sin prescripción, y suplementos (hierbas o nutricionales) que actualmente se encuentra tomando

Tiene alguna alergia? SI ____ No ____ De contestar en afirmativa, favor de identificarla abajo.
____ Medicinas ____ Pólenes ____ Alimentos ____ Insectos

***Explicar las contestaciones en la afirmativa al final del segmento. Circular la pregunta de no conocer la contestación.**

	SI	NO
1. Algún doctor ha prohibido o limitado su participación en deportes por alguna razón?		
2. Padece de alguna condición medica actualmente? ____ Asma ____ Anemia ____ Diabetes ____ Infecciones otra: _____		
3. Ha pasado una noche en el hospital?		
4. Ha tenido cirugía?		
5. Se ha desmayado o mareado DURANTE y DESPUÉS de hacer ejercicios?		
6. Ha sentido molestias, dolores, apretones o presión en el pecho al hacer ejercicios?		
7. Se ha acelerado su corazón o ha saltado latidos (pulso irregular) durante el ejercicio?		
8. Algún doctor le ha comunicado que tiene algún problema del corazón? Favor de identificar abajo. ____ Presión alta ____ Colesterol alto ____ Soplo cardíaco ____ Carditis ____ Enfermedad de Kawasaki Otra: _____		
9. Se ha realizado algún examen del corazón? (Ej. ECG, EKG, ecocardiograma)		
10. Se siente mareado o mas corto de aire de lo esperado durante el ejercicio?		
11. Ha tenido convulsiones sin explicación?		
12. Se cansa o queda corto de aire antes que sus amigos al hacer ejercicio?		
13. Algún familiar ha fallecido debido a problemas del corazón o ha muerto súbitamente antes de cumplir 50 años?		
14. Algún familiar padece de cardiomiopatía hipertrófica, síndrome de Marfán, miocardiopatía arritmogénica del ventrículo derecho, síndrome de QT acortado o alargado, síndrome de Brugada, o taquicardia ventricular polimorfa catecolaminérgica?		
15. Algún familiar padece de problemas del corazón o tiene un marcapaso o desfibrilador implantado?		
16. Algún familiar se ha desmayado o ha convulsado sin explicación? Ha estado cerca del ahogamiento?		
17. Usted ha sufrido lesiones en le hueso, músculo, ligamento o tendón que le haya limitado su participación deportiva?		
18. Se ha roto o fracturado un hueso o se ha dislocado una coyuntura?		
19. Ha sufrido alguna lesión que haya requerido Rayos X, MRI, CT Scan, inyección, terapias, arnés, yeso o uso de muletas?		
20. Ha sufrido alguna fractura?		
21. Padece de inestabilidad cervical, del cuello o cabeza (Síndrome Down o Enanismo) o se ha realizado una prueba de rayos-x a esos efectos?		
22. Usa aparatos ortopédicos (abrazadoras, muñequeras, tobilleras, etc.), prótesis o algún mecanismo artificial?		
23. Tiene alguna lesión del hueso, músculo o coyuntura que le cause molestia?		
24. Tiene alguna coyuntura que le cause dolor, inflamación, enrojecimiento o calor?		
25. Tiene historial de artritis juvenil o padece de la condición de tejido conjuntivo?		
26. Tose, jadea o tiene dificultad respirando al hacer ejercicio?		
27. Utiliza o ha utilizado inhalador o ha tomado medicinas para el asma?		
28. Tiene algún familiar que padezca de asma?		
29. Carece de, algún riñón, ojo, testículo, vaso u otro órgano?		

Féminas

Favor de explicar las contestaciones afirmativas (SI):

©2010 American Academy of Family Physicians, American Academy of Pediatrics, American College of Sports Medicine, American Medical Society for Sports Medicine, American Orthopaedic Society for Sports Medicine, and American Osteopathic Academy of Sports Medicine. (Traducción nuestra).