

SECCIÓN VI

Área Atlética

LINEAMIENTOS GENERALES PARA TODAS LAS COMPETENCIAS ATLÉTICAS

Implementar un programa deportivo puede ser de gran beneficio para la escuela cristiana. Los entrenadores piadosos pueden usar los deportes para enseñar carácter y autocontrol. Los deportes también pueden ser usados como instrumentos para crear y promover el espíritu escolar. Por otro lado, un programa deportivo tiene el potencial de llegar a ser el fin en sí mismo. Los alumnos y el personal que pone los deportes por encima de todo se hacen un daño y no honran al Señor.

Las Convenciones Regionales e Internacionales no son torneos para determinar campeonatos estatales o nacionales. Las escuelas que participan en las regionales sólo para participar en lo deportivo se pierden de una oportunidad tremenda para que sus alumnos amplíen sus talentos y habilidades en otras áreas.

Las Convenciones Regionales e Internacionales pueden rehusar aceptar equipos o individuos:

1. Que sólo están interesados en las competencias deportivas.
2. Cuyos entrenadores o jugadores han demostrado falta de respeto al liderazgo de A.C.E., oficiales y/u otros equipos y entrenadores.
3. Quien haya demostrado actitudes negativas en repetidas ocasiones.

CONDUCTA ANTIDeportiva PENA DE DESCALIFICACIÓN

A.C.E. desea apoyar a las escuelas a entrenar a los jóvenes a respetar a las autoridades y conducirse cristianamente en todo momento, incluyendo situaciones estresantes o demandantes. Muchas veces los “testimonios cristianos” son manchados por exhibiciones de conducta antideportiva. **Recuerde, Dios no está preocupado necesariamente con quién gana el juego, sino en cómo se jugó.** Cualquier participante, jugador (en la cancha o banca), o entrenador que exprese y/o muestre cualquier actitud irrespetuosa, disgusto y/o desacuerdo puede ser **descalificado** de la competencia atlética.

Inspección del Vestuario Atlético

Los jueces de atletismo van a revisar el vestuario cada día antes de cada evento atlético. No se les permitirá competir a los alumnos hasta que corrijan sus vestuarios. (Vea los lineamientos de vestuario en las páginas I-8 y I-9.)

Primeros Auxilios

Cada escuela es responsable de proveer su propio botiquín de primeros auxilios y de ayudar a sus alumnos en las competencias atléticas. A.C.E. no es responsable de proveer asistencia médica.

PISTA (TRACK) (Hombres y Mujeres) Y CAMPO (FIELD) (Sólo Hombres)

EVENTO DE PARTICIPACIÓN



LINEAMIENTOS GENERALES PARA PISTA Y CAMPO

1. Se debe usar ropa atlética apropiada. Los hombres deben estar rasurados para competir. (Vea el código de vestuario de atletismo en la Sección I de estos lineamientos.)
2. Un participante no puede entrar a más de tres eventos (cuatro en Regionales) de Pista y Campo.
3. Es responsabilidad del participante estar presente cuando su evento se lleva a cabo. Será descalificado si no se encuentra presente.
4. Las sustituciones en los equipos de relevos son permitidas sólo en caso de enfermedad o emergencias familiares.
5. Todas las sustituciones deben ser aprobadas por el Juez Principal.
6. Los participantes deben competir con calzado en ambos pies.
7. En todos los eventos de campo, es responsabilidad del participante presentarse con el Juez Principal antes de que comience la competencia.
8. Todo participante compitiendo en eventos de **campo y pista** deben inmediatamente reportarse en la línea de salida para su carrera cuando se anuncie su evento. Sin embargo, debe decirle al Juez Principal de su evento de **campo** sobre su situación y reportarse de nuevo con él cuando su evento de **pista** haya concluido; cada participante debe continuar con su evento de **campo** en donde se quedó.
9. Los calificados para los heats de la final serán los ocho participantes o equipos con los tiempos más cortos. Doce participantes califican con los tiempos más cortos en la carrera de 1600-Metros Planos y doce en los 800-Metros Planos.
10. Un heat consiste hasta de ocho corredores asignados a su propio carril.
11. Los ganadores de los heats deben ser colocados en los carriles de acuerdo con:
 - a. Tiempo más rápido Carril 4
 - b. Segundo más rápido Carril 5
 - c. Tercero más rápido Carril 3
 - d. Cuarto más rápido Carril 6
 - e. Quinto más rápido Carril 2
 - f. Sexto más rápido Carril 7
 - g. Séptimo más rápido Carril 1
 - h. Octavo más rápido Carril 8
12. En los 100-Metros Planos, los 200-Metros Planos, los 400-Metros Planos, los 400-Metros en Relevos, y la primera vuelta de los Relevos de 1600-Metros, el corredor debe correr dentro de su línea asignada y no debe pisar la línea de su carril por tres o más pasos consecutivos con un pie o ambos.
13. En los 800-Metros Planos, los 1600-Metros Planos y en la segunda vuelta de los Relevos de 1600-Metros, el corredor debe estar una zancada completa por delante del otro corredor antes de poder cruzarse sobre el curso de este último.
14. Los registros de pista y campo de la Convención Estudiantil Internacional de A.C.E. pueden ser establecidos durante los preliminares de la junta de pista.

15. Todas las medidas deben ser registradas al ¼ de pulgada más cercano excepto en el salto de altura donde los jueces registrarán las medidas al ½ de pulgada más cercano. Los tiempos deben registrarse al 1/10 de segundo.
16. Los bloques de arranque pueden ser usados en cualquier carrera. Es responsabilidad de un compañero del equipo remover los bloques de arranque inmediatamente después de que haya comenzado la carrera.
17. En todos los eventos que involucre el medir (excepto salto de altura), los empates deben ser separados haciendo un desempate entre los que empataron. Si continúa el empate, se debe desempatar con una tercera ejecución.
18. Los espectadores y los entrenadores no pueden estar en la pista.
19. Los competidores pueden traer relojes durante la competencia.
20. **IMPORTANTE:** La Convención Regional reporta el tiempo ganador y la distancia de cada competidor en la Convención Regional en la forma CF52 a la Oficina de la Convención Internacional.

Para más reglas específicas de Pista y Campo, por favor consulte el libro *Track and Field Rule Book* publicado por:

National Federation of State High School Associations
 NFHS Customer Service
 P. O. Box 361246
 Indianapolis, IN 46236-5324
 (800) 776-3462
 Fax: 317-899-7496
 Email: nfhsorder@sportg.com
 Página web: www.nfhs.com

En caso de un conflicto con las reglas, los lineamientos de A.C.E. tienen prioridad.

ORDEN DE LOS EVENTOS DE PISTA Y CAMPO

100-Metros Planos
 1600- Metros Planos
 400- Metros Planos
 200- Metros Planos
 800- Metros Planos
 400-Relevos
 1600-Relevos

Este orden se les da para su información al seleccionar sus participaciones en los eventos de Pista.

RELEVOS (RELAYS) (400-, 1600-Metros) (Hombre y Mujer)

EVENTO DE PARTICIPACIÓN

1. Cada equipo de relevo debe consistir en cuatro miembros.
2. Los corredores de relevos deben estar uniformados; todos deben vestir igual.
3. Cada miembro debe correr por lo menos una vez y no más de una etapa del relevo.
4. Se debe cargar y pasar una batuta (estafeta), no lanzar, en sucesión a cada corredor.
5. En cada relevo, un corredor debe pasar la batuta (estafeta) al siguiente corredor dentro de la zona de pase de 20 metros. El pasar la batuta (estafeta) antes de que llegue a la zona o después de ella descalificará al equipo.

6. Después de pasar la batuta (estafeta) los corredores deben continuar en su carril para no interferir con los demás.
7. La batuta (estafeta) debe cargarse con la mano.
8. Si algún miembro del equipo corre parte de la carrera sin tener la batuta (estafeta), su equipo será descalificado.
9. Si la batuta (estafeta) se le cae el corredor deberá recogerla sin interferir con los otros corredores. Si se cae la batuta en la zona de pase, cualquiera de los dos miembros del mismo equipo que están en la zona podrá recogerlo. La descalificación ocurre por interferir con otros corredores.
10. Un miembro del equipo de relevo no puede correr fuera de la zona de pase para recoger la batuta (estafeta) que se le haya caído a su compañero.
11. El corredor que va a recibir la batuta puede comenzar a correr 10 metros antes de la zona de los 20 metros de pase; también puede comenzar a correr en cualquier punto dentro de los 20 metros de la zona de pase.
12. En Relevos de 400-Metros, los corredores deben estar dentro de su carril durante toda la carrera.
13. Los equipos de Relevos de 400-Metros deben tener 4 corredores, cada uno corriendo aproximadamente 100 metros.
14. Los equipos de Relevos de 1600-Metros deben tener 4 corredores, cada uno corriendo aproximadamente 400 metros.
15. En los Relevos de 1600-Metros, se debe correr una vuelta completa antes de que cualquier corredor pueda moverse al carril interno. El juez de la curva de la última vuelta deberá ordenar a los corredores del carril interno hacia afuera como vayan entrando a la curva los corredores que vienen.

Los participantes deben seleccionar cuidadosamente sus competencias para no competir en una situación con desventaja; ej., Relevos de 400-Metros seguido por Relevos de 1600-Metros.

SALTO DE ALTURA (HIGH-JUMP) (Sólo Hombres)

EVENTO DE PARTICIPACIÓN

1. Antes de la competencia cada participante puede tener un salto de prueba a la altura de comienzo (4'6") para todos los participantes. A cada participante se le dan tres (3) intentos en cada altura para poder pasar a la siguiente; si falla el tercero queda eliminado.
2. Un salto exitoso es aquel en donde se salta sobre la barra sin tumbarla de los sostenedores. Un salto sin éxito es aquel en donde el participante tumba la barra con su cuerpo o ropa.
3. Un salto legal se hace cuando el participante salta con un solo pie.
4. Los participantes que se reporten tarde deberán comenzar a saltar a la altura de donde se encuentre en ese momento la barra.
5. La barra del salto de altura deberá irse subiendo de dos pulgadas a la vez hasta llegar a la altura de 4'10". De ahí en adelante la barra sólo se subirá de pulgada en pulgada hasta que queden seis competidores. En ese punto la barra se subirá media pulgada a la vez.
6. El competidor puede decidir pasar cualquier altura; pero una vez que comience a saltar en cualquier altura deberá pasarla sin fallar para poder continuar.
7. Un registro de fallos y éxitos deberá llevarse por participante. El cero significa que falló, la X que tuvo éxito y una P que pasó (no hizo) esa altura. (Vea el ejemplo enseguida.)

Ejemplo:

	5'0"	5'2"	5'4"	5'6"
J. Michael Kindhart	<u>X</u>	0 0 X	<u>P</u>	<u>0 0 0</u>

8. Se debe registrar cualquier intento cuando un competidor llega a tocar la barra, los postes o el área de aterrizaje.
9. El ganador será la persona que haya saltado más alto. En caso de empate, la persona con menos fallas en los saltos será el ganador. Si siguieran empatados deberán volver a saltar y se les volverá a juzgar sus fallas y altura.
10. Después de que todos los demás competidores hayan fallado el competidor que queda puede seguir saltando hasta que falle sus tres veces consecutivas.

SALTO DE LONGITUD (RUNNINGLONG JUMP)(Sólo Hombres)

EVENTO DE PARTICIPACIÓN

1. A cada competidor se le permiten tres saltos.
2. Antes de comenzar la competencia se le permite a cada competidor practicar dos veces.
3. Una falta ocurre cuando se salta después de la línea cero. La línea más cercana de la fosa de arena es la línea cero.
4. Una falta en el salto ocurre cuando el competidor toca fuera de la fosa de arena o si corre a través de ella después de que haya empezado su acercamiento para saltar.
5. Se debe tomar las medidas en los ángulos correctos desde la línea cero hasta la marca más cercana ya sea de los pies, manos, cuerpo o ropa del competidor.
6. La arena debe ser alisada por un oficial después de cada salto.
7. Todos los saltos deben ser registrados por el Juez Principal.

LANZAMIENTO DE BALA (SHOT-PUT)

(Sólo Hombres)

EVENTO DE PARTICIPACIÓN

1. El coordinador proveerá la bala de doce libras (5.4 kg).
2. Antes de la competencia, se le permiten dos lanzamientos de prueba a cada competidor.
3. El competidor con el lanzamiento más lejano será el ganador.
4. Se permiten tres lanzamientos por participante. Los puede realizar consecutivamente o tomando turnos entre los otros competidores, esto lo decide el competidor.
5. Para que sea legal debe ser con una sola mano. Durante el lanzamiento la bala no puede tocar el hombro directamente y debe estar cerca de la mandíbula.
6. Un lanzamiento legal debe caer en el área designada. El pie del concursante no debe tocar fuera del círculo designado o de la tabla que se esté usando. Toda el área fuera del círculo es restringida hasta que los oficiales hayan marcado el lanzamiento.
7. Todos los lanzamientos de los jugadores deben ser registrados.
8. No se comete falta si alguna parte de los brazos del competidor gira fuera del círculo siempre y cuando no se toque el piso fuera de él.
9. Vea el *National Federation Handbook for Track and Field* para saber la manera correcta de medir los lanzamientos (Para más información, vea la pág. VI-3.)



DISCO (DISCUS)(Sólo Hombres)

EVENTO DE PARTICIPACIÓN

1. El coordinador proveerá del disco estándar
2. (3 lb. 9 oz. y 8 1/4" a 8 5/16" diámetro) de caucho.
3. El competidor tiene dos tiros de práctica.
4. El competidor con el lanzamiento más lejano será el ganador.
5. El competidor no puede dejar el área de tiro durante su evento.
6. Los puntos 6, 7, 8, y 9 bajo las reglas de "Lanzamiento de Bala" se aplican igual.



TIRO A GOL (SOCCER KICK)(424-Hombres) (457-Mujeres)

EVENTO DE PARTICIPACIÓN

La competencia de Tiro a Gol se llevará a cabo como un evento de eliminatoria de una manera similar a Salto de Altura.

Reglas

1. Un balón de soccer estándar #5 será usado por todos los competidores. El coordinador deportivo proporcionará un balón y una portería estándar.
2. El balón deberá estar bien inflado y será inspeccionado por el juez principal del evento.
3. Se requiere calzado atlético sin casquillo en la punta.
4. No se podrá usar un soporte para sostener el balón.
5. Un tiro efectivo es aquel en el que entra en la portería sin tocar el suelo. Debe entrar por aire al momento de cruzar la línea de la portería.
6. Se les permite a los competidores dos tiros de "calentamiento".
7. No podrán tomar más de dos pasos de impulso.
8. Al hacer contacto con el balón se considera un tiro.
9. Todos los participantes comienzan a tirar desde 10 yardas. (9.144m)
10. Todos los competidores deben reportarse y continuar hasta ser eliminados. Los que se reporten tarde para la competencia comenzarán a partir de donde se encuentre el balón en ese momento.
11. Cada competidor tiene tres tiros en cada distancia. Pueden pasar esa distancia si así lo desean.
12. Después de que todos los competidores hayan pasado o intentado sus tiros, el balón se moverá hacia atrás 5 yardas (4.57m). La regla #11 se vuelve a aplicar.
13. Continué el proceso de arriba hasta que haya un ganador.
14. Se deben registrar las fallas y goles de todos los competidores. El cero significa que falló, la X que tuvo éxito y una P que pasó (no hizo) ese tiro. (Vea el ejemplo enseguida.)

Ejemplo:

	20 yds	25 yds	30 yds	35 yds
Racer Loyaltón	<u>X</u>	<u>0 0 X</u>	<u> P</u>	<u>0 0 0</u>

15. El ganador será la persona que anote el gol en el aire a mayor distancia. En caso de empate, la persona con menos fallos será declarado el ganador. Si aún siguieran en empate volverán a patear y ya sea que el que tenga menos fallas o anote a mayor distancia ganará.
16. Después de que todos los demás competidores hayan fallado, el competidor que queda puede seguir tirando hasta que falle sus tres veces consecutivas.

RECONOCIMIENTO DE APTITUD FÍSICA (PHYSICAL FITNESS AWARD)

(Sólo Hombres)

EVENTO DE PARTICIPACIÓN

Pull-Up (Dominadas en barra fija)

1. Estando el competidor parado con la barra ajustada a por lo menos ocho pulgadas (20cm) más allá de los brazos extendidos, toma la barra con el dorso de la mano hacia él.
2. Flexiona los brazos, levanta su cuerpo, toca su barbilla la barra y regresa a la posición inicial.
3. Se mueve hacia arriba y abajo con su cuerpo en posición extendida.
4. Se le darán cinco minutos al competidor para realizar tantas dominadas como le sean posibles sin detenerse.

Push-Up (Lagartijas)

1. Boca abajo, palmas de las manos en el suelo y aproximadamente un pie (30.48cm) alejadas de sus oídos, directamente a los lados de su cabeza.
2. Brazos completamente extendidos para levantar su cuerpo.
3. El pecho debe estar a un puño de distancia del piso para que se complete la lagartija.
4. El cuerpo debe estar en una posición rígida durante los movimientos hacia arriba y abajo.
5. Se le darán cinco minutos al competidor para realizar tantas lagartijas como le sean posibles sin detenerse.

Sit-Up (Abdominales)

1. Boca arriba, las piernas dobladas por lo menos a 90° de ángulo, los pies planos en el suelo, brazos cruzados en el pecho sin agarrarse de la playera.
2. Haciendo la abdominal hasta que los brazos cruzados toquen las rodillas sin agarrarse de la playera.
3. Mantenga los brazos cruzados, las manos en los bíceps opuestos descansando en su pecho en el movimiento hacia abajo y con los codos horizontales para tocar las rodillas en el movimiento hacia arriba. Los glúteos deben estar en contacto con el suelo.
4. El Juez del Evento asignará a un “compañero” para que sostenga los pies del competidor contra el suelo.
5. Se le darán diez minutos al competidor para realizar tantas abdominales como le sean posibles sin detenerse.

Reglas

1. El competidor deberá realizar los ejercicios en el siguiente orden (1) barra fija, (2) lagartijas y (3) abdominales.
2. El competidor deberá alcanzar un mínimo en las primeras dos estaciones para poder continuar con el evento: 6 barra fija y 25 lagartijas.
3. Sólo se permitirán 60 segundos entre cada ejercicio.

4. Un juez contará el número de ejercicios realizados correctamente. El juez “advertirá” al competidor en el primer movimiento erróneo; se parará de contar en el segundo movimiento erróneo o cuando se termine el tiempo.

Puntuación

Barra Fija - 1 punto c/u
Lagartijas - 1/2 punto c/u
Abdominales - 1/3 punto c/u

El participante con la puntuación más alta ganará el primer lugar. Los siguientes lugares se otorgarán conforme al total de puntos de cada competidor.

Aptitud Física (Physical Fitness) es contado como uno de los tres eventos atléticos (cuatro en convenciones regionales) en los que los varones pueden competir.

BÁSQUETBOL (Sólo Hombres)

EVENTO DE ELIMINATORIA/DE PARTICIPACIÓN

Equipo

El equipo debe tener mínimo cinco (5) jugadores a diez (10) máximo. No se permitirá comenzar un partido si tienen menos de 5 jugadores. En la banca sólo se permiten los jugadores, dos entrenadores y un estratega.



Uniforme

Cada equipo debe tener un uniforme estándar (todos los miembros vestidos igual). Todas las playeras deben estar enumeradas por delante y detrás con un color sólido que contraste con el de la playera. El número de la espalda deberá ser de por lo menos seis pulgadas (15cm) de alto y el del frente cuatro pulgadas (10cm) de alto. Los equipos con colores similares deberán usar casacas. NOTA: Cualquier número, de uno o dos dígitos no pueden exceder “5.” (Por favor consulte la SECCIÓN I de los lineamientos de vestuario.)

Selección de Cancha

El equipo representando a la escuela más pequeña (edades de alumnos de 13 para arriba) podrá escoger el lado de la cancha. Los equipos cambiarán de cancha a la mitad del partido. Las bancas serán asignadas por el árbitro.

El Juego

El juego debe consistir en dos períodos de ocho minutos separados por un medio tiempo de cinco minutos. El juego será ganado por el equipo que haya encestado más puntos al término de los dieciséis minutos de juego jugado. Los equipos ganadores avanzan. El entrenador del equipo ganador lleva el reporte del juego junto con las anotaciones a la mesa de check-in para el siguiente partido asignado. Los equipos perdedores son eliminados, a menos que se necesite determinar del tercer al sexto lugar. Las Convenciones Regionales pueden competir dobles eliminatorias, si el tiempo lo permite. Las reglas del tiempo deben ser usadas en todo el torneo, aun los campeonatos en la Convención Internacional y Regional.

Tiempo de Calentamiento

Cada equipo tendrá por lo menos cinco (5) minutos de calentamiento, a menos que el juez diga que ya es tiempo de juego; si es así, sólo los equipos que van a competir en ese momento pueden calentar.

Tiempos fuera

Cada equipo tiene dos (2) tiempos fuera de un minuto completo y dos (2) de treinta segundos por juego.

Tiempo extra

Duración de tres (3) minutos, a cada equipo se le permitirá un tiempo fuera adicional.

Faltas

Tres faltas personales por juego descalifican al jugador. Bonos (1 y 1) tiros por faltas de la 4^{ta} a la 6^{ta} falta del equipo en cada mitad. Doble bono, 2 tiros por faltas de la 7^{ma} a las faltas subsecuentes en cada mitad.

Faltas Técnicas

Las faltas técnicas también se cuentan como faltas personales y del equipo. El mal lenguaje será considerado falta técnica. Los entrenadores y/o jugadores serán retirados por el resto de la mitad por actitud antideportiva con una falta técnica. Si un entrenador o jugador recibe una segunda falta técnica será eliminado del resto del partido y del torneo.

Reglas

Para las reglas generales, vea el libro National Federation of State High School Association's Basketball Rules Book (información del contacto en la página VI-3). Las reglas de ISC dicen que si un equipo llega 45 min. tarde o más a su juego, perderá su partido.

Mesa de Ayuda

Cada equipo debe proveer de una persona para que ayude en la mesa del marcador en cada juego.

Porras

No se permite que los equipos tengan porristas.

TENIS DE MESA INDIVIDUAL (TABLE TENNIS SINGLES) (Hombre-428) (Mujer-450)

EVENTO DE ELIMINACIÓN/DE PARTICIPACIÓN

Uniformes de Tenis de Mesa

Hombres y Mujeres – Se debe traer ropa atlética apropiada para todos los juegos. (Vea el código de vestuario atlético en la SECCIÓN I de la guía de lineamientos para hombres y mujeres.)

La Raqueta

La raqueta puede ser cualquier paleta con capas de goma, plástico. Las capas de plástico deben cubrir por completo el área que se usa para golpear la pelota. No debe tener daños o agujeros en las capas de plástico. (No se permiten superficies con lija, tela o simple madera.)



La Elección de Lado y Servicio

La elección del lado de la mesa y el derecho a servir o recibir en el primer juego siempre le tocará al jugador más joven, si él escoge ser el receptor o servidor el otro jugador podrá escoger en qué lado de la mesa jugar y viceversa. Después del primer juego los competidores cambian de lado y el primer servidor del primer juego se convierte en el receptor. Si se requiere un tercer juego el procedimiento será el mismo que el primer juego.

Calentamiento

Debido a un horario limitado, el calentamiento no puede ser mayor de dos (2) minutos en la mesa de juego.

Juego y Partido

Los juegos se jugarán a 11. Un partido es mejor de dos a tres juegos. Después de que se hayan anotado 2 puntos, el receptor debe ser el servidor y así hasta el final del juego, a menos de que ambos jugadores anoten 10 puntos. Cuando están empatados a 10, el servidor será alternado después de cada (1) punto hasta que un jugador gane por dos (2) puntos de diferencia. De los cuartos de final en adelante (si es que hay tiempo), un partido puede consistir de tres a cinco juegos.

Reglas

Durante el transcurso de un partido no se permite que el entrenador hable, sólo entre juegos siempre y cuando no tome tiempo del siguiente juego. Debido al límite de tiempo el juego debe ser continuo. En el último partido el juego debe ser igualmente continuo, excepto que cualquiera de los jugadores tiene el derecho de pedir un tiempo de descanso de no más de cinco minutos entre el segundo y tercer juego en un partido de tres periodos. Cualquier otra circunstancia que retrase el juego ya sea alguna lesión, problemas con el equipo o cualquier otra cosa **deberá ser considerada y reglamentada por el Juez Principal.**

El juez dirá el marcador antes de cada servicio. Si se sirve antes de que el juez diga el marcador se considerará un mal saque y se tendrá que repetir. El contacto con la pelota debe ser por encima del nivel de la mesa y detrás de la línea del borde de ella (no en los lados) al servir. El juez debe ser capaz de ver la pelota en todo tiempo. El servidor debe sostener libremente la pelota sobre la PALMA ABIERTA lanzándola hacia arriba durante el servicio. Si el jugador falla en darle a la pelota una vez que la haya lanzado hacia arriba el recibidor obtiene el punto. El jugador perderá un punto SI su mano libre o su cuerpo se interpone en la superficie del juego. Instruya a los jugadores a reportarse con el juez encargado antes de dejar el cuarto después de cada partido.

Para las reglas generales deberá consultar las recientemente adoptadas por USA Table Tennis (USATT, anteriormente USTTA). Si desea una copia de las reglas USATT, puede contactar las oficinas de USATT en la siguiente dirección.

USA Table Tennis

One Olympic Plaza

Colorado Springs, CO 80909

Phone: (719) 866-4583

FAX: (719) 632-6071

Email: usatt@usatt.org

Página web: www.usatt.org

TENIS INDIVIDUAL (TENNIS SINGLES) (Hombre-431) (Mujer-454)

EVENTO DE ELIMINACIÓN/DE PARTICIPACIÓN

Uniformes del Tenis

Hombre y Mujer-Se debe traer ropa atlética apropiada para todos los juegos. (Vea el código de vestuario atlético en la SECCIÓN I de la guía.)

La Raqueta

La raqueta puede ser cualquier tipo producida comercialmente.



La Elección de Lado y Servicio

La elección del lado de la cancha y el derecho a servir o recibir en cada partido siempre le tocará al jugador más joven, si él escoge ser el receptor o servidor, el otro jugador podrá escoger en qué lado de la cancha jugar y viceversa.

Un Partido

Toma cuatro (4) puntos ganar un juego a menos que el partido llegue a iguales (deuce), en cuyo caso el juego continua indefinidamente hasta que un jugador gane por dos (2) puntos de ventaja.

Un Set (Parcial)

Un set regular debe ser de seis (6) juegos. Un set corto se juega a dos (2) juegos en total. El juego decisivo de 12 puntos se usará en todos los sets que lleguen a seis (6) juegos.

Un Partido

Un partido debe ser dos (2) de tres (3) sets cortos, excepto en las finales. Las finales deben ser de los mejores dos (2) de los tres (3) sets regulares.

Juego Decisivo de 12 Puntos

El Jugador A, habiendo servido el primer juego del set, sirve el primer punto del lado derecho de la cancha. El Jugador B sirve los puntos 2 y 3 (izquierda y derecha). El Jugador A sirve los puntos 4 y 5 (izquierda y derecha). El Jugador B sirve el punto 6 (izquierda) y, después de que los jugadores cambian de lado de cancha, el punto 7 (derecha). El Jugador A sirve los puntos 8 y 9 (izquierda y derecha). El Jugador B sirve los puntos 10 y 11 (izquierda y derecha). El Jugador A sirve el punto 12 (izquierda). El jugador que llegue a 7 puntos en estos primeros 12 puntos gana el partido y el set. Si el marcador está en 6 puntos, los jugadores cambiarán de cancha y continúan en el mismo patrón hasta que un jugador marque una diferencia de dos (2) puntos, lo que le da el partido y el set. Note que los jugadores cambian de cancha cada seis (6) puntos. Si continuaran en otro set los jugadores cambiarían de cancha y el Jugador B serviría en el primer juego.

Reglas

Para las reglas generales, vea el libro U.S. Tennis Associations Rule Book. Se puede ordenar en la siguiente dirección o a través de su librería local.

USTA Online Store
Attn: Orders
2605 E. Oakley Park Road, Ste. C
Commerce Township, MI 48390
1-800-677-0275
Fax: (248) 737-6944
Email: support@USTAshop.com
Página web: www.usta.com

VOLEIBOL (Sólo Mujeres)

EVENTO DE ELIMINACIÓN/DE PARTICIPACIÓN

Es recomendable que los equipos aprendan a jugar “power volleyball” lo opuesto al tipo de juego de mano abierta “beach ball”. El libro *Volleyball Rules Book*, publicado por la Federación Nacional de Asociaciones de Preparatorias del Estado, da reglas más precisas y regulaciones. Debe obtener la versión más reciente de estas reglas ya que pueden cambiar cada año. Para ordenar llame o escriba a la dirección dada en la página 3 de esta Sección.



Jugadoras

Un equipo debe tener un mínimo de seis (6) y un máximo de diez (12) miembros para competir. El equipo debe tener seis (6) jugadoras para poder comenzar el juego. Sólo las jugadoras, dos entrenadores y un estratega están permitidos en las bancas del equipo.

Uniformes

Cada equipo debe tener un uniforme estándar (todas vestidas igual). Cada jugadora debe ser identificada por un número propio en la playera. Es recomendable que se ponga un número de 2 pulgadas (5cm) en cada manga cerca del hombro. Un número de 4 pulgadas (10cm) debe ponerse en la parte superior del frente de la playera de manera que la parte superior del número no quede a más de 4 pulgadas abajo de la costura del hombro. El número de atrás de la playera debe ser de 6 pulgadas (15cm) de alto. (Vea los códigos de vestuario atlético para damas en la SECCIÓN I de estos lineamientos.)

Juego y Partido

Se llevará el registro de puntos no importando cuál equipo esté sacando. Será permitido que en el saque la pelota toque la red y el juego continuará. Los partidos son dos (2) de tres (3) juegos. Los primeros dos juegos se juegan a 25 puntos con un tope de 30. Esto significa que si un juego está empatado 29-29, el siguiente punto gana. El tercer juego es a 15 puntos sin un tope, el primero en llegar a 15 gana.

Área de Juego

Antes de que comience el partido (y antes del tercer juego del partido, si es necesario para determinar el ganador) el equipo con una menor cantidad de alumnos inscritos (edades 13 en adelante) tendrán la elección de servir/recibir o de qué lado de la cancha comenzar.

Mesa de Ayuda

Cada equipo debe proveer de una persona para ayudar en la mesa de marcación para cada partido y proveer de una persona para juzgar en las bandas por cada partido jugado.

Tiempo de Calentamiento

Cada equipo tendrá por lo menos cinco (5) minutos de calentamiento, a menos que el juez diga que es tiempo de juego; si es así, sólo los equipos que van a competir en ese momento pueden calentar.

Sustitución

El entrenador puede hacer la petición de una sustitución cuando la pelota no está en movimiento. El árbitro reportará el cambio al anotador e indicará a la nueva jugadora que entre a la cancha. La jugadora entrando debe tomar la posición de saque que tenía a la que remplazó.

El procedimiento correcto de sustitución se encuentra en la Regla 10 del Libro de la Federación Nacional *Volleyball Rules Book*. Incluye la cantidad de veces que puede ingresar una jugadora; sustitución por una jugadora herida/enferma antes y durante el partido; y sustituciones ilegales, impropias y anormales.

Rotación

Cuando un equipo pierde su servicio, el equipo recibiendo rota una posición a favor de las manecillas del reloj.

Acciones de las Jugadoras

Pase Una jugada donde la pelota es golpeada al aire para que otra jugadora se ponga en posición para hacer contacto con ella.

1. Golpe Bajo – una técnica controlada, generalmente usada como el primer toque del equipo en el cual la pelota rebota en los antebrazos del receptor y pasa a su compañero.
2. Voleo (colocación) – acción de los dedos dirigiendo la pelota hacia un compañero.
3. Acomodar - dos- (o uno-) acción de los dedos dirigiendo la pelota a un atacante.
4. Defensa – una destreza de salvación ofensiva por debajo del hombro o por encima de la cabeza en el cual la pelota es golpeada por el antebrazo, puño o manos.

Ataque Cualquier jugada que lleva fuerza y/o dirección en la pelota con intención de regresarla al oponente. El tercer golpe de un equipo se considera un ataque.

1. Remate – una jugada de ataque donde la pelota es golpeada fuertemente hacia la cancha contraria con un movimiento superior con una sola mano.
2. Engaño – un ataque con la punta de los dedos que dirige la pelota a la cancha contraria.
3. Dejadita – un ataque con la punta de los dedos usualmente usado por un acomodador en el segundo golpe.
4. Voleo – una acción de las dos manos dirigiendo la pelota sobre la red.

Bloqueo Una jugada aproximadamente a una distancia de un brazo de la red en la cual el jugador, cuyas manos se encuentran en el aire, hace contacto con la pelota tratando de:

1. Prevenir que la pelota cruce la red, incluyendo una pelota de saque.
2. Regresar la pelota inmediatamente.
3. Desviar el movimiento de la pelota.

Un bloqueo puede involucrar movimiento de muñecas sin un contacto más prolongado. (Algunas veces se involucra a más de un jugador en la jugada como se describe arriba.)

Tiempos fuera

Los tiempos fuera son solicitados por el entrenador o el capitán sólo cuando la pelota no esté en juego, pero no una vez que el réferi haya señalado el siguiente saque.

Los tiempos fuera no pueden durar más de 60 segundos y cada equipo sólo tiene derecho a dos tiempos fuera por partido. Las peticiones de tiempos fuera extras deben ser penalizadas quitando un punto o dando el saque al equipo contrario, pero no se deben llevar a cabo. Los tiempos fuera se pueden tomar consecutivamente sin que se juegue en medio de ellos. Sí se puede autorizar un tiempo fuera antes de que comience el partido.

Se les permite a los equipos un tiempo fuera extra cuando el marcador va 25-25.

CONSEJOS DE LOS JUECES DE VOLEIBOL

Un buen equipo de voleibol es competente en voleo, colocación y clavadas.

Un servicio potente no es tan importante como uno consistente. No puede anotar si no pasa la pelota sobre la red.

Recuerde que, aunque los partidos en la Internacional se agendarán en un horario fijo, debe estar en contacto cercano con la competencia en caso de un cambio de horario inesperado.

Lea la última edición del libro de la Federación Nacional *Volleyball Rules Book* cuidadosamente; vienen muchas situaciones de ayuda (información de contacto en pág.VI-3)

TIRO CON ARCO (ARCHERY)(Hombres y Mujeres)

EVENTO DE PARTICIPACIÓN

Estilos

- Unlimited Free Style (Hombre-436) (Mujer-445)
- Limited Free Style (Hombre-437) (Mujer-446)
- Bare Compound Bow (Hombre-438) (Mujer-447)
- Traditional Instinctive (Hombre-439) (Mujer-448)

(Ningún alumno puede competir en más de dos eventos de arco.)



Unlimited Free Style (Estilo Libre Ilimitado)

Este estilo se reservará para los mejores arqueros. Para competir en esta categoría en la Internacional un alumno debe anotar un mínimo de 160 puntos de 240 posibles en las regionales. El alumno debe llevar a la Convención Internacional una hoja firmada por el Coordinador de la Convención local con los puntos hechos. Esta hoja se debe entregar al Juez Principal cuando compita en la Internacional.

Se puede usar un arco compuesto (de poleas) o recurvado. El arco debe cumplir con todas las características de la guía general para dicho equipo: un disparador, una mira ajustable (sin lupa, mira en cruceta o puntos de mira) estabilizador de más de 12 pulgadas o alas serán permitidos. Las miras deben ser libremente ajustables, sin embargo, no se dará tiempo extra para ajustarlas.

Cualquiera de estas características agregadas a un arco lo pondrán en la siguiente categoría.

Limited Free Style (Estilo Libre)

El equipo para esta categoría es el siguiente: se puede usar un arco compuesto (de poleas) o recurvado (olímpico). El arco debe cumplir con todas las características de la guía general para dicho equipo. Las miras en este arco deben estar ajustadas con puntos de mira. Los arqueros no tendrán permiso de ajustar las miras en la línea de tiro. Cualquier estabilizador debe medir 12 pulgadas o menos. No se permiten las alas. Las flechas deben ser lanzadas con los dedos, no se permite el uso de ningún dispositivo mecánico (ningún disparador).

Bare Compound Bow (Arco Compuesto Simple (Desnudo))

Esta categoría pertenece sólo a los arcos compuestos. El arco debe cumplir con todas las características de la guía general para dicho equipo. No se permiten las miras, estabilizadores, ni alas en esta categoría. En el arco sólo se permiten el reposaflechas y el culatín.

Traditional Instinctive (Tiro Instintivo)

Esta categoría pertenece sólo a los arcos recurvados, arcos largos ingleses o arcos hechos a mano. El arco debe cumplir con todas las características de la guía general para dicho equipo. No se permiten las miras, estabilizadores, ni alas en esta categoría. En el arco sólo se permiten el reposaflechas y el culatín. El arco puede ser sin reposaflechas.

Equipo

Arcos

Todos los arcos deben estar en buenas condiciones sin cuerdas deshilachadas ni grietas en el elevador o las extremidades. Ningún arco se usará si se considera inseguro. No se permitirá ningún sobregiro o arcos contruados con sobregiros. El peso máximo de tracción para cualquier arco será de sesenta libras (27kg.). Todos los arcos compuestos van a ser revisados del peso máximo de tracción. Ningún arquero podrá competir con un arco calibrado a más de sesenta libras (27kg.). (Favor de leer la sección de seguridad en la pág. VI-16.) El peso mínimo de tracción será de veinte libras (9kg.). **No se permiten ballestas.**

Flechas

Las flechas deben ser seleccionadas para coincidir con el peso de tracción del arco. Las flechas deben utilizarse para que giren correctamente y pesen por lo menos cinco granos por cada libra de peso de tracción. (Ejemplo: un arco de 50 libras (22.7kg) debe usar por lo menos una flecha de 250 granos (16.2g)). Su tienda de arcos podrá ayudarle con la selección de su arco y flechas.

Las flechas sólo tendrán puntas para dianas; no se permiten las puntas para cazar o de cabeza ancha de ningún tipo. Un participante debe llevar por lo menos ocho (8) flechas a la línea de lanzamiento. Se lanzarán siete (7) flechas en cada diana. El Juez Principal marcará una de las siete flechas con una "P" indicando que es la de práctica; no se contarán los puntos de la flecha de práctica. La octava flecha será usada por si hubiera una flecha perdida o quebrada. Todas las flechas deberán ser del mismo tamaño y peso. Las flechas pueden ser de aluminio, fibra de carbono o un compuesto de aluminio y fibra de carbono. Las flechas de madera buenas pueden ser usadas en el estilo tradicional. Las flechas de madera no se permitirán con los arcos compuestos.

Culatines de Flechas

Las cuerdas del arco deben estar equipadas con no más de dos culatines de metal estándar.

Si se están usando dos (2), no pueden estar separadas a más de una media pulgada (1.27cm).

Cuerdas

Las cuerdas del arco en los estilos Unlimited y Limited Free Style pueden tener cualquier tipo de mecanismo de avistamiento, excepto aquellos que son accionados eléctricamente o que usan lentes de aumento. No se permiten las dactileras de ningún tipo.

Dianas

Todas las dianas serán redondas de 48" (1.22m) de diez anillos. La distancia será de la siguiente manera: 20, 30, 40, y 50 yardas (18.29m, 27.43m, 36.58m y 45.72m).

Seguridad

Se le dará el mayor cuidado a la seguridad. Un arco es un arma mortal, no un juguete. Cualquier alumno que no siga las reglas de seguridad será expulsado de la línea de lanzamiento.

1. Nunca apuntes tu arco en ninguna otra dirección que no sea la diana.
2. ¡No juguetees!
3. Nunca corras con una flecha en la mano.
4. No lances una flecha hasta que no se te indique.

A cualquier alumno que no pueda estirar con seguridad su arco se le pedirá que baje el nivel de tracción. La persona debe ser capaz de jalar el arco a su expansión máxima sin tener que llegar hasta el cielo o el suelo. Una buena manera de medir esto es pidiéndole al alumno que se siente sobre una tina y que jale del arco; si él/ella no puede hacerlo sin andarse estirando hacia el cielo o el suelo, baje la tracción.

A.C.E. recomienda que su equipo sea revisado para su seguridad por un profesional antes de la competencia.

Reglas de la Competencia

1. Cada alumno cumplirá con las órdenes dadas por los jueces.
2. No se permite que el entrenador hable desde la barrera.
3. Una vez en la línea, los arqueros sólo pueden hablar con el juez.
4. Los arqueros no pueden distraer a otros arqueros.
5. La decisión de los jueces es definitiva.

Orden de Competencia

1. Cada arquero disparará siete (7) flechas a la diana. (Una es de práctica.)
2. Cuando avance hacia la línea de tiro, cada arquero pondrá su arco en el suelo o en un estuche (cada uno es responsable de traer el suyo).
3. Cuando escuche la orden, "La línea está despejada. Puedes tomar tu arco," tomará su arco. Después, "La línea de tiro ya no está despejada. Comienza a lanzar." A esta orden el arquero comienza a lanzar sus flechas. Cuando cada arquero termina de lanzar sus flechas, coloca su arco en el suelo o en su estuche. Cuando todos los arcos están en el suelo o se ha terminado el tiempo, el Juez de Línea dirá, "Cesen el fuego." En ese momento los que no hayan terminado deberán poner sus arcos en el suelo. El Juez de Línea preguntará, "¿Está la línea de fuego despejada?" Cada juez responderá levantando su mano. Cuando el Juez de Línea vea que todo está despejado dirá, "La línea de fuego está despejada. Avancen a su diana y quiten sus flechas." Cuando todos los arqueros y los jueces hayan regresado a la línea, el Juez de Línea dirá, "Avancen a la siguiente diana."

Estos pasos se repetirán hasta que cada arquero haya completado la competencia.

Puntuación

La puntuación será de diez a cero, donde el centro de la diana vale “10”. Cualquier flecha que toca la siguiente puntuación más alta obtendrá la puntuación más alta. La puntuación más alta será de 240 puntos.

Tiempo

Habrà un tiempo límite de cinco (5) minutos en cada diana para que el arquero tire sus siete (7) (una de práctica) flechas. Se darán dos (2) minutos para que se puntúen las flechas del arquero. Si las flechas perdidas no se recuperan dentro del tiempo límite, el alumno podrá regresar después de que la competencia haya terminado para buscarlas.