

El Gobierno del Estado de Nuevo León, por conducto del Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte en coordinación con el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores Delegación Nuevo León

CONVOCAN

A todas las personas de 60 años y mayores, a Clubes, Instituciones Públicas, Privadas y Municipios del Estado que promuevan la actividad física y el deporte en grupos de personas Adultos Mayores a participar en los

Torneos Deportivos Estatales Adulto Mayor 2016

Objetivo: *Preparar* a las personas Adultas Mayores en las diferentes disciplinas convocadas por el INAPAM dentro de los XXVII Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de los Adultos Mayores y llegar mejor preparados a la etapa selectiva de estas competencias que se regirán de acuerdo a las siguientes:

BASES

- PARTICIPANTES**
Personas de 60 años y más, pertenecientes a Clubes, Instituciones, Direcciones de Deportes Municipales, y Público en General.
- ACTIVIDAD, FECHA, HORARIO Y LUGAR**

ACTIVIDAD	FECHA	HORARIO	LUGAR
Torneo de Ajedrez	Martes 26 abril	09:00 horas	Gimnasio Nuevo León
Torneo de Atletismo	Jueves 05 mayo	09:00 horas	Pista CARE Parque Niños Héroes
Torneo de Tai Chi Chuan	Lunes 09 mayo	09:00 horas	Gimnasio Nuevo León
Torneo de Ulama de Antebrazo	Lunes 16 mayo	09:00 horas	Gimnasio Nuevo León
Torneo de Basquetbol	Martes 17 mayo	18:00 horas	Gimnasio Nuevo León
Torneo de Pelota Tarasca	Jueves 19 mayo	09:00 horas	Gimnasio Nuevo León
Torneo de Dominó	Viernes 20 mayo	09:00 horas	Gimnasio Nuevo León
Torneo de Beisbol	Lunes 23 mayo	09:00 horas	CEDECO San Nicolás
Torneo de Natación	Martes 24 mayo	09:00 horas	Ciudad Deportiva Monterrey
Torneo de Cachibol	Jueves 26 y viernes 27 mayo	08:00 horas	Gimnasio Nuevo León
Torneo de Tablas Gimnásticas	Lunes 06 junio	09:00 horas	Gimnasio Nuevo León

La participación se hará de acuerdo a las especificaciones detalladas en los anexos técnicos correspondientes.

3. INSCRIPCIONES

Serán gratuitas

Fechas: Quedan abiertas a partir de la publicación de la presente y se cerrarán el día indicado en el anexo técnico del deporte correspondiente.

Requisitos:

- Realizar la inscripción en los formatos oficiales que designe el Comité Organizador.
- Presentar copia de la credencial del INAPAM.
- Presentar un Certificado Médico de Buena Salud.
- **Contar con seguro médico.**
- Todos los participantes tendrán que ser inscritos por su Institución o bien, el público en general en el Gimnasio Nuevo León, en el 3er piso con la Jefatura de Activación Física, con la Lic. Liz del Carmen Perez Ortiz, de lunes a viernes de 09:00 a 16:00 horas, y dentro de las fechas establecidas por el Comité Organizador en cada anexo técnico.

4. REGLAMENTO

4.0 Se aplicará el vigente de la Asociación Deportiva Nacional en lo que no se contraponga al Reglamento General de los Juegos Nacionales del Adulto Mayor.

5. JUECES Y ARBITROS

5.0 Serán designados por el Comité Organizador.

6. PREMIOS E INCENTIVOS

6.0 Medalla o trofeo para los participantes y/o equipos que obtengan los primeros 3 lugares, según especificaciones detalladas en el anexo técnico correspondiente.

7. UNIFORMES

7.0 Los participantes, preferentemente deberán utilizar vestimenta y colores similares, adecuados a cada actividad (camiseta, pants, short, tenis ó uniforme representativo de cada institución).

8. JUNTA INFORMATIVA

8.0 Se llevará a cabo el día lunes 11 de abril a las 10:00 horas en la sala Ramón Oviedo del Gimnasio Nuevo León para dar a conocer el evento y hacer entrega de convocatoria, posteriormente **se enviarán vía correo electrónico los formatos de inscripción y anexos técnicos** de cada disciplina convocada.

9. JUNTA PREVIA

9.0 Se realizará el día y hora programado según anexo técnico del deporte correspondiente, deberán asistir los interesados y representantes de las Instituciones participantes.



JUNTA PREVIA	FECHA	HORARIO	LUGAR
Torneo de Ajedrez	Miércoles 20 abril	9:00 horas	Sala Arístides Lanier
Torneo de Atletismo	Miércoles 27 abril	11:00 horas	Sala Ramón Oviedo
Torneo de Tai Chi Chuan	Miércoles 04 mayo	09:00 horas	Sala Arístides Lanier
Torneo de Dominó	Miércoles 04 mayo	11:00 horas	Sala Arístides Lanier
Torneo de Ulama de Antebrazo	Miércoles 11 mayo	09:00 horas	Sala Arístides Lanier
Torneo de Pelota Tarasca	Miércoles 11 mayo	11:00 horas	Sala Arístides Lanier
Torneo de Basquetbol	Miércoles 11 mayo	18:00 horas	Sala Arístides Lanier
Torneo de Cachibol	Miércoles 18 mayo	09:00 horas	Sala Arístides Lanier
Torneo de Natación	Miércoles 18 mayo	11:00 horas	Sala Arístides Lanier
Torneo de Beisbol	Miércoles 18 mayo	13:00 horas	Sala Arístides Lanier
Torneo de Tablas Gimnásticas	Miércoles 01 junio	09:00 horas	Sala Ramón Oviedo

10. SERVICIO MÉDICO

10.0 Se otorgará el servicio médico primario con la presencia de paramédicos y ambulancia en cada uno de los eventos.

11. ANEXOS TÉCNICOS

11.0 A continuación se especifican los anexos técnicos para cada actividad; cada uno de ellos contiene sede, fecha, categorías, ramas, pruebas, número de participantes por prueba, rama y categoría, participación máxima por institución, sistema de competencia, especificaciones técnicas y transitorios.

12. TRANSITORIOS

12.0 Cualquier asunto o caso no especificado en la presente convocatoria será resuelto por el Comité Organizador.

Atentamente
Comité Organizador

Monterrey, Nuevo León, a 07 de abril de 2016

RECOMENDACIONES Y NOTAS IMPORTANTES

NO PODRAN TOMAR PARTE EN ESTE EVENTO LAS PERSONAS QUE PRESENTEN

- Enfermedades cardiovasculares
- Presión sanguínea elevada
- Alteraciones cardíacas
- Dolor agudo que ponga en riesgo su integridad física
- Epilepsia
- Diabetes no controlada

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PARTICIPAR EN CADA ACTIVIDAD

- Realizar ejercicios de flexibilidad 10 min. antes de cualquier actividad física.
- Suspender la actividad si sienten algún malestar.
- Hidratarse antes, durante y después de su actividad física.
- No olvidar tomar sus medicamentos (sí es el caso).
- Usar la vestimenta adecuada a la actividad, como lo es ropa holgada y de algodón, además de tenis.