



**Selección Clubes de Nado Sincronizado**  
**Salvador Alvarado**

## REGLAMENTO DE NADO SINCRONIZADO

### ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO Y TALENTOS DEPORTIVOS.

El nado sincronizado es un deporte de equipo, por sus características y reglamentos de competencias las puntuaciones individuales se suma al evento de rutina esto hace que sea tan importante las calificaciones que aportan la mejor calificada como la más retrasada del equipo es por ello que urge mantener una buena disposición ante los entrenamientos así como mantener una buena asistencia y puntualidad a los entrenamientos.

Por otro lado, el evento de rutina de equipo aporta a la clasificación general el triple de la puntuación que aportaría un solo por lo que tenemos que estar consciente que en nuestro deporte lo más importante es el equipo y todos, atletas, entrenadores, padres de familia y toda aquella persona que tenga que ver de una forma u otra con el desarrollo de esta disciplina debe trabajar y luchar sobre la base de un colectivo.

Este reglamento, tratara de normar y controlar las actitudes negativas que puedan llegar a afectar el buen desarrollo de los resultados deportivos de nuestro colectivo de trabajo.

### CAPITULO I

De los integrantes de la Comisión Técnica

#### **Artículo 1°**

La Comisión Técnica de la Selección de Clubes del Salvador Alvarado, estará integrada por los siguientes:

1. Presidente, Lic. Magda V. Suárez Arocha.
2. Tesorera, LEF Ana Paulina Cascante Comas.
3. Secretaria, Noé Reyes Ortiz.
4. Patricia Alvarez Suárez
5. Janet González Puc
6. Biridiana López León
7. Un representante de cada Club
  - Dr. Pedro Tec Basto
  - Jaime Alférez Delgado
  - Josefina Quintal López
8. Representante de atleta
  - Mayra Coral Villegas



## **Selección Clubes de Nado Sincronizado**

**Salvador Alvarado**

### **CAPÍTULO II**

De las funciones de los integrantes

#### **Artículo 2°**

Las funciones de los integrantes son:

##### **I. Presidente.**

- a) Presidir las Juntas y coordinar el trabajo de todos los miembros de la Comisión Técnica.
- b) Convocar las juntas las ordinarias (con 15 días de antelación) y las extraordinarias (con 48 hrs. como mínimo).
- c) preparar el programa de trabajo de cada ciclo.

##### **I. Tesorera**

- a) Recolectara de las tesoreras de cada club las fichas de depósito bancario de las afiliación anuales (Federación y Asociación) pago de clubes, pagos de niveles y pagos de pruebas de Competencia.
- b) Recolectara las fichas de depósito bancario a la cuenta de la Selección de Clubes uniforme, hospedajes, alimentos, trajes de baño y otros
- c) Vigilará que las nadadoras que no hayan pagado la inscripción no entren a los entrenamientos.

##### **II. Secretario**

- a) Levantará actas de las juntas de Comisión Técnica, las cuales enviará por correo electrónico o fax a los integrantes de la comisión en un máximo de cinco días hábiles posteriores a la junta.

##### **III. Representante de club**

- a) Informar a sus afiliados lo dispuesto en la junta de comisión.
- b) Tendrá voz mas no voto en las juntas Técnicas.

##### **IV. Representante de atleta**

- a) Informar a sus compañeras lo dispuesto en la junta de comisión.
- b) Tendrá voz mas no voto en las juntas Técnicas.
- c) Coordinara a las atletas y llevara a las juntas, impresiones, opiniones y sugerencias.
- d) Recaudar lo necesario para el consumo de agua.

### **CAPÍTULO III**

De las decisiones de la Comisión Técnica

#### **Artículo 3°**

Las decisiones en Comisión Técnica se tomarán acorde a lo que sigue:

1. Las juntas se llevarán a cabo con la mayoría de los miembros de la Comisión Técnica en el local oficial de la Selección (Salón), en caso de no haber Quórum, la sesión se llevará a cabo una hora después de la hora señalada inicialmente con quien esté, además del Presidente. En caso de que quien falte sea el Presidente, la sesión se suspenderá.



### **Selección Clubes de Nado Sincronizado Salvador Alvarado**

2. Las decisiones se tomarán por votación llegando a los acuerdos por mayoría de votos.
3. En caso de empate el voto de calidad lo dará el Presidente de la Comisión, después de escuchar el planteamiento por las fracciones.
4. Las Juntas deberán estar previamente calendarizadas, cuando menos con un mes de anticipación. En caso de cambio de fecha, hora y sede se avisará vía E-mail.
5. La reunión extraordinaria se convocará a los miembros de la Comisión con un mínimo de 48 hrs. vía telefónica o E-mail.
6. En caso de que algún miembro de la Comisión incurra en tres faltas, contadas desde el inicio de la temporada, la Comisión designará a su sustituto, notificará por escrito al destituido su destitución y el motivo de ella.

### **CAPÍTULO IV**

#### **De la Temporalidad de Comisión Técnica**

##### **Artículo 4°**

1. La comisión tendrá una duración de una temporada.
2. Esta comisión conservará como mínimo el 50% de los miembros, para cada temporada siguiente, garantizando la continuidad de los programas.
3. De existir alguna renovación, respecto a los integrantes no técnicos, esta sería por votación entre los padres de familia.
4. Las juntas de Comisión serán Bimensual.
5. El Colectivo Técnico se reunirá mensualmente, teniendo que presentar en las Juntas de Comisión un informe detallado.

### **CAPÍTULO V**

#### **De las Entrenadoras**

##### **Artículo 5°**

Las entrenadoras deberán sujetarse a los siguientes lineamientos:

1. Una vez nombradas las entrenadoras, contarán con 15 días para entregar sus planes de entrenamiento en la forma requerida.
2. Las entrenadoras deberán entregar al término de cada mes un reporte detallado de las actividades desarrolladas con la Selección así como informar en el mismo cualquier problemática individual o grupal que se haya presentado y anexarán la lista de asistencia mensual de las nadadoras, el cual será presentado en la Juntas de Comisión (bimensual)
3. Las entrenadoras deberán privilegiar la seguridad de las atletas ante todo y nunca someterlas a actividades que puedan poner en riesgo su integridad física, psicológica o mental.
4. Deberán mantener una buena conducta social e imagen personal ya que es motivo de imitación de sus atletas y carta de presentación de Yucatán.
5. Al término de la participación en eventos Nacionales, deberán presentar por escrito a la Comisión Técnica, su informe técnico incluyendo resultados oficiales en un plazo no mayor de 3 días hábiles para su análisis en la junta.



## **Selección Clubes de Nado Sincronizado Salvador Alvarado**

6. Trabajarán de forma coordinada con el equipo multidisciplinario de las selecciones.
7. Las entrenadoras serán las responsables de los resultados de los eventos de solo, dueto, equipo, rutina combinada y figuras de sus atletas, en independencia de su procedencia.
8. Las entrenadoras son las responsables de su equipo durante todo el tiempo que dure un evento.
9. Durante los eventos nacionales e internacionales las entrenadoras no podrán asistir a actividades ajenas al evento mientras duren estos.
10. Si durante el evento se programa alguna actividad para entrenadoras se podrá participar si se deja alguna persona de la delegación responsable de las atletas.
11. En el momento que una atleta cometa acciones que van en contra de los reglamentos establecidos, la entrenadora deberá levantar un acta del hecho y entregarla a la Presidenta de la Comisión.
12. Las entrenadoras deben dirigirse a sus atletas con respeto, equidad y comunicación.

## **CAPÍTULO VI**

### **De las Nadadoras**

#### **Artículo 6°**

Los Cambios de Asociación estarán sujetos a las siguientes consideraciones:

1. Las nadadoras no podrán pedir carta de retiro de su asociación y/o club durante la temporada. De no cumplir con lo anterior, no podrán participar en ningún evento durante la temporada.
2. **Las nadadoras, podrán pasar de una asociación a otra o de un club a otro, siempre y cuando se cuente con documentos que avalen el mutuo acuerdo entre los involucrados (Carta de baja y Carta de Alta).**
3. Las nadadoras no podrán pedir carta de retiro hasta el término de la temporada, la cual finaliza con la última competencia convocada.

#### **Artículo 7°**

Las Atletas deberán acatarse en todo momento a lo siguiente:

1. Las nadadoras, están obligadas a acatarse en todo momento al código de conducta ética de la FMN, al código de conducta del SINADE y al presente reglamento.
2. Las nadadoras deberán mostrar en todo momento respeto a sus entrenadoras, compañeras de equipo y directivos.
3. Las atletas deberán ajustar sus horarios docentes a las necesidades de los entrenamientos.
4. A las atletas se les realizarán mediciones por un especialista en nutrición y se les indicará el porcentaje de grasa requerido así como el peso ideal deportivo.
5. Las atletas deben asistir con puntualidad estricta a sus entrenamientos, de 15:30 a 20:00 hrs o de 08:00 a 12:00 según sea orientado.
6. Las inasistencias a los entrenamientos por enfermedad, deberán estar abaladas por un medico con su respectiva receta médica donde indique medicamento y suspensión de actividad deportiva si lo requiere.



### **Selección Clubes de Nado Sincronizado Salvador Alvarado**

7. Deberán ser afiliadas anualmente a la F.M.N a través de la tesorera de su club entregando documentación y cuota en tiempo y forma.
8. La atleta tendrá como ultima fecha de incorporación a los entrenamientos, una semana después de realizada la junta de información anual, al inicio de temporada.
9. Para su participación a las olimpiadas nacionales deberá tener como mínimo un 90 por ciento anual de asistencia.
10. Las atletas deberán participar en todos los eventos convocados (clase B, estatal, clase A) para asistir a la olimpiada.
11. Mantener una disciplina adecuada respetando las disposiciones de sus entrenadoras
12. Respetar y apoyar a sus compañeras de equipo teniendo en cuenta que nuestro deporte es de equipo.
13. Las atletas no podrán salir del área de la alberca sin autorización de sus entrenadores.
14. Las atletas deberán asistir a los entrenamientos con ropa adecuada: traje de baño, licra, tenis, y/ o chanclas, gorra, googles y naricero.
15. En competencias mantendrán un adecuado respeto para su equipo y rivales, viajan bajo la disposición y responsabilidad de sus entrenadoras, con independencia de que asistan sus padres de familia.
16. Respetar en todo momento las calificaciones de los jueces quedando prohibido cualquier manifestación en contra de estos.
17. Llegar con puntualidad a las salidas de los eventos.
18. Cuidar y mantener los equipos e implementos deportivos.
19. Cumplir con las disposiciones indicadas por medicina deportiva.
20. Mantener un peso adecuado según lo dispuesto.
21. De ser seleccionada nacional, una vez terminada su participación en el equipo nacional, deberá incorporarse a su equipo de origen y competir por este por un año( reglamento de federación)
22. Las atletas no podrá asistir a los entrenamientos y competencias con artículos de lujo, celulares, dispositivos de audio, etc. **Y de ser así es de su única responsabilidad.**

### **Artículo 8°**

Los lineamientos para las nadadoras referentes a eventos nacionales serán:

1. Una atleta deberá regresar a Clase "B" si deja de participar durante 2 años en eventos nacionales de clase "A", en el caso de las categorías Infantil, Juvenil A, B y Jr. Éstas retomarán el nivel que les corresponda en El SIDENASI y en el caso de primera fuerza, deberán iniciar su proceso en el Campeonato Nacional Clase B.
2. Las nadadoras que no estén en el momento requerido para su competencia de figuras o rutinas quedaran descalificadas.
3. No podrán estar en el área de mesa de control, a menos que sea solicitada su presencia.



## **Selección Clubes de Nado Sincronizado**

### **Salvador Alvarado**

#### **CAPÍTULO VII**

##### **De los padres de familia**

1. Su máxima responsabilidad, será ayudar a que sus hijas cumplan con los horarios de entrenamientos.
2. De no asistir sus hijas a los entrenamientos por enfermedad deberán presentar constancia médica.
3. Apoyar y estimular a sus hijas en entrenamientos y competencias.
4. Respetar las decisiones tomadas en cuanto a entrenamientos y competencias.
5. Respetar el trabajo de entrenadoras, sin entrar en comentarios que afecten el trabajo de atletas y entrenador
6. Preocuparse porque sus hijas asistan y cumplan con las consultas y pruebas médicas.
7. Garantizar una dieta adecuada a las niñas para que cumplan con el peso corporal solicitado por el departamento médico.
8. No suministrar medicamentos sin consultar previamente con médicos de medicina deportiva, evitando posibles dopajes
9. Para cualquier duda o aclaración deberá dirigirse a la entrenadora
10. No saltar canales establecidos, para la solución de problemas.

#### **CAPÍTULO VIII**

##### **De los Campeonatos Nacionales**

#### **Artículo 9°**

Los Campeonatos Nacionales de la especialidad se regirán bajo los siguientes:

1. Una asociación puede presentar varios clubes aunque no lleven equipo si se avala que son de diferentes instituciones.
2. Una asociación puede presentar una selección conformada por sus clubes o participar con estos por separado.
3. En caso de protesta acerca de cualquier situación en el marco del evento, se deberá pagar una cuota de \$500.00 pesos y explicar su inconformidad por escrito a la Comisión de Honor y Justicia, durante el evento.

#### **CAPITULO IX**

##### **De las faltas**

#### **Artículo 10°**

Comité de Honor y Justicia

- |                                |                           |
|--------------------------------|---------------------------|
| 1. Lic. Magda Suarez Arocha    | Directora Técnica         |
| 2. LEF. Paulina Cascante Comas | Entrenadora               |
| 3. Imeria Conde Conde          | Directora de Club Escuela |
| 4. L.A Henry Ortega González   | Padre de familia          |
| 5. Karla Gracida Macotella     | Madre de Familia          |



## **Selección Clubes de Nado Sincronizado**

### **Salvador Alvarado**

#### **Artículo 11º**

Faltas menos grave:

1. Faltas e impuntualidad a los entrenamientos.
2. No cuidar el material deportivo.
3. Faltas de respeto a entrenadores, jueces, compañeras de equipo y/o directivos.
4. Mantener una actitud negativa en los entrenamientos que provoquen desorden.
5. Presentarse sin los artículos de trabajo solicitados provocando su no correcta realización.
6. Provocar por la tardanza en la entrega de documentos datos y presupuesto el incumplimiento de terceros.
7. No respetar los canales establecidos para la entrega de documentación, inconformidades y/o aclaraciones.

#### **Faltas grave:**

1. Mantener una actitud que provoque divisiones y problemas dentro del colectivo de atletas, entrenadores y/o padres de familia.
2. Reiteradas faltas injustificadas que perjudiquen el entrenamiento del equipo y como resultado su buena preparación ausentarse de los entrenamientos sin previa información y justificación por más de 15 días.
3. Cometer actos de robo.
4. Provocar cambios de última hora a la salida de eventos que ocasionen prejuicios a la delegación.
5. Provocar cambios de última hora que afecten el resultado del equipo por su no participación.
6. Falta de respeto y levantar falsos testimonios a atletas, entrenadoras, jueces y/o directivos.
7. Agredir física a una compañera de equipo.
8. La actitud negativa de los padres de familia, que provoquen afectaciones en el buen desarrollo del deporte, será tomada como falta grave por lo que se aplicara a sus hijas la sanción pertinente
9. La intromisión de los padres en los entrenamientos y disposiciones de las entrenadoras, será tomado como falta grave
10. La violación de los canales pertinentes para las inscripciones y documentación de sus hijas se considerara falta grave.

#### **Tipos de sanciones:**

1. Señalamiento personal a la atleta
2. Señalamiento a los padres de familia sobre el comportamiento de sus hijas.
3. Acta donde se expone la o las disposiciones violadas por parte de la comisión técnica.
4. Acta donde se expone la o las disposiciones violadas por parte de la Vicepresidencia.
5. Acta al IDEY de las faltas cometidas por la atleta.
6. Solicitud de suspensión de entrenamiento por tiempo determinado.
7. Suspensión de la beca deportiva.



**Selección Clubes de Nado Sincronizado  
Salvador Alvarado**

8. Suspensión por un año a eventos nacionales e internacionales, no pudiendo participar por otro equipo o Asociación durante el término de su sanción.
9. Suspensión definitiva y solicitud a la FMN vetar su participación en eventos.

**CAPÍTULO X**

De las sanciones

**Artículo 12°**

Las sanciones se aplicarán conforme a lo siguiente:

1. Con respecto al peso corporal:
  - Si la atleta no cumple con el porcentaje de grasa requerido y el peso ideal deportivo será objeto de una llamada de atención en primera instancia por parte de la entrenadora
  - En segunda instancia por parte de la comisión Técnica
  - Vicepresidencia de la disciplina, notificara por escrito
  - De continuar será dada de baja de la de su principal rutina, pudiéndose reincorporar, bajo previo análisis de la Comisión, una vez que cumpla con lo establecido.
2. Con respecto a faltas injustificadas:
  - A las 5 faltas no justificadas, contando desde el inicio de la temporada se le notificará de forma verbal o escrita por parte de la entrenadora
  - A las dos faltas injustificadas después de las 5 primeras faltas la nadadora recibirá una notificación por parte de la Comisión Técnica de la Selección de Clubes.
  - Vicepresidencia de la disciplina, notificara por escrito.
  - De continuar con su conducta y haber sido notificada por la Vicepresidencia, será removida de su rutina fundamental.
3. 3 retardos cuentan como una falta.
4. Si la atleta no lleva una conducta de respeto con sus entrenadoras, compañeras y directivos:
  - Se le llamará la atención en primera instancia por parte de la entrenadora.
  - Vicepresidencia de la disciplina, notificara por escrito
  - De persistir los problemas la nadadora pasará a ser como suplente fija del equipo.
  - Al tener tres llamadas de atención por mala conducta, la nadadora será dada de baja de la selección.
5. Las causas graves que causan baja total de la selección:
  - Actos de desunión o división, cuyas consecuencias sean de gravedad o ejemplo negativo para el buen desarrollo de las especialidades acuáticas.
  - Cometer robos comprobados.
  - No presentarse a competir o a evaluaciones como selección.
  - Consumir bebidas alcohólicas, estupefacientes o enervantes durante el desarrollo de eventos nacionales o internacionales, o concentraciones para entrenamiento, o durante cualquier momento de la temporada.



## **Selección Clubes de Nado Sincronizado Salvador Alvarado**

- Agredir físicamente a sus compañeras.
- Salir de los dormitorios después del llamado de dormir, sea en eventos nacionales, internacionales o concentraciones.
- Presentarse en estado de ebriedad a entrenamientos, competencias o dormitorios.
- No presentarse a dormir en concentración y competencias causara baja inmediata.
- Si una atleta no se presenta a tiempo a la salida de los vuelos; y esto ocasiona trastornos en el itinerario de vuelo de la selección ocasionará baja de la misma.

### **Artículo 13°**

Las entrenadoras se harán acreedoras a una sanción en los siguientes casos:

1. Si las entrenadoras no cumplen con su función de educar tratando con respeto a sus atletas será motivo de sanción:
  - Se le llamará la atención en primera instancia por parte de la F.M.N.
  - En segunda llamada se le sancionará según la gravedad de la falta.
  - En tercera llamada, será motivo de separación de la selección y no podrá ser propuesta para futuras selecciones.
2. Entrenadora que por negligencia comprobada, en eventos internacionales provoque resultados adversos a su equipo ocasionará baja del mismo.
3. Entrenadoras que levanten falsos testimonios que provoquen divisiones en las selecciones se les aplicará una sanción, según la gravedad de la falta.

Lic. Magda V. Suarez Arocha  
Directora Técnica

Lic. Patricia Alvarez Suarez  
Entrenadora de Selección

C.P Noé Reyes Ortiz  
Entrenador

LEF Ana Paulina Cascante Comas  
Entrenadora y Tesorera de la Comisión Técnica

Profe. Biridiana López León  
Entrenadora

LEF. Xochitl Janet González Puc  
Entrenadora

Dr. Pedro Tec Basto  
Representante del Club Alevines SincroYuc

Josefina Quintal López  
Representante del Club Sirenas SincroYuc

Jaime Alférez Delgado  
Representante del Club Ondinas SincroYuc

Mayra Coral Villegas  
Representante de las Atletas