

## ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN PARA EL ADULTO MAYOR

<b>CONTENIDO</b>	<b>Pág.</b>
1. EDAD.....	2
2. PARTICIPACIÓN.....	2
3. CONGRESILLO TÉCNICO.....	2
4. REGLAMENTACIÓN.....	2
5. FECHA Y LUGAR DE COMPETENCIA.....	2
6. PRUEBAS Y MEDALLAS.....	3
7. CEREMONIA DE PREMIACIÓN.....	3
8. PROGRAMA DE COMPETENCIA.....	3
9. INSTALACIÓN Y MATERIAL DEPORTIVO.....	4
9.1. MATERIAL DE COMPETENCIA.....	4
9.2. LUGAR DE ENTRENAMIENTO.....	4
10. CONTROL DE LA COMPETENCIA.....	4
11. UNIFORMES.....	4
12. PROTESTAS.....	4
13. AUTORIDADES DE COMPETENCIA.....	4
13.1. DIRECTORIO TÉCNICO.....	4
13.2. JURADO DE APELACIONES.....	5
14. INSCRIPCIONES.....	5
14.1. INSCRIPCIÓN NUMÉRICA.....	5
14.2. LISTA LARGA GENERAL.....	5
14.3. INSCRIPCIÓN NOMINAL.....	5
15. CONDICIONES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE COMPETENCIA.....	5

## 1.- EDAD

Para el género masculino y femenino la Edad Calendario es de **60 y más años - Año Calendario 1965.**

## 2.- PARTICIPACIÓN

Participarán en la competencia de **Adulto Mayor** un **instructor como único competidor** acompañado por un máximo de dieciséis (16) participantes por cada entidad regional. Ocho (8) para el masculino y ocho (8) para el femenino.

CONFORMACIÓN DE LA DELEGACIÓN POR ENTIDAD					
GÉNERO	PARTICIPANTES	DELEGADO	INSTRUCTOR COMPETIDOR	MÉDICO	TOTALES
Femenino	8	1	1	1	19
Masculino	8				
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	

La cantidad de participantes en el género masculino, podrá ser sustituida por participantes del género femenino, sin que esto afecte la evaluación y resultado final de la competencia.

## 3.- CONGRESILLO TÉCNICO

El Congreso Técnico para la competencia del adulto mayor (delegados) en los III Juegos Deportivos Nacionales Comunes 2025, se realizará el día domingo 7 de diciembre de 2025, a las 04:00 pm, en el salón de conferencias del estado metropolitano del estado Mérida. Estarán presentes un representante debidamente acreditado por cada Entidad Regional, un representante del Comité Organizador y el representante de la Comisión Técnica de la especialidad quienes la presidirán, acompañados de un representante de la Sede, un representante de Consultoría Jurídica y un representante del Ministerio del adulto mayor y uno por el Ministerio de Comunas.

## 4.- REGLAMENTACIÓN

Las competencias de Adulto Mayor se realizarán de conformidad con lo dispuesto en la Carta Fundamental de los III Juegos Deportivos Nacionales Comunes 2025. El evento competitivo estará sujeto y/o condicionado al desarrollo de los III JUDENACOM 2025 en conjunto con el Comité Organizador.

## 5.- FECHA Y LUGAR DE COMPETENCIA

Las competencias de **Adulto Mayor** en los III JUDENACOM 2025, se realizarán desde el día lunes 8 hasta el día martes 9 de diciembre de 2025, en el casco central de la ciudad de Mérida, estado Mérida.

<b>D</b>	<b>L</b>	<b>M</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

**Congresillo Técnico**

**Competencia**

## 6.- PRUEBAS Y MEDALLAS

Las pruebas convocadas para las competencias de Adulto Mayor de los III JUDENACOM 2025 son:

EVENTO	MEDALLAS PUNTUABLES				MEDALLAS FÍSICAS			
	MIXTO				MIXTO			
	O	P	B	T	O	P	B	T
EQUIPO	1	1	1	3	17	17	17	51
TOTAL GENERAL	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
	1	1	1	3	17	17	17	51

## 7.- PREMIACIÓN

La ceremonia de premiación se efectuará en los horarios previstos. Para la ceremonia de presentación y de premiación los participantes deberán vestir los uniformes representativos de su entidad regional, conforme a las normas protocolares establecidas por el comité organizador. Los participantes a premiar deberán presentarse en el sitio de premiación por lo menos 15 minutos antes de la hora fijada para la ceremonia.

La premiación se realizará considerando la forma universal admitida, por medallas (Puntuables y Físicas), se premiará con medallas de Oro, Plata y Bronce a los (as) participantes de las entidades regionales ocupantes del primer, segundo y tercer lugar respectivamente, siendo computables para el cuadro de honor según el lugar obtenido.

## 8.- PROGRAMA DE COMPETENCIAS

ADULTO MAYOR		
FECHA	EVENTOS	HORA
06/12/2025	Llegada de las Delegaciones	Todo el Día
07/12/2025	Congresillo Técnico y ensayo	04:00 pm
08/12/2025	1er Jornada	09:00 am a 12:00 m
09/12/2025	2da Jornada	09:00 am a 12:00 m
	Premiación	01:00 pm
10/12/2025	Salida de las Delegaciones	Todo el Día

Sujeto a modificación.

## 9. INSTALACIÓN Y MATERIAL DEPORTIVO

### 9.1 MATERIAL DE COMPETENCIA



El escenario de competencia contará con todos los servicios y la seguridad de los participantes dentro de los lineamientos oficiales de competencia.

## **9.2 ENTRENAMIENTOS**

Los entrenamientos se realizarán en el mismo escenario de competencia según horario establecido por el comité organizador.

## **10. CONTROL DE LA COMPETENCIA**

El control y desarrollo de la competencia de Adulto Mayor estará a cargo de los delegados técnicos designados por el comité organizador nacional, árbitros, jueces, oficiales y personal técnico designado por el Comité Organizador de los III JUDENACOM 2025.

## **11. UNIFORMES**

Todos los participantes deberán ajustarse a la normativa de la modalidad de la actividad física y el Comité Organizador de los III JUDENACOM 2025, no será permitida publicidad en los uniformes de las delegaciones. En casos excepcionales debidamente justificados, se podrá jugar con el uniforme que disponga la entidad regional respetando las condiciones técnicas del evento.

## **12. PROTESTAS**

Las reclamaciones se harán por escrito a la mesa del Directorio Técnico, no más de treinta (30) minutos de concluida la eventualidad que se reclama y deberán ser acompañadas de US\$ 100.00 (cien dólares estadounidenses). En caso de prosperar la reclamación se devolverá el dinero. De no ser favorable, será destinado a la tesorería de los III JUDENACOM 2025.

## **13. AUTORIDADES DE COMPETENCIA**

### **13.1. DIRECTORIO TÉCNICO**

Estará compuesto por tres (3) miembros, bajo las orientaciones del representante de la Dirección Técnica de los III JUDENACOM 2025. El Directorio Técnico tendrá a su cargo la organización y ejecución de la competencia.

### **13.2. JURADO DE APELACIONES**

Se constituirá con un representante del consejo honor, representante del Comité Organizador y los delegados de las entidades regionales involucradas. Esta designación deberá entregarse por escrito al Director o Coordinador Técnico del evento.

## 14. INSCRIPCIONES

Las entidades regionales participantes deberán realizar su proceso de inscripción a través del sistema de información del Comité Organizador, bajo las instrucciones que se enviará a cada delegación. La **intención de participación de la Actividad Física y Recreación para el Adulto Mayor** será a través del ente deportivo descentralizado o en su defecto por la Dirección de Deporte Estatal, en el formato y la fecha que el Comité Organizador de los III JUDENACOM 2025, defina.

### 14.1 INSCRIPCIÓN NUMÉRICA

La inscripción numérica deberá indicar la cantidad (sin especificar nombres) de participantes, oficiales y juez/árbitro de la modalidad de la actividad física, la cual será a través del Ente Deportivo descentralizado o en su defecto por la Dirección de Deporte Estatal, según formato diseñado por el Comité Organizador de los III JUDENACOM 2025.

### 14.2. LISTA LARGA GENERAL (INSCRIPCIÓN NOMINAL PRELIMINAR)

La **lista larga** de participantes, oficiales, juez/árbitro y personal de apoyo iniciará el proceso de **inscripción preliminar** ante el Comité Organizador de los III JUDENACOM 2025, el día **lunes 10 de noviembre 2025** y finalizará el día **domingo 16 de noviembre 2025** a las 23:00 hr. (Hora venezolana).

### 14.3. INSCRIPCIÓN NOMINAL (DEFINITIVA)

El Comité Organizador de los III JUDENACOM 2025, recibirá la **inscripción nominal definitiva** de **ADULTO MAYOR** a partir del día **lunes 24 de noviembre 2025** y cerrará el día **miércoles 26 de noviembre 2025** a las 23:00 hr. (Hora venezolana). Después de la fecha establecida, no se podrán realizar cambios de inscripción e incorporación de participantes (**solo se realizará por justificación médica con sus respectivos soportes**).

El Comité Organizador III JUDENACOM 2025, **validará y formalizará las inscripciones de la ADULTO MAYOR** el **jueves 27 y viernes 28 de noviembre de 2025**. Para la recepción de los formatos oficiales deberán estar debidamente firmados y sellados por el Ente Deportivo descentralizado o en su defecto por la Dirección de Deporte Estatal.

## 16. CONDICIONES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE COMPETENCIA

Para las competencias de **Adulto Mayor** se aplicaran las siguientes condiciones técnicas:

## CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- Cada Instituto o Fundación de Regional de Deportes realizará todos los eventos que sean necesarios según su distribución geográfica, en perfecta fusión con los municipios y comunas en abierta participación de toda la comunidad, que les permita la selección correcta de sus participantes en la fase nacional.
- Proponer a los instructores o promotores de actividad física, hacer cumplir las orientaciones metodológicas para la correcta realización de las actividades, con el uso de ropa deportiva cómoda, mono deportivo, calzado deportivo.
- Es de libre elección la modalidad o expresión de actividad física a realizar siempre y cuando cumpla con las indicaciones y características del trabajo en las edades establecidas.
- El tiempo de duración de la actividad hasta la fase municipal, debe ser lo reglamentado por la OMS y OPS para el adulto mayor entre (30 y 45 min) según el estado físico de los participantes y 20 min para la fase estatal y final.
- Integrar un equipo de control médico que evalúe a los participantes antes del inicio de la actividad y notifique que poseen índices estables según las diferentes patologías y pueden hacer la actividad, presentar constancia.

## ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Cada competidor (instructor) el día de la inscripción deberá impartir una clase (actividad física) para adultos mayores teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Tiempo de duración: Antes mencionado.
- Cumplir con las 3 partes reglamentadas de la planificación de una clase (actividad), ajustar al tiempo.
- Ejercicios: se trabajará en los tres niveles (parados, sentados y acostados) según las capacidades de los participantes, en parejas cuartetos y grupos.
- Formaciones Grupales: mínimo 3 o todas las que sean convenientes según la fase y que facilite la ejecución de las actividades.
- Implementos: deberán estar acordes al objetivo o propósito de la clase (actividad física) y podrán ser elaborados por los propios participantes. En caso de necesitar sillas para la clase (actividad física), solicitarlas con anticipación a la organización del evento.
- Vestuario: cumplir con a la uniformidad de acuerdo a la actividad. Para la fase nacional deberá llevar el nombre del estado.
- Música: Estará en concordancia con las acciones a realizar (movimientos relacionados al ritmo). Podrá ser editada si resultara necesario cuidando el mensaje y contenido de la letra. Incluir un género tradicional venezolano en un mínimo de 50 % donde deberá ser de artistas venezolanos, con letra en castellano y de cualquier género musical.
- Participantes: Para las primeras fases existirá la participación general y para la fase nacional solo serán 16 personas (8 masculino - 8 femenino). La cantidad de inscritos por genero podrá ajustarse, sin embargo, no será un parámetro que



incidirá en la evaluación si y solo si la comisión médica dictamina que alguno no puede participar en el momento del evento por diversas situaciones y no se considera obligatoria la participación del sexo masculino sin embargo se debe hacer énfasis en su incorporación en la fase final.