



## NORMATIVA YOGA JUEGOS MÁSTER 2022-23

### 1. JORNADA

- 1.1. La modalidad de **Yoga en los Juegos Máster 2022-23** constará de 3 jornadas que se celebrarán en distintas zonas de la isla de Tenerife.
- 1.2. Podrán inscribirse en las jornadas de Yoga las personas residentes en la isla de Tenerife que en el momento de la celebración de la actividad tengan cumplidos 30 años o más.
- 1.3. La modalidad es individual mixta.
- 1.4. Se trata de una práctica introductoria a dos modalidades de yoga: Hatha Yoga y Thai Yoga. Rusie Dutton.
- 1.5. Las jornadas están enfocadas a realizar una actividad física suave, de iniciación, NO es una terapia de rehabilitación. En caso de padecer algún problema de salud, las personas participantes deberán comunicarlo oportunamente en el momento del registro.
- 1.6. El objetivo principal de este encuentro es el de fomentar la actividad física en un ambiente de respeto, participativo, y unir lazos entre las y los participantes de distintas zonas de la Isla.

### 2. ORGANIZACIÓN

- 2.1. La modalidad de **Yoga** dentro del programa de los Juegos Máster 2022-23 está organizada por el Cabildo de Tenerife conjuntamente con profesionales de esta disciplina.

### 3. INSCRIPCIONES

- 3.1. El plazo de inscripción para cada una de las jornadas **se abrirá el lunes a las 9:00 horas de la semana anterior al desarrollo de las mismas y se cerrará el miércoles a las 14:00 h** de la misma semana de la jornada.
- 3.2. Las inscripciones se realizarán a través de la página web del Área de Deportes del Cabildo de Tenerife, en su apartado de los Juegos Máster <https://deportestenerife.es/programas/juegos-master/> seleccionando la modalidad de **Yoga** y pulsando en el icono correspondiente [Inscripción](#) que lleva directamente a la plataforma de inscripciones.
- 3.3. **IMPORTANTE:** Las personas inscritas en una prueba que, por la razón que sea, no puedan acudir a la actividad, deberán notificarlo vía email a [juegosmastertenerife@gmail.com](mailto:juegosmastertenerife@gmail.com) con la antelación suficiente. En caso contrario, no podrán participar en las demás pruebas previstas para los Juegos Máster 2022-23. Esta medida se toma con el fin de garantizar la ocupación de las plazas y la gestión de una posible lista de espera.



### 3.4. GESTIÓN DE LISTA DE ESPERA:

Si no consiguiera plaza, puede seleccionar la opción lista de espera en la misma inscripción. Esta se gestionará por riguroso orden de realización de la misma.

## 4. CALENDARIO

4.1. Se celebrarán tres jornadas de Yoga en las fechas y lugares siguientes:

FECHA	LUGAR	UBICACIÓN
15 de enero de 2023	Pabellón Alberto Delgado, La Laguna	<a href="https://goo.gl/maps/HKhc6DzX1CzTvHU8">https://goo.gl/maps/HKhc6DzX1CzTvHU8</a>
07 de mayo de 2023	Parque Taoro, Puerto de la Cruz	<a href="https://goo.gl/maps/o7Erq6hQrtXWqUJ8">https://goo.gl/maps/o7Erq6hQrtXWqUJ8</a>
04 de junio de 2023	Pabellón José Domínguez Grillo, Los Cristianos	<a href="https://goo.gl/maps/Uz8s1NhdTgVwbStG6">https://goo.gl/maps/Uz8s1NhdTgVwbStG6</a>

4.2. Todas las jornadas darán comienzo a las **8:00 de la mañana** con la apertura e inicio de registro y listado de asistencia para comenzar a una hora estima de 9:00 h de la mañana.

4.3. Todas las jornadas tendrán un tiempo aproximado de duración de 2 horas de sesión.

4.4. El número de plazas máximas para cada jornada será de 150 personas.

## 5. NORMAS Y RECOMENDACIONES

5.2. Los y las participantes deberán presentarse en el control de identificación, donde será imprescindible presentar DNI o documento oficial que les acredite, para contrastar la inscripción y los datos requeridos por la Organización.

5.3. La organización dotará de bidón de agua reutilizable, así como avituallamiento líquido y sólido a base de agua, fruta y frutos secos.

## 5. HORARIOS

6.1. Las tres jornadas tendrán la misma distribución horaria, en base al siguiente programa:

- 8:00-8:30 Apertura de puertas. Registro.
- 8:30-8:50 Distribución de las personas asistentes a la jornada.
- 8:50-9:00 Bienvenida y explicación de la práctica. Mantra inicio.
- 9:00-9:50 Inicio Parte I. Hatha Yoga.



- 9:50-10:05 Descanso.
- 10:05-10:55 Inicio Parte II. Thai Yoga.
- 10:55-11:00 Meditación. Mantra Cierre.

**6.2.** Se ruega puntualidad, con el fin de respetar la hora de inicio de la actividad.

## **6. MATERIAL RECOMENDABLE**

**7.1.** Las personas inscritas deben llevar un atuendo deportivo cómodo, apropiado para la práctica, chándal o pantalón holgado. La práctica se realiza sin calzado, preferentemente descalzo. **Es importante que cada persona le lleve su esterilla y toalla.**

## **7. PERSONAL TÉCNICO DEPORTIVO ESPECIALISTAS**

**8.1.** Nº de técnicos/as en Escenario: 4 (2 Hatha Yoga 2 Thai Yoga)

**8.2.** Nº de técnicos/as de Apoyo en Sala: 4

## **8. SEGUROS**

**9.1.** La Organización dispondrá de una póliza de seguros de Responsabilidad Civil, en cumplimiento de la legislación vigente.

**9.2.** En caso de accidente, los y las participantes están cubiertos/as por un seguro de accidentes.