

## REGLAMENTO Y RECOMENDACIONES PARA LA FORMACIÓN

1. El pago se debe realizar en la cuenta de ahorros del Banco Avillas a nombre de Baile Deportivo # 106-15107-9
2. El primer día de clase el participante deberá presentar el recibo de pago para recibir la escapela de acreditación para lo cual deberán aportar anticipadamente foto al correo fedecolbaile@gmail.com esta también se usará para la bitácora de desempeño.
3. Los alumnos deben llegar a la clase 20 minutos antes del horario que le corresponde, para realizar un pre-calentamiento muscular - articular no se dejará entrar a la clase al alumno que llegue una vez se haya iniciado la capacitación o entrenamiento.
4. Solo podrá ingresar al salón de clase con: una sudadera oscura, chicle, leggings que mantenga los músculos calientes.
5. No se permite short, o pantalón corto, puede utilizar camiseta preferiblemente negra, t-shirt, no se puede utilizar atuendos o indumentaria que exhiba el ombligo, o los glúteos. La ropa no puede llevar ningún tipo de impresiones o imágenes a excepción del logo del evento.
6. Utilizar zapatos para baile y medias (preferiblemente).
7. Para las mujeres el cabello deberá llevar una moña alta, que despeje el cuello. El varón si tiene el cabello largo deberá recogerse también.
8. No se permite llevar bisutería y adornos en el cuerpo.
9. No se puede ingresar al salón de clase: comida, bebidas, joyas, celulares... los mismos que podrán dejar en la recepción o en el maletero; de no hacerse no nos haremos responsables de la pérdida de los mismos.
10. Los padres de familia y acompañantes no podrán ingresar al área de práctica. Ellos deberán esperar afuera.
11. El rostro deberá estar libre de cualquier maquillaje.
12. Rogamos mantener limpia la escuela (paredes, pisos, baños, etc.) y pedimos botar la basura en los basureros asignados para tal fin.
13. No se permite el ingreso de goma de mascar, o bebidas gaseosas.
14. Las clases tendrán otros componentes para lo cual se solicita que el participante traiga: cuaderno y lápices de tres colores.
15. Para el trabajo en piscina, traer vestido de baño entero (una sola pieza para mujeres, y pantaloneta para varones. Gorro de baño, toalla, sandalias impermeables.
16. Se les entregará material digital en CD con las rutinas de calentamiento y Work-out, que deberán memorizar antes del inicio del programa;
17. En la clase siguiente el alumno debe presentar el trabajo coreografiado en grupos de 8 participantes por rutina.
18. Se entregará un folder con las memorias y guías de trabajo del taller.
19. Se solicita comedidamente, orden, silencio y atención del participante en todo momento.

Aprovechemos la información y apliquémosla, a los trabajos que se van a asignar. Deseamos el mejor de los éxitos, disfruten del reto, y hagan su mejor esfuerzo. Serán premiados los mejores participantes del evento.

## ANTECEDENTES DE ENFERMEDADES PREEXISTENTES

PRESENTA ALGUNA DE ESTAS ALTERACIONES		Si	No		
1. Dolores de cabeza, mareos, debilidad, problemas de coordinación o equilibrio					
2. Soplo cardíaco, dolores en el pecho o palpitaciones					
3. Tos, falta de aire en reposo o con ejercicio					
4. Falta de apetito, vómitos, dolores de abdomen, vómitos, anorexia					
5. Síntomas de los músculos, huesos o articulaciones: rigidez, hinchazón					
INFORMACION SOBRE ANTECEDENTES PERSONALES					
6. ¿Fuma?		¿Que cantidad?			
7. ¿Ingieres bebidas alcohólicas?					
8. ¿Que tipo de bebidas?					
9. ¿Alergia a medicamentos?		¿cual?			
10. ¿Esta medicado/a actualmente?					
11. ¿Alguna vez te han dicho que tienes un soplo cardíaco?					
12. ¿Has sufrido lesiones en hombros, brazos, muñecas, codos o manos alguna vez?					
13. ¿Te incapacito esta lesión por más de una semana?					
14. ¿Has sufrido lesiones en la cabeza, la columna vertebral, el tórax, costillas?					
15. ¿Tienes habitualmente dolores en la espalda o cintura?					
POSEE ALGUNOS DE LOS SIGUIENTES ANTECEDENTES					
16. Diabetes, hipotiroidismo, hipertiroidismo?					
17. Epilepsia, desmayos o convulsiones?					
18. Problemas nerviosos, enfermedades cerebrales o del sistema nervioso?					
19. Soplo cardíaco, enfermedades del corazón o fiebre reumática?					
20. Enfermedades respiratorias (asma, NEUMONIA, tuberculosis, etc.)					
21. Enfermedades estomacales, úlceras, o dolencias de los intestinos?					
22. Enfermedades como artritis, reumatismo o cualquier dolencia o lesión de los huesos?					
23. Hernias de cualquier tipo?					
INFORMACION SOBRE ANTECEDENTES FAMILIARES					
24. ¿Ha fallecido algún miembro de tu familia de forma repentina menor a 50 años?					
25. ¿Algún miembro de tu familia sufre de tensión arterial alta?					
26. ¿Problemas cardíacos?					
27. ¿Cáncer o tumor?					
28. ¿Alergias o más?					
La presente información ha sido suministrada por:					
SIGNOS VITALES					
Parámetro	Niños	Adolescentes	Adultos		
Temperatura	36,67° C -36,83° C	36,56° C – 37,28° C	36,56° C – 37,28° C		
Frecuencia Cardíaca	80 a 110 X minuto	60 a 90 x minuto	60 a 100 X minuto		
Tensión Arterial	105/65 mmhg	120/75 mmhg	120/80 mmhg		
Frecuencia Respiratoria	16 a 19 X minuto	16 a 19 X minuto	12 a 20 x minuto		

## ANTECEDENTES DEPORTIVOS

Hace cuanto entrena?	<input type="checkbox"/> 1 a 6 meses <input type="checkbox"/> 7 meses a 1 año <input type="checkbox"/> mas de 5 años <input type="checkbox"/> mas de 10 años
Entrenamiento semanal	<input type="checkbox"/> 3 horas <input type="checkbox"/> 8 horas <input type="checkbox"/> 15 horas <input type="checkbox"/> mas de 20 horas <input type="checkbox"/> mas de 40 horas
Nivel:	<input type="checkbox"/> Alumno <input type="checkbox"/> Recreativo <input type="checkbox"/> Competitivo Local Recreativo <input type="checkbox"/> Competitivo Nacional <input type="checkbox"/> Elite

### Formación y Practica de otros Deportes

Deporte	Nivel	Duración	Titulo	Año

### Antropometría

Curva	Edad	Estatura	Peso	Talla
Pliegues	Inicio	Mes 2	Mes 4	Mes 6
Tríceps				
Subescapular				
Abdominal				
Supra iliaco				
Cuádriceps				
Pantorrilla				
Perímetros	Inicio	Mes 2	Mes 4	Mes 6
Tórax				
Hombro				
Brazo				
Contraído				
Cintura				
Cadera				
Pierna				
Pantorrilla				

### Prueba de Esfuerzo

Protocolo	
Parámetros Máximos	
Umbral Aeróbico	
Umbral Anaeróbico	

### Recomendaciones de Entrenamiento

Se encuentra apto para realizar actividad física a nivel:   
 Recreativo   
 Competitivo   
 Alto rendimiento

### Nombre y Firma del Profesional en Deporte