

# Reglamento Interno del Tenis de Mesa

## Club de Regatas Lima

### INTRODUCCIÓN.-

Objetivo: Potenciar el desarrollo de aquellos deportistas deseosos de crecer competitivamente mejorando sustancialmente los entrenamientos. Debemos ser conscientes que el orden y la disciplina, sumado al esfuerzo personal y la adecuada actitud, son las bases de cualquier buen resultado.

Queremos que nuestros chicos tengan a mediano plazo el mejor nivel posible, para lo cual se ha visto necesario establecer algunas medidas que permitirán no solo un mejor aprovechamiento de los entrenamientos sino una mejor convivencia entre deportistas, papas y profesores, tanto dentro como fuera del club.

Los técnicos y el área de Deportes han elaborado un Plan de Trabajo más ambicioso y de mayor nivel que necesariamente debe ser complementado con estas disposiciones internas para su correcta aplicación.

### DE LOS DEPORTISTAS.-

#### **Preseleccionados:**

Serán todos aquellos deportistas asociados o familiares de asociados menores de 15 años, enumerados en el Art.42 de los estatutos sociales y que se le hubiera otorgado la tarjeta familiar, serán evaluados los deportistas provenientes de otra institución o de nuestra academia, nombrados por los entrenadores del club después de las evaluaciones respectivas y ratificados por la Comisión.

PARAMETROS	8 años	9 años	10 años	11 años	12 años	13 años	14 años	15 años
TopSpin FH (1 min.)	25	30	31	35	40	45	50	60
BH (1 min.)	30	35	36	41	47	55	60	65
2 BH + 1FH (1 min.)	26	28	35	40	45	50	50	60
TopSpin Bola cortada (30)	47%	50%	60%	65%	80%	83%	88%	90%
Saques cortos (30)	47%	50%	60%	70%	75%	80%	85%	90%
Gestos Técnicos	Apreciación del profesor							
Bloqueo FH (20)	40%	40%	50%	50%	55%	60%	70%	80%
Bloqueo BH (20)	40%	40%	50%	55%	65%	70%	75%	80%
Corte BH (50)	65%	70%	72%	74%	78%	85%	90%	95%
Corte FH (50)	55%	60%	65%	70%	72%	76%	80%	90%

### **Seleccionados:**

Cuando se vea conveniente, luego de rigurosa evaluación técnica, psicológica, etc. y en base principalmente a la actitud mostrada en los entrenamientos, así como a sus resultados en las competencias, los deportistas preseleccionados serán promovidos a seleccionados del club. Las promociones serán efectuadas a sugerencia de los entrenadores luego del V°B° de la Comisión. Teniendo en cuenta los siguientes parámetros.

### **Masters:**

Serán todos aquellos deportistas mayores de 30 años o familiares de asociados mayores de 30 años enumerados en el Art.42 de los estatutos sociales y que se le hubiera otorgado la tarjeta familiar y que desean participar activamente de los entrenamientos del Club y de la parte competitiva. Serán nombrados previa evaluación con el V°B° de la Comisión teniendo en cuenta su nivel técnico y a su vez estará sujeta a la disponibilidad presupuestaria y a la capacidad de infraestructura del local de entrenamiento.”

Podrán participar en los Torneos oficiales del Circuito Nacional en sus respectivas categorías siempre que se encuentren federados y cuenten con la autorización del entrenador.

### **Máxima Categoría:**

Para los efectos del Art. 28 y 29 de los Estatutos Sociales se entiende por máxima categoría, la Categoría Libre o Todo Competidor en cualquiera de sus modalidades de los eventos oficiales avalados por la Federación Peruana de Tenis de Mesa.

### **DE LOS ENTRENAMIENTOS:**

a.- Preseleccionados, Seleccionados y alumnos de Academias.

1. Llegar en forma puntual y cumplir con el horario del entrenamiento de acuerdo a la programación. Los horarios de cada grupo serán publicados en el local de entrenamiento y/o comunicados por correo electrónico a los deportistas y padres de familia.
2. Al ingresar al local de entrenamiento saludar de manera cordial a los entrenadores y compañeros.
3. Entrenar con la ropa apropiada y adecuada para esta disciplina deportiva; polo deportivo, shorts, medias y zapatillas deportivas. No bermudas, ni ropa de baño, no pantalón de buzo, no zapatillas de tipo skateboard o casuales de vestir.
4. Los deportistas al llegar al local no deben hacer ruidos, ni ingresar al área de mesas cuando haya entrenamiento en curso, pudiéndolo recién hacerlo cuando les toque su horario, para evitar distraer a los que están trabajando.
5. Al primer llamado para iniciar el calentamiento del entrenamiento diario todos los deportistas deben acercarse a la formación y seguir la indicación dada por el

entrenador a cargo del calentamiento, durante esta parte del entrenamiento los deportistas no pueden estar hablando ni distraerse con el compañero.

6. Una vez designadas las parejas o grupos para el inicio del entrenamiento, los deportistas deben acatar sin reclamar la designación hecha y comenzar a trabajar con buena disposición.

7. Igualmente los entrenadores designarán a aquellos deportistas que entrenarán con el método de entrenamiento de multibolas o el entrenamiento en mesa con el entrenador, correspondiéndoles a los deportistas acatar en silencio las órdenes y estar atentos a la llegada de su turno o cambio de actividad.

8. Durante el descanso estos tiempos no son de recreo, son tiempos para ir a los servicios higiénicos, cambiarse de polo, tomar sus bebidas re hidratantes, frutas ligeras en pocas porciones o intercambiar alguna idea con sus compañeros, no se podrá ingerir alimentos, ni golosinas, ni bebidas gaseosas, ni jugar con juguetes electrónicos.

9. Para los entrenamientos los deportistas deberán traer por los menos 2 polos para cambiarse sin contar el polo con que inician el entrenamiento.

10. Para los entrenamientos los deportistas deberán consumir bebidas re hidratantes, más no bebidas gaseosas.

11. No deben traer objetos de distracción como por ejemplo, juegos electrónicos de cualquier tipo, skateboard, pelotas de otros deportes, etc.

12. Todos los deportistas deberán cumplir en un mes de entrenamiento por los menos con un 75 % de asistencia. Toda inasistencia deberá ser justificada y comunicada lo antes posible.

13. La preparación física general o especial es obligatoria. Traer siempre casaca para protegerse cuando se trabaja fuera del coliseo.

14. Todos los deportistas cuidarán y conservarán en buen estado los materiales de entrenamientos como por ejemplo: pelotas, raquetas, separadores, mesas, nets, bandejas y los materiales de preparación física: colchonetas, conos, bastones, sogas, etc. Así como el local en general.

15. Los deportistas no tendrán ingreso a la oficina de los entrenadores, salvo permiso de los mismos.

16. Los deportistas en todos los turnos de entrenamiento son los únicos responsables de sus pertenencias personales durante el horario de entrenamiento, en caso de olvido o pérdida.

17. Todos los seleccionados y preseleccionados obligatoriamente asistirán a las charlas que hubieran con nuestro psicólogo deportivo.

18. Cada deportista deberá llevar un record o registro de todos los torneos en que participa, medallas y puestos importantes que logra para su curriculum deportivo personal y para tener una estadística de su experiencia deportiva.

19. Todos los deportistas deberán cumplir tanto la preparación técnica como la preparación física para cumplir al 100% el día de su entrenamiento, si sólo hace una de las preparaciones obtendrá sólo el 50% de su asistencia del día del entrenamiento.

20. Todo deportista preseleccionado o seleccionado del Club, que se encuentre representando a su colegio en los torneos de: ADECOPA, ADECORE, ADCA, UNIVERSIADAS o en algún evento similar o a nuestro club en campeonatos nacionales, rankings nacionales, sudamericanos, latinoamericanos o eventos similares estarán exonerados de los entrenamientos en el club y deberán integrarse nuevamente a los entrenamientos del club al término de la competencia a la cual fueron convocados. La misma exoneración aplica para los deportistas convocados para entrenar en la FDPTM.

21. Los deportistas, tanto seleccionados, preseleccionados y masters están obligados a respetar y obedecer las directivas del Coordinador y sus miembros de Comisión, así como a las Políticas Deportivas establecidas por nuestro club.

#### b.- Masters

1. El horario de entrenamiento será los martes y jueves de 7.00 a 9.00 pm, y tendrán disponibles 5 mesas.

2. Las obligaciones detalladas en el presente reglamento en sus diferentes partes, son válidas también para los asociados deportistas competitivos masters, siempre que les sean aplicables.

3.- Para que algún deportista master pueda participar en algún torneo oficial deberá encontrarse federado por el Club y haber cumplido con el mínimo entrenamiento establecido en el Art.12. del presente reglamento.

4.- Se recuerda que siempre existirá una (01) mesa libre en cualquier horario durante toda la semana para que cualquier asociado o familiar pueda utilizarla. Si se presentarán más jugadores, los entrenadores administrarán los turnos para que todos puedan hacer uso equitativamente de dicha mesa disponible.

5.- Los deportistas master pueden a través del coordinador, solicitar al director con mínimo dos días de anticipación, permiso para invitar sparrings dentro de sus horarios, hasta un máximo de tres por día (sólo jueves de 7:00 pm - 9.00 pm).

6.- Siempre que no interfiera con el plan de trabajo de los equipos del Club, el coordinador podrá desplazar a uno de los entrenadores del Staff para apoyar al equipo master retornándolo inmediatamente a sus labores habituales, en tal caso los integrantes del equipo master están obligados a cumplir las instrucciones del entrenador debiendo cumplir las normas de conducta y respeto propio de todo asociado.

#### **DE LAS COMPETENCIAS.-**

1. Todos los deportistas convocados en forma verbal o por escrito están obligados a participar por el club en los torneos determinados por los entrenadores, y estos serán inscritos formalmente por nuestro Delegado. Ningún deportista puede inscribirse

independientemente en un torneo. Aquellos deportistas que habiéndose inscrito en un torneo y sin causa justificada no asista, deberá reintegrar el costo de la inscripción al Club en caso este lo hubiese asumido.

2. Los deportistas en las pruebas individuales jugarán en su categoría y si así lo determinaran los entrenadores, jugarán una categoría adicional inmediatamente superior.

3. Si determinado deportista presenta un nivel competitivo en crecimiento con la autorización de los entrenadores podría jugar también la categoría libre. En los torneos en provincia podrá haber excepciones para que participen algunos deportistas de la institución en la categoría libre, esto lo determinará los entrenadores.

4. Todo deportista deberá presentarse al torneo por lo menos entre 1 hora o 30 minutos antes de iniciarse su prueba, este tiempo es para que se pongan a calentar en la mesa ya sea con uno de sus compañeros o con otros deportistas de otras instituciones, pero la prioridad para el calentamiento son los compañeros.

5. Todos los deportistas que participan de un torneo, ranking selectivo nacional u otro evento, deberán estar correctamente uniformados con el uniforme de la institución (polo oficial, short y buzo). Por ser un deporte individual y si así lo requiere el avance del deportista en el torneo a otras fases como 4to de final y semifinales el deportista podrá estar con otros polos deportivos pero si jugara la final de un torneo si deberá estar uniformado con el polo oficial del año del club.

6. Para las pruebas de equipos, dobles y dobles mixtos todos los integrantes deberán presentarse con el uniforme oficial pudiendo usar en caso extremo, otros polos pero siempre con el logo del club.

7. En el caso que los deportistas logren medallas dentro de los tres primeros lugares en los diferentes torneos y en diferentes pruebas ya sea equipos, dobles, dobles mixtos e individual, estos deberán presentarse al pódium de honor con su uniforme o buzo de la institución y si el deportista no está presente podrá recibir el premio un miembro de la institución, otro deportista, dirigente o padre de familia.

8. Los deportistas que logren un trofeo en la prueba por Equipos deberán entregarlo al delegado del club o a los entrenadores.

9. Todos los deportistas deberán mantener un buen comportamiento dentro y fuera de la competencia. Nunca retirarse de la prueba sin despedirse del contrincante, árbitro y entrenador contrario (gane o pierda).

10. Durante la participación de los deportistas en un torneo deberán llevar además de la cantidad de polos indicados, sus bebidas rehidratantes y haber pegado con anticipación sus raquetas. Ellos son los únicos responsables de sus pertenencias (raqueta, buzo, maletines, mochilas) por lo que deberán estar atentos a los mismos o dejarlos en algún lugar seguro.

11. Durante los torneos los deportistas no pueden llevar objetos de distracción como por ejemplo juegos electrónicos de diferentes modelos, ni jugar con juegos de celulares, tampoco podrán comer sin conocimiento de los entrenadores, mientras este

deportista continúe en competencia. El deportista que termina su competencia previa autorización del entrenador podrá retirarse a descansar para continuar o realizar sus deberes académicos para el día siguiente.

12. Es responsabilidad de todo deportista informarse sobre el día y la hora de sus partidos en las distintas etapas: Series de clasificación, octavos de final, cuartos de final, semifinal y final, los entrenadores complementarán dicha información, pero los directos responsables de esta información son los deportistas.

13. Es responsabilidad de los deportistas su traslado a los distintos lugares donde se desarrollen las competencias.

14. En aquellos eventos, modalidades y/o categorías que el Club no asumiera el pago, cada deportista es responsable de acercarse a cancelar su correspondiente inscripción por su participación. Evitar entregar dinero a los entrenadores o delegado para tal fin.

### **DE LOS PROFESORES-ENTRENADORES**

Son los máximos responsables de organizar, planificar, evaluar y dirigir el proceso de entrenamiento y preparación de los deportistas bajo su cargo.

1. Presentación personal (uniforme institucional).
2. Cumplirán sus horarios de entrenamientos en forma puntual.
3. Al inicio del trabajo diario, organizarán el entrenamiento con indicaciones claras y precisas a los deportistas en cuanto a las formas de calentamiento, material a utilizar u otros.
4. Deberán presentarse a clases con su plan diario previamente elaborado.
5. Llevarán un control diario de asistencia y estos se registrarán al final del entrenamiento.
6. Serán los responsables de dar un buen uso de los materiales de entrenamiento y del correcto mantenimiento de nuestro local.
7. Tanto en la preparación física, técnica, psicológica, estratégica, educacional y en las competencias, los entrenadores darán las instrucciones y orientaciones precisas a los deportistas siempre de una manera adecuada y en todo momento manteniendo una disciplina cordial.
8. Los entrenadores de acuerdo al desarrollo del plan de entrenamiento y a la etapa en que se encuentra de dicho plan, estarán dando indicaciones a los deportistas para mejorar un error técnico, mejorar una actitud de hacer mejor las cosas, mejorar algún aspecto táctico y por consiguiente reforzar los gestos técnicos acertados que los deportistas realicen.
9. Los entrenadores son las únicas personas responsables que determinarán qué deportistas participan en determinados torneos así como sus pruebas y categorías.

10. En las competencias los entrenadores estarán correctamente vestidos con la ropa deportiva oficial del club.

11. Los entrenadores no estarán autorizados a comunicarse por teléfono celular ni llamar ni recibir llamadas, ni contestar el teléfono de la oficina durante el tiempo que dure la sesión de entrenamiento o la competencia.

12. Los entrenadores durante un torneo dependiendo de la fecha y hora de juego, estarán puntualmente en el horario de competencia para dar las instrucciones técnicas a los deportistas.

13. En caso de coincidir con el horario de clases de Academia, uno se quedará a cargo y el otro estará con el equipo en la competencia.

14. En caso que esta requiera la presencia de más de un entrenador, la Comisión verá de contratar de inmediato a un ayudante para que apoye puntualmente en el horario requerido. El costo de este será asumido por los padres en partes iguales por cada uno de los participantes a dicho torneo.

15. Los entrenadores guardarán archivo de una ficha técnica de cada deportista en donde se registrará todo lo necesario sobre el avance de cada uno de ellos así como información personal necesaria.

16. Los entrenadores son las únicas personas en asesorar en cuanto a los materiales deportivos como maderas, jebes, pegamentos, zapatillas, ropa deportiva de los deportistas y orientarán el momento de su renovación.

17. Los entrenadores tendrán previa cita, un determinado tiempo para atender a cualquier padre de familia que quisiera tener información referente al entrenamiento, al avance de su hijo, etc.

18. Los entrenadores podrán presentar y proponer proyectos de entrenamientos especiales, clínicas de entrenamientos nacionales e internacionales, competencias nacionales e internacionales para aquellos deportistas que están mostrando un elevado nivel técnico y competitivo para que se puedan concretar en beneficio de los mismos deportistas.

19. Los entrenadores tendrán reuniones periódicas con la Comisión para el seguimiento respectivo a su trabajo y el de los deportistas así como para velar por el fiel cumplimiento del presente reglamento interno.

20. Los entrenadores están autorizados a una primera llamada de atención en caso de considerar que un deportista no está teniendo la actitud correcta y/o el comportamiento y compañerismo necesario para este tipo de actividades y en caso de persistir el problema podrá exigir al deportista su retiro del entrenamiento. En caso de reincidencia este tendrá que venir con alguno de sus padres para conversar con un miembro de la Comisión. Si persistiera el mal comportamiento será separado del equipo.

21. Cuando los entrenadores se encuentran en cursos de capacitación, clínicas de entrenamientos organizados por el Departamento de deportes del CRL, Federación

de Tenis de Mesa, Comité Olímpico, u otras instituciones tanto dentro del país como en el extranjero, los entrenamientos para los preseleccionados se suspenderán o en todo caso la comisión de tenis de mesa del Club verá por conveniente el apoyo de otros entrenadores o sparrings que puedan suplir la ausencia.

20. De igual forma se procederá cuando nuestros entrenadores reciban invitaciones para que ellos dicten cursos de capacitación, clínicas de entrenamiento, integren al staff de entrenadores nacionales de la Federación Deportiva Peruana de Tenis de Mesa para dirigir dentro o fuera del país ya sea un evento Nacional, Sudamericano, Latinoamericano u competencia internacional, los entrenadores tendrán las facilidades porque esto es parte de su desarrollo profesional como personal.

Independientemente están obligados a todos los puntos detallados en sus respectivos contratos de trabajo.

#### **DE LOS PADRES DE FAMILIA.-**

1. Los padres y acompañantes podrán presenciar los entrenamientos pero se les pide por favor silencio y respeto al trabajo de la sala, evitando en lo posible comunicarse con su hijo para evitar distracciones. Lo óptimo es que el deportista acuda solo pues la experiencia indica que es lo mejor para su trabajo y el de los entrenadores.
2. Apoyará a su hijo(a) en el traslado a las competencias y al cumplimiento de la puntualidad.
3. Todo aquel que quiera conocer detalles sobre el trabajo de los entrenadores así como sobre el avance específico de sus hijos puede pedir una cita con cualquiera de los profesores pudiendo estar el Coordinador o algún miembro de comisión presente, si el profesor lo estima conveniente.
4. Igual proceder para el caso de existir algún tipo de consulta o reclamo.
5. Deberán acudir a todas las reuniones que convoquen el Director, Coordinador, entrenadores, psicólogo, etc. Es importante que estén siempre informados de la marcha del deporte escogido por sus hijos.
6. Los padres de familia no podrán intervenir durante una competencia en acciones de índole técnico, ni sorteos, ni reclamos técnicos, ni tomarse alguna atribución que le competen exclusivamente a los entrenadores o al delegado.
7. Habrá días en que el equipo deberá trasladarse fuera del club para realizar topes amistosos (estos se avisarán con la debida anticipación). La movilidad en principio será responsabilidad de los padres.
8. El costo de las inscripciones a los torneos, será asumido por los padres de familia, salvo en los casos indicados por la Comisión previamente.
9. Los padres principales educadores de sus menores hijos así como responsables de su comportamiento, deben apoyarlos y colaborar con el Club para que puedan desarrollarse en la práctica competitiva de su deporte. Asimismo, como asociados

deben instruir a sus hijos en cuanto a los deberes y derechos que la institución establece.

### **IMPORTANTE.-**

Nuestro Equipo Representativo está formado por preseleccionados y seleccionados. Ambos tienen los mismos deberes y derechos.

Los entrenadores son las personas designadas de determinar el status de cada deportista y este será aprobado por los miembros de la comisión o coordinador del deporte teniendo como base criterios técnicos y de comportamiento integral. La actitud para la práctica de este deporte será muy importante toda vez que es la base de un mejor aprovechamiento del tiempo y por consiguiente de las enseñanzas.

Estamos seguros que nuestros deportistas menores y masters, junto con sus entrenadores, padres y familiares cumplirán sus respectivos roles para elevar el tenis de mesa a la altura que nuestro club merece.

En caso que algún deportista y/o padre de familia deseen conversar con la Coordinadora lo podrán hacer de lunes a viernes de 6 a 9 p.m. previa cita comunicándose al correo: [marissa\\_cambiaso@yahoo.es](mailto:marissa_cambiaso@yahoo.es)

### **Comisión de Tenis de Mesa CRL:**

Marissa Cambiaso Rosingana	953716861	<a href="mailto:marissa_cambiaso@yahoo.es">marissa_cambiaso@yahoo.es</a>
Raúl Feijóo Cambiaso	986989453	<a href="mailto:a20122345@puccp.p">a20122345@puccp.p</a>
Marcela Noblecilla Olaechea	998678319	<a href="mailto:mnoblecillao@gmail.com">mnoblecillao@gmail.com</a>
Jaime Escribens Olaechea	980947419	<a href="mailto:jescribens@speedy.com.pe">jescribens@speedy.com.pe</a>
Mauricio Gavilano Raggio	996221551	<a href="mailto:mauricio.gavilano.r@hotmail.com">mauricio.gavilano.r@hotmail.com</a>

### **Entrenadores / Profesores:**

Miguel Fernández	978046641	<a href="mailto:miguelferreb@hotmail.com">miguelferreb@hotmail.com</a>
José Pastor	944423612	<a href="mailto:jose.pastor.926@gmail.com">jose.pastor.926@gmail.com</a>
Milagritos Gorriti	987986915	<a href="mailto:milagritosgorriti@hotmail.com">milagritosgorriti@hotmail.com</a>

**Aprobado en Acta del Consejo Directivo N° 042-17 del 01/03/17**