

SECRETARÍA DEL DEPORTE



# PLAN NACIONAL DE REACTIVACIÓN



## REGISTRO DE REVISIÓN Y APROBACIÓN DEL DOCUMENTO

Acción	Nombre / Cargo	Institución	Firma
<b>Elaborado por:</b>	Andrés Tobón / Subsecretario de Desarrollo de Actividad Física	SECRETARÍA DEL DEPORTE	
	Hugo Angos / Director de Deporte Formativo y Educación Física	SECRETARÍA DEL DEPORTE	
	Laura Villarreal / Asesor 2	SECRETARÍA DEL DEPORTE	
	Dr. Juan Santamaría / Médico Deportólogo	SECRETARÍA DEL DEPORTE	
<b>Revisado por:</b>	Israel Verdugo / Subsecretario de Deporte y Actividad Física	SECRETARÍA DEL DEPORTE	
<b>Aprobado:</b>	Andrea Sotomayor Andrade / Secretaria del Deporte	SECRETARÍA DEL DEPORTE	

## CONTROL E HISTORIAL DE CAMBIOS

Versión	Descripción del cambio	Fecha de Actualización
1.0	Emisión inicial	14 Mayo 2020
2.0	Se realizan modificaciones al lineamiento de deporte formativo para presentación ante el COE Nacional	24 de Junio 2020



# **LINEAMIENTOS DE DEPORTE FORMATIVO EN EL MARCO DEL COVID-19**

# 1. LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS PARA EL DEPORTE FORMATIVO

El Deporte Formativo es aquel cuya finalidad es adquirir una formación motriz que capacite al individuo para responder mejor a los estímulos físicos que impone la vida diaria y actúa también como la educación física de la persona. Está ligado a las edades tempranas donde los niños y las niñas aprenden gestos, habilidades, destrezas comunes, que le permitirán ir descubriendo sus capacidades funcionales. Comprenderá la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

El deporte formativo es el encargado de brindar una formación integral en niños, niñas y jóvenes, en el ámbito, físico, intelectual, socioafectivo y competitivo para desarrollar destrezas, habilidades y capacidades a través del movimiento y entrenamiento deportivo en un proceso de enseñanza - aprendizaje en la misma que participan clubes, instituciones educativas, organizaciones deportivas a nivel provincial y cantonal.

La actual propuesta corresponde al ámbito del Deporte Formativo que forma parte del Sistema Deportivo Nacional, mismo que involucra a (246) Organismos Deportivos de manera numérica que a continuación, se describen:

- Un Organismo Nacional (FEDENADOR).
- 24 Federaciones Deportivas Provinciales (Con sus disciplinas deportivas).
- 221 Ligas Deportivas Cantonales (Con sus disciplinas deportivas).

El lineamiento de retorno a los entrenamientos del Deporte Formativo esta propuesto para:

- Deportistas.
- Entrenadores, entrenadoras.
- Auxiliares de la preparación.

Este documento no aplica para colonias ni para cursos vacacionales.

## RETORNO A LA ACTIVIDAD

Los y las deportistas, entrenadores y auxiliares deberán tomar en cuenta los siguientes lineamientos:

### 1. Acciones previas a retomar entrenamientos:

- Cuestionario de Síntomas.
- Cuestionario Epidemiológico (familia o personas con las que haya tenido contacto sospechoso de contagio)
- Consentimiento informado del o de la deportista o representante legal cuando sean personas menores de edad.
- Distanciamiento social - Desplazamiento hasta el sitio de entrenamiento y el retorno.
- Medidas de protección en el transporte público y/o privado.
- Los deportistas, trabajadores y demás personal vinculado a la actividad deportiva deberán realizar la desinfección y/o lavado de manos constante.
- El organismo deportivo se encargará de socializar y difundir el protocolo específico para cada deporte.

2. Acciones específicas para el ingreso a los escenarios deportivos y la práctica deportiva:
  - Toma de temperatura (termómetro).
  - Adecuar alfombras de desinfección de calzado al ingreso de los escenarios deportivos.
  - Acudir con hidratación propia
  - Se definirá el distanciamiento: creación o delimitación de zonas técnicas, de camerinos, espacios para la práctica deportiva y otras zonas para personal de apoyo, respetando distancias interpersonales.
  - Se informará el número de personas a intervenir por sesión acorde con la disciplina deportiva y el escenario para el entrenamiento (ejemplo: es diferente hacer el entrenamiento en un campo de fútbol a una cancha de voleibol)
  - Uso de gel de base de concentración alcohólica al 70%.

### USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN

- Mascarilla, bandana o cubre bocas.
- Gafas/protector facial (Opcional).
- 2 mudas de ropa: para entrenar y otra para salir a la calle (incluye calzado).
- Uso de toalla para sudor personal.
- Portar y usar gel anti bacterial y/o alcohol glicerinado.

### PLAN DE ENTRENAMIENTO

Los y las deportistas deberán tener un plan de entrenamiento, diseñado y elaborado por el o la entrenador/a específico para la disciplina deportiva. Entiéndase el **“Plan de entrenamiento”**, como el Documento descriptivo (gráfico y escrito) de la carga de entrenamiento, medios y métodos, de acuerdo a las características específicas en los cuales se encuentran los y las deportistas. Este documento será revisado y aprobado por el Departamento Técnico Metodológico del Organismo Deportivo de acuerdo con la categoría de edad de la selección y tendrá como mínimo:

- Mecanismos de recuperación del plan de entrenamiento por deporte.
- Medios requeridos para la sesión.
- Número máximo de deportistas por sesión y por deporte.
- Medidas que permitirán mantener el distanciamiento social de 2 metros.
- Mecanismos de alerta temprana frente a síntomas de COVID.

### ESCENARIOS

- Tipo de escenario (aire libre o cerrado). Acorde a cada Disciplina Deportiva.
- Control de acceso de acompañantes (listados).
- Baños habilitados (manejar control de acceso a baños)
- Limpieza y desinfección de superficies de contacto frecuente (barandillas, puertas y demás elementos que puedan ser manipulados).
- No se habilitará el servicio de Cafetería.
- Control de tiempos de permanencia en el escenario deportivo de acuerdo a la semaforización y al deporte.

- Disponibilidad de jabón líquido de manos y/o gel de base de concentración alcohólica al 60%.
- Delimitación de las diferentes áreas para cada uno de los actores presentes en el escenario (Acorde a cada Deporte).

### IMPLEMENTOS DEPORTIVOS Y DE PROTECCIÓN

- Deberán ser de uso personal.
- Desinfección de los implementos antes y después de la práctica deportiva.
- Guardar la ropa sudada y/o utilizada en bolsas que solo se abrirán para su lavado en casa o sitio de concentración.
- Limpieza de elementos y/o superficies de entrenamiento.

### PROPUESTA PARA EL RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS DE LOS Y LAS DEPORTISTAS DE NIVEL FORMATIVO

- Tener aprobado el protocolo de bioseguridad por la Organización Deportiva para deportistas y escenarios deportivos.
- Solamente para entrenamientos y no para competencias deportivas.
- Si surge un incremento con el pico epidemiológico, se deben suspender los entrenamientos.

### SEMÁFORO ROJO:

#### Deportes

Todos los deportes que se puedan realizar dentro de casa.

### Condiciones Específicas Para Disciplinas Deportivas



CONSIDERACIONES	
1.	<b>Momento de Reactivación:</b> inmediata, sin salir de casa
2.	<b>Horarios:</b> Serán regulados para no interferir con las clases virtuales de las instituciones educativas.
3.	<b>Edad:</b> Todas las categorías con la que cuente la Organización Deportiva.
4.	<b>Distancia:</b> No existe desplazamiento ya que los entrenamientos se realizan en casa.
5.	<b>Frecuencia:</b> Virtual todos los días, de acuerdo con la planificación establecida.
6.	<b>Duración de los entrenamientos:</b> El tiempo máximo de entrenamiento es de 90 minutos por sesión.
7.	<b>Numero de deportistas:</b> Todos los y las deportistas que puedan cumplir con la sesiones de entrenamiento desde sus hogares.
8.	<b>Control en Ciencias aplicadas:</b> Que pueda tener control por telemedicina (virtual).
9.	<b>Implementos:</b> Implementación personal (no compartida).

**SEMÁFORO AMARILLO:****Disciplinas Deportivas de Riesgo Bajo y Medio**

Cuando el semáforo se encuentre en color amarillo podrán reiniciar los entrenamientos de las (35) Disciplinas Deportivas consideradas de riesgo bajo y medio: son algunas que corresponden a las agrupaciones de Arte Competitivo y Precisión, de Pelota (Raquetas) y deportes de conjunto. También algunas disciplinas de Tiempo y Marca, de Combate.

Los deportes para personas con discapacidad (adaptado) que se realicen también en el sector convencional serán considerados en la misma clasificación del riesgo. Ejemplo Atletismo y Paratletismo; Natación y Para-natación.

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
1	AJEDREZ		Juegos en Línea - Online
2	ANDINISMO Y ESCALADA		Entrenamiento Individual
3	ATLETISMO		Pruebas Individuales - No colectivas
4	AUTOMOVILISMO		
5	BADMINTON		Entrenamiento Individual
6	BAILE DEPORTIVO		Entrenamiento Individual
7	BILLAR		
8	BOLOS		Entrenamiento Individual
9	BUCEO Y ACTIVIDADES SUBACUATICAS		Entrenamiento Individual
10	CANOTAJE		
11	CICLISMO	BMX- Free style-Montaña-Pista-Ruta	Entrenamiento Individual
12	DEPORTES AÉREOS		
13	ECUESTRE		
14	ESQUI NAUTICO		
15	FISICO CULTURISMO Y LEV. DE POTENCIA	Lev. Potencia	
16	GIMNASIA	Artística – Rítmica	
17	GOLF		
18	KARATE DO	Kata – Formulas	Individual - No equipos
19	LEV. PESAS		
20	MOTOCICLISMO		
21	NATACIÓN	Aguas Abiertas – Carreras	Aguas Abiertas - Carreras
		Clavados -Sincronizado	
22	PATINAJE	Carreras	Actividades Individuales
		Artístico	
23	PENTATLON MODERNO		
24	RACQUETBALL		Entrenamiento Individual
25	REMO		Entrenamiento Individual
26	SQUASH		Entrenamiento Individual
27	SURF		
28	TAE KWON DO	Poomsae – Formas	Individual - No equipos

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
29	TENIS DE CAMPO		
30	TENIS DE MESA		
31	TIRO CON ARCO		
32	TIRO OLÍMPICO		
33	TRIATLÓN	Ciclismo Ruta	
		Atletismo	
		Natación	
34	VELA		
35	VOLEIBOL	Playa	

### Disciplinas Deportivas de Combate

Cuando el semáforo se encuentre en color amarillo podrán reiniciar los entrenamientos las (9) Disciplinas Deportivas que corresponden a la agrupación de combate, los mismos que podrán realizar actividades de mantenimiento general y técnica básica individual. Bajo ninguna circunstancia podrán realizar acciones técnicas de contacto o simulacros de combates.

Los deportes para personas con discapacidad (adaptado) que se realicen también en el sector convencional serán considerados con la misma clasificación del riesgo. Ejemplo Judo, Taekwondo.

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
1	BOXEO		Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
2	ESGRIMA	Sable	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
		Florete	
		Espada	
3	JUDO	Combate	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
4	KARATE DO	Kumite – combate	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
5	LUCHA	Libre -	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
		Grecorromana	
6	TAE KWON DO	Kyryugy – Combate - Poomsae	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
7	WUSHU	Talou – Combate	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
8	KICK BOXING		Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
9	JIU JITSU BRAZILEÑO		Preparación Física - Técnica No acciones de contacto

### Disciplinas Deportivas de Conjunto

Cuando el semáforo se encuentre en color amarillo podrán realizar entrenamientos las (9) Disciplinas Deportivas que corresponden a la agrupación de Pelota (deportes de conjunto). En esta fase los

deportes de conjunto podrán realizar entrenamientos direccionados a los componentes de la preparación menos encuentros y partidos.

Los deportes para personas con discapacidad (adaptado) que se realicen también en el sector convencional serán considerados con la misma clasificación del riesgo. Ejemplo Voleibol y Voleibol sentado.

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
1	BALONCESTO		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos
2	BALONMANO		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos
3	BEISBOL		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos
4	FUTBOL		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos
5	HOCKEY CESPED		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos
6	PELOTA NACIONAL		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos
7	RUGBY		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos
8	SOFTBOL		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos
9	VOLEIBOL	Coliseo	Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos

### Condiciones Específicas para Disciplinas Deportivas de Mediano y Bajo Riesgo, Conjunto y Combate



CONSIDERACIONES
1. <b>Momento de Reactivación:</b> Cuando el semáforo cambie a Amarillo
2. <b>Horarios:</b> Dentro del horario que no rige el toque de queda.
3. <b>Edad:</b> Todas las categorías con la que cuente la Organización Deportiva, deberán contar con Autorización del padre/madre de familia o representante legal para asistir a los entrenamientos.
4. <b>Frecuencia:</b> Cinco sesiones de entrenamiento por semana.
5. <b>Escenarios recomendados:</b> Escenarios o instalaciones deportivas siempre y cuando cuenten con la autorización del COE cantonal.
6. <b>Duración de los entrenamientos:</b> El tiempo máximo de los entrenamientos es de 120 minutos por sesión.
7. <b>Numero de deportistas:</b> Realizar la actividad deportiva en forma individual hasta un máximo acorde con el protocolo por deporte. Los entrenamientos serán dirigidos por el entrenador/a o auxiliar de la preparación y orientado por un plan de entrenamiento.
8. <b>Control en Ciencias Aplicadas:</b> Que pueda tener control por telemedicina (virtual) y/o ciencias aplicadas presencial.
9. <b>Riesgo de trauma:</b> Disciplinas con riesgo bajo o medio de trauma
10. <b>Implementos:</b> Implementación personal (no compartida)
11. <b>Protocolos:</b> El aprobado por la organización deportiva.

CONSIDERACIONES	
12.	<b>Medio de locomoción:</b> particular (Caminando, bicicleta, vehículo automotor) y/o público controlado.
13.	<b>Emisión de documento habilitante:</b> para el desplazamiento y realizar la actividad, se deberá emitir un instrumento habilitante y será gestionado por intermedio de la plataforma <a href="http://www.gob.ec">www.gob.ec</a> .
14.	<b>Control e higiene:</b> La Organización Deportiva, sus entrenadores y los/las mismos deportistas, serán los/las responsables de controlar y mantener las normas de higiene (uso obligatorio de mascarilla y gel anti-bacterial) y los implementos deportivos deberán tener limpieza y desinfección permanente.
15.	<b>Limitación a la sesión de deportes de conjunto y combate:</b> Podrán realizar actividades de mantenimiento general y técnica básica individual. No se podrán realizar partidos, ni combates.

## SEMÁFORO VERDE:

### Disciplinas Deportivas de Combate

Cuando el semáforo se encuentre en verde podrán reiniciar los entrenamientos las (9) Disciplinas Deportivas que corresponden a la agrupación de combate enunciados en el semáforo amarillo. En esta fase los deportes de combate podrán realizar entrenamientos direccionados a los componentes de la preparación, menos encuentros. Bajo ninguna circunstancia podrán realizar acciones técnicas de contacto o simulacros de combates.

### Condiciones Específicas de Disciplinas Deportivas de Conjunto – Combate y Deportes de Riesgo



CONSIDERACIONES	
1.	<b>Momento de Reactivación:</b> Al pasar a semáforo Verde
2.	<b>Horarios:</b> Dentro del horario que no rige el toque de queda.
3.	<b>Edad:</b> Todas las categorías con la que cuente la Organización Deportiva, deberán contar con Autorización del padre/madre de familia o representante legal para asistir a los entrenamientos.
4.	<b>Frecuencia:</b> Seis sesiones de entrenamiento por semana.
5.	<b>Escenarios recomendados:</b> Escenarios o instalaciones deportivas siempre y cuando cuenten con la autorización del COE cantonal.
6.	<b>Duración de los entrenamientos:</b> El tiempo máximo de entrenamientos será de 120 minutos por sesión.
7.	<b>Numero de deportistas:</b> Realizar la actividad deportiva en forma individual hasta un máximo acorde con el protocolo por deporte. Los entrenamientos serán dirigidos por el/la entrenador/a o auxiliar de la preparación y orientado por un plan de entrenamiento.
8.	<b>Control en Ciencias aplicadas:</b> Que pueda tener control por telemedicina (virtual) y/o ciencias aplicadas presencial.
9.	<b>Riesgo de trauma:</b> Disciplinas con mediano riesgo de trauma
10.	<b>Implementos:</b> Implementación personal (no compartida)
11.	<b>Protocolos:</b> El aprobado por la organización deportiva.
12.	<b>Medio de locomoción:</b> particular (Caminando, bicicleta, vehículo automotor) y/o público controlado

## CONSIDERACIONES

13. **Emisión de documento habilitante:** para el desplazamiento y realizar la actividad, se deberá emitir un instrumento habilitante y será gestionado por intermedio de la plataforma [www.gob.ec](http://www.gob.ec).
14. **Control e higiene:** La Organización Deportiva, sus entrenadores y los/las mismos/as deportistas, serán los/las responsables de controlar y mantener las normas de higiene (uso obligatorio de mascarilla y gel anti-bacterial) y los implementos deportivos deberán tener limpieza y desinfección permanente.
15. **Actividad:** En los deportes de combate y conjunto ya se podrán realizar entrenamientos direccionados a los componentes de la preparación. No se podrán realizar partidos, ni combates.

## 1.1 SEMAFORIZACIÓN DEL DEPORTE FORMATIVO



DESCRIPCIÓN	ROJO	AMARILLO	VERDE
<b>Disciplinas Deportivas acorde al Riesgo:</b>	Todas	Bajo - Moderado Conjunto Combate	Todas
<b>Momento de Reactivación:</b>	Inmediata, sin salir de casa	Al pasar a semáforo Amarillo	Al pasar a semáforo Verde
<b>Horarios</b>	Horarios que no interfieran con las clases virtuales de las instituciones educativas	Dentro del horario que no rige el toque de queda	
<b>Población</b>	Todas las categorías	Todas las categorías	Todas las categorías
<b>Frecuencia máxima de entrenamientos Semanal</b>	Virtual todos los días, de acuerdo con la planificación establecida	5 sesiones	6 sesiones
<b>Número máximo de deportistas</b>	Acorde al protocolo del deporte	Acorde al protocolo del deporte	Acorde al protocolo del deporte
<b>Actividad</b>	Específica del Deporte con adecuaciones	Específica del Deporte con adecuaciones. Combate y Conjunto con restricciones	Entrenamientos direccionados a los componentes de la preparación
<b>Tiempo máximo de entrenamiento</b>	90 minutos	90 minutos	120 minutos
<b>Escenarios recomendados</b>	En casa	Escenarios o instalaciones deportivas siempre y cuando cuenten con la autorización del COE cantonal	Escenarios o instalaciones deportivas siempre y cuando cuenten con la autorización del COE cantonal

Se deberán seguir los protocolos y lineamientos aprobados por el COE Nacional para el retorno a las actividades, así como el manejo de casos positivos que se presenten y otros aplicables para tal efecto.