

TEMA: # III: Manifestaciones especiales de la recreación:
Disciplina recreativas que se practican en el INDER

Kickingball

Regla # 1. Principios básicos

Ord.1. El Principio Básico y fundamental de ese juego se haya concebido en los principios básicos de los juegos de softbol y fútbol, pero las reglas a ser aplicadas en el desarrollo del kickingball serán las contenidas en este reglamento.

Regla # 2 del juego

1. Se realiza entre dos equipos cada uno de ellos compuesto por diez jugadores, y consiste en anotar la mayor cantidad de carreras que sea posible, y evitar que el otro equipo anote carrera ganando al final de partido el equipo que haya anotado más carreras.
2. Un equipo se denomina visitante, comenzara a la ofensiva, y el otro equipo se llamara home club y se iniciara a la defensiva, sirviendo, serrara cada entrada.
3. El juego durara hasta que se cumplan 9 entradas, en la categoría mayores o libre y 7 entradas en las demás categorías.
4. Aquel equipo que al llegar a la quinta entrada, y si sucesivamente en la s siguientes entradas, tenga sobre su contrario 10 o más carreras de ventaja, será el ganador una vez que el árbitro decrete el nocaut.
5. El nocaut lo declarara el árbitro cuando:
6. Si el equipo visitante es quien tiene la ventaja, la entrada debe ser serrada, y si el equipo Home Club cerrada la entrada continua en desventaja de diez o mas carreras, el Nocaut es decretado definitivamente, si logra reducir esta ventaja, el juego continua.
7. Si el equipo Home Club, es quien tiene la ventaja, el Nocaut lo decretara el árbitro, una vez que el equipo visitante consuma la quinta entrada, no siendo necesario cerrarla, cumpliéndose esta formalidad en las subsiguientes entradas.
8. Si un juego llega empatado al noveno inning. El 10mo inning para ambos equipos se abrirá colocando en la 2da base a la última pateadora del turno anterior. Si es un juego de eliminatoria y cumplida la décima entrada sigue empatado el árbitro lo declarara empatado y se jugara al finadle la eliminatoria si es necesario. Si un juego de semi finales o finales, deberá ser desempatado, siempre cumpliéndose esta formalidad, en cada Inc. Que se abra (corredora en 2da base)
9. Todo juego que llegue al quinto inninig. Y se complete la entrada, será considerado como juego legal.
10. Todo juego suspendido antes del 5to inning. Cualquiera que sea su causa, será jugado de nuevo en otra fecha si es necesario.
11. Todo juego confiscado, se le acreditara al equipo agraviado.

Regla #3. De los equipos

1. Un equipo deberá estar conformado por una nómina de 16 jugadores mínimo y 20 jugadores máximo, para poder inscribirse en un torneo.
2. Para poder entrar al campo de juego, un equipo debe tener una nomina obligatoria de diez jugadores, debiendo cada uno de ellos ocupar las siguientes posiciones: lanzadora o pitcher, receptora o catcher, primera base o inicialista, segunda base o camarera, tercera base o antesalista, short stop o para corto, left field o jardinero derecho, center field o jaranera cenral, right field o jardinero derecha, y short fiel o campo corto
3. Todo el equipo debe tener un personal técnico compuesto por tres personas, un manager y dos coaches.
4. Todos los equipos deben presentar los documentos solicitados por la comisión técnica.

Regla # 4 de los utiles de juego

1. Todo equipo al salir al terreno deberá tener por lo menos un balón oficial, con las siguientes características: de cuero o semi cuero #4, siete libras de presión, 63cm. de circunferencia, las categorías menores podrán utilizar balones de menor tamaño.

Regla # 5 de los uniformes

1. Todos los jugadores deben presentarse en el terreno con un uniforme adecuado.
2. Las camisetas deben tener en su espalda o al frente un número que permita ser usado por dentro o por fuera,
3. Deben ser del mismo color.
4. Los jugadores podrán usar guantes, rodillera, tobilleras o cualquier protector que sirva para proteger cualquier parte del cuerpo.
5. Se prohíbe a los jugadores en el juego usar cualquier objeto distinto a los mencionados anteriormente. Tales como pulseras, relojes anillos ganchos etc., que a juicio del árbitro pueden ocasionar daños.

Regla # 6 del terreno de juego

1. El kickingball podrá jugarse en cualquier terreno o campo deportivo, preferentemente el de fútbol, solo que al hacerse la demarcación, se aplicaran las medidas y características propias de este juego. Tales medidas dependerán de la categoría.
2. El terreno comprende: el círculo y la caja de picheo, el círculo deberá tener 3mts de diámetro, a un metro de la caja de picheo en dirección a segunda base y a dos metros de la caja de picheo, en dirección al home plate. La caja de picheo será rectangular de 15cm de ancho por sesenta de largo. El cajón de bateo donde está incluida la zona del receptor, ubicado detrás del home plate será de forma rectangular de 65cm de ancho por 2.90mts de fondo y comprende tres secciones.
 - ✓ Zona de ejecución de bateo que mide 65cm de ancho y 50 de largo en forma de triángulo.
 - ✓ La zona de espera del bateador mide 65cm de ancho por 1.20 de largo.
 - ✓ La zona del catcher mide 65cm de ancho por 1.20 de largo.
3. El círculo del bateador prevenido mide 1.20 de diámetro
4. Las cajas de los técnicos miden aproximadamente 4mts de largo por 1 metro de fondo.
5. Las líneas divisorias entre bases, miden aproximadamente 3mts y se marcan a la mitad de la distancia entre bases.
6. Las líneas divisorias de las zonas fair y foul van de home a left field, rozando el lado externo de la tercera base, y de home plate al right field rozando el lado externo de la 1ra base.

Regla # 7 de las medidas del terreno

1. Según las categorías el terreno de juego debe demarcarse con las siguientes medidas en metros.

Categoría	Pitcher home	Entre bases	Home 2da base
Infantil	12.70	18	25
Juvenil	13.11	18.60	26.30
Mayores	14.75	21	29

Regla # 8 dinámica de juego

1. Para iniciar un juego válido, cada uno de los equipos debe presentar una alineación de los diez jugadores que ocuparán las correspondientes posiciones
2. Los jugadores a la defensiva podrán colocarse en cualquier parte del terreno fair, excepto el lanzador y el catcher que tienen un sitio especialmente demarcado para ello.

Cricket

Objetivos:

1. Estimular la práctica y el conocimiento del Cricket a partir de la atención de profesores y activistas capacitados para prestar el servicio, explotando las instalaciones y espacios adecuados para la enseñanza de este deporte.
2. Convocar y organizar en los centros de enseñanza general los Círculos de Interés del Cricket, promover su práctica en otros niveles de enseñanza y en la comunidad como opción del deporte para todos.

Caracterización:

El Cricket es considerado deporte nacional en Inglaterra, fue traído al caribe en los finales del siglo XVIII y principios del XIX por los colonizadores ingleses en su periplo de conquista de territorio de ultramar (en las Antillas menores) como medio de entretenimiento a sus hombres, es así que este deporte comienza a conocerse en nuestra área geográfica.

Según estudiosos el Beisbol surge de este deporte, su similitud se evidencia en los elementos técnicos de bateo, boleo, picheo y captura. Dada la similitud declarada, su práctica se facilita en nuestro país, siendo de gran aceptación por todo el universo de población, se propone además como una opción para personas con discapacidad sin tener en cuenta la afectación que posean ya que están previstas las estrategias que permiten explotar esta actividad con este fin.

Se encuentra organizado y estructurado de forma tal que pueda ser practicado por cualquier sector de la población incluyendo además, las opciones para la práctica de esta actividad por personas con discapacidad.

Su estructura de base es el Club de Cricket, su organización estará conformada por activistas y profesores que atiendan el deporte en el Combinado Deportivo de la demarcación.

Categorización:

El Cricket se organiza a través de las estructuras establecidas por la Dirección Nacional de Recreación desde la base hasta su instancia nacional con énfasis en la atención especializada que necesita este deporte en las comunidades que lo desarrollen.

En nuestro país se trabajan las siguientes categorías:

- Pioneril.
- Sub 19.
- Mayores.
- Social.

En su desarrollo existen opciones que permiten la variabilidad de su utilización, su aplicación como oferta recreativa puede ser enriquecida con intercambios mixtos (sexo) en centros de enseñanza así como en la comunidad aprovechando el conocimiento del béisbol como deporte nacional.

DEPORTE CANINO

Objetivos:

1. Sensibilizar a la población en el amor a la naturaleza y en especial al perro, promoviendo diversas acciones que demuestren su utilidad en la vida moderna.
2. Combatir todo tipo de violencia física contra los animales, creando actividades accesibles a todo tipo de perros y que abarquen todos los sectores poblacionales, haciendo hincapié en nuestros niños y jóvenes.

Caracterización:

El Deporte Canino es una actividad deportiva-recreativa en cuya realización el perro juega un papel fundamental.

Se encuentra organizado y estructurado de forma tal que pueda ser practicado por cualquier sector de la población, de ambos sexos y sin tener en cuenta raza o genealogía del perro.

En todo hogar que haya un perro tendremos materia prima para desarrollar la actividad, ya sea en ciudades, zonas rurales, comunidades del Plan Turquino, cualquier lugar donde esté el hombre y el perro y esté presente la voluntad real de implementar esta disciplina.

En el nivel de base se crean los Círculos de Deporte Canino (CDC) entidad de carácter municipal que contiene las Áreas de Deporte Canino (ADC) en la cual se agrupa a todos los practicantes del territorio, es la estructura más importante ya que en ella se da respuesta a la salida del sistema. Pueden ser creadas tantas Áreas como sean necesarios de acuerdo a la dimensión de la práctica de esta disciplina, zona geográfica o simplemente por necesidad de sus practicantes.

Dado que en Deporte Canino existen modalidades para cada tipo de perro o persona que lo practique, cada una de ellas está regulada por reglamentaciones técnicas que deben cumplirse en la práctica de las mismas y que están basadas en el dominio de las técnicas de adiestramiento y entrenamiento, no obstante existen modalidades puramente recreativas que no exigen un cumplimiento estricto de reglamentaciones, están destinadas al mero disfrute de una sana práctica de actividad física con el mejor amigo del hombre..

GO

Objetivo:

1. Contribuir activamente a la ocupación del tiempo libre de la población a través de esta disciplina lúdica, como medio de elevar la calidad de vida del hombre en lo concerniente al desarrollo mental y físico.
2. Vincular a sus practicantes con actividades colaterales de carácter cultural, histórico, investigativas, entre otras.
3. Implementar el trabajo de las Academias locales como medio para el conocimiento, desarrollo y práctica de esta disciplina.
4. Aplicar con fines terapéuticos la enseñanza y la práctica de lo Go para contribuir al desarrollo del pensamiento creativo, estimular los procesos cognitivos y prevenir contra el mal de Alzheimer; estimular la capacidad de concentración, el fortalecimiento de la mente y desarrollo de habilidades analíticas, táctico-técnicas, matemáticas y lógicas así como la vocación al estudio sistemático.

Caracterización:

El Go es una actividad lúdica que se resume en el enfrentamiento en el tablero de juego de ambos contrincante con el objetivo de ganar

Puede ser practicado por cualquier sector de la población, de ambos sexos, sin distinción de edad.

Esta disciplina se rige por el Grupo Nacional de Trabajo y la Dirección Nacional de Recreación, las estructuras locales se denominan Academias de Go, entidad dirigida a prestar el servicio de la enseñanza, práctica y desarrollo de este juego, son consideradas como Áreas Permanentes de Recreación.

Lucha canaria

Objetivo:

- Promover la práctica de este deporte, como opción recreativa para la población cubana, propiciando la formación de valores y multilateral del individuo, además de la sana ocupación del tiempo libre.
- Coadyuvar a través de las características de este deporte a la formación integral de los practicantes.
- Crear las bases necesarias para la práctica sistemática de esta actividad.

Características:

La Lucha Canaria se caracteriza por su habilidad y nobleza. Tiene como principio básico el desequilibrio del contrario hasta hacerle tocar el suelo con cualquier parte del cuerpo que no sea la planta de los pies, empleando para ello diferentes "*mañas*" o "*técnicas*", tanto de manos como de pies o mixtas. La lucha no se continúa en el suelo, como ocurre en otras modalidades, ni se permiten "*llaves*" ni "*estrangulaciones*".

Es posible, que ya en el primer viaje de Cristóbal Colón (1492), cuando hizo escala en las Islas Canarias para abastecerse de agua y víveres, algunos canarios le acompañaran y, el isleño cuando ha emigrado siempre se lleva consigo sus costumbres, su folclore y su lucha... No

habría que descartar que entre los canarios que acompañaron al Almirante en aquella primera experiencia vinieran algunos luchadores...

Esta modalidad de lucha ha sido llevada por los emigrantes canarios a lugares como Cuba, Argentina y Uruguay, fundamentalmente en el Siglo XIX y, posteriormente a mediados del XX a Venezuela el Sahara (cuando era territorio español) y ocasionalmente a otros países como Korea, Francia, Islandia, Suiza y Senegal, que poseen modalidades de luchas con características similares a la nuestra y, precisamente, en Venezuela ha continuado practicándose y en Cuba últimamente se intenta “recuperar” su práctica.

Localmente se organizan clubes conformados por los practicantes de este deporte, atendidos por activistas capacitados y profesores de Recreación potenciando la creación de Áreas acorde a las posibilidades del territorio.

Categorización:

- Juvenil:

45/50 kilos, 50/55 kilos., 55/60 kilos., 60/70 kilos, 70/80 kilos, 80-90 kilos, 90/100 kilos.

- Señores:

60/70 kilos, 70/80 kilos, 80/90 kilos, 90/100 kilos, 100/110 kilos, + 110 kilos

Deportes con bolas

Objetivo:

1. Brindar a los niños y jóvenes, en sus centros de enseñanza y en la comunidad, actividades variadas a partir de las opciones que brindan los diferentes tipos de juegos con bolas que satisfagan sus necesidades y ocupen su tiempo libre.
2. Estimular la competencia fraternal, contribuyendo a la formación moral y al desarrollo de cualidades con el colectivismo la responsabilidad etc.

Características:

Se enunciarán las características propias de cada juego con bolas a desarrollar en nuestro país:

➤ Bochas:

Bochar es lanzar una bocha sobre el objeto elegido (o anunciado) después de un impulse. Hay que trazar la marca de tiro delante la bocha anunciada. El juego consiste en situar las propias bochas lo más cerca posible de un objetivo llamado “balín”. El adversario intenta, a su vez, de colocar las suyas aún más cerca de este “balín” o de sacar aquellas que se lo impiden.

Se juega en Individual (1 contra 1 - 4 bochas / jugador), en Parejas (2 contra 2, 3 bochas / jugador), en trío (3 contra 3, 2 bochas / jugador), o en Cuartelo (4 contra 4, 2 bochas / jugador). El número de puntos ha hacer esta ya fijado [11 o 13 puntos], con o sin limite de tiempo.

➤ Petanca:

Se trata de tirar una bola lo más cerca posible de un objetivo que se llama boliche o bolín. Los adversarios pueden ser dos -uno contra uno- o por equipos de dos contra dos –dupletas o de tres contra tres -tripleas

El punto pertenece a la bola más próxima al boliche, de forma que el adversario debe continuar jugando sus bolas hasta que recupere el punto, es decir, coloque su bola más cerca del boliche.

➤ Bolas Criollas:

El juego de Bolas Criollas consiste en efectuar jugadas de ARRIMES, BOCHES, BOCHES RASTREROS u OTRAS; para lograr el mayor número de bolas cerca del mingo y/o desplazar con jugadas las del contrario que al final del tiro se logren tantos, que sumándolos totalicen 20 tantos, los necesarios para ganar un juego.

➤ Bolas cubanas:

El juego de bolas de nuestro país se juega en asfalto o en tierra, el terreno de juego o peca, será de 10 m de largo por 10 m de ancho, donde se dibujará un círculo de 15 cm en el centro, al que se le denominará ROLE, del cual los jugadores tratarán de sacar las bolas colocadas dentro.

Se utilizan otras denominaciones como el quimbe y cuarta, el hoyo, etc. Se considera esta manifestación como tradición en los juegos cubanos.

Localmente se organizan clubes conformados por los practicantes de los diferentes tipos de Bolas que se desarrollen territorialmente, atendidos por activistas capacitados y profesores de Recreación potenciando la creación de Áreas acorde a las posibilidades del territorio.

Categorización:

➤ Bochas:

- Adultos y Juveniles.
- Mujeres.
- Niños (menores de 14 años).

➤ Petanca:

- Infantiles (menores de 13 años), Juveniles (de 13 a 17 años) y Seniors (más de 17), y según el sexo, en masculino y femenino.

➤ Bolas Criollas:

- Pre-infantil de 6 a 9 años.
- Infantil de 10 a 13 años.
- Pre-juvenil de 14 a 17 años.
- Juvenil de 18 a 21 años.
- Libre de 18 años cumplidos en adelante ambos sexos.
- Master femenino de 40 años.
- Master masculino de 45 años.

➤ Bolas cubanas:

Las Bolas cubanas no utilizan categorías, cada vez que se convoque algún evento se organiza según los intereses y el nivel de participación de los convocados.

➤ Bochas:

El peso y el diámetro de las bochas son:

Para adultos y juveniles entre 900 y 1200 gr de peso y 90 y 110 mm de tamaño, para niños menores de 14 años y las mujeres podrán utilizar bochas más pequeñas y más livianas 800 g mínimo y 88 mm de tamaño.

El campo para adultos, juveniles y mujeres mide 27,5m de largo y de 2,5 a 4 de ancho, para niños es de 26,5 m con las medidas anteriores de ancho.

➤ Petanca:

Las bolas han de ser metálicas, con un diámetro comprendido entre los 7,05 y los 8 centímetros, y un peso de 650 gramos como mínimo y 800 como máximo. Las bolas de cada jugador deben de estar plenamente identificadas, de forma que no se confundan con el resto. Mientras, el boliche debe ser de madera y su diámetro ha de estar comprendido entre 25 y 35 milímetros.

Las partidas suelen jugarse a 13 puntos en terreno libre o dentro de una pista delimitada (la oficial tiene una medida de 15x4 metros).

➤ Bolas Criollas:

El peso de las bolas o esféricas será diferente para cada categoría.

- Categoría master, libre y juvenil: 1.200 gramos.
- Categoría pre- juvenil: 1.000 gramos.
- Categoría infantil: 900 gramos.
- Categoría pre-infantil: 800 gramos.

Las medidas de una Cancha de Bolas Criollas, para cada categoría serán las siguientes:

- Libre y master masculino: 25 mts. de largo por 15 mts. de ancho máximo, y 22 mts. de largo por 11 mts. de ancho mínimo.
- Juvenil, libre y master femenino: 22 mts. de largo por 11 mts. de ancho.
- Prejuvenil: 18 mts de largo, por 11mts. de ancho.
- Infantil: 15 mts. de largo por 11 mts. de ancho.
- Preinfantil: 12 mts. de largo por 11 mts de ancho.

➤ Bolas cubanas:

Bolas o canicas de tamaño estándar comercial.

Estas opciones son de gran aceptación por nuestra población, la diversidad de tipos de deportes con bolas que en este documento se enuncian son aplicables con las variantes locales posibles siempre y cuando se utilicen en función de una variabilidad de las ofertas y se utilicen como guía las tareas y acciones que se indican.

RUGBY

Objetivo:

- Contribuir activamente a la ocupación del tiempo libre de la población a través de la práctica y el disfrute de este deporte, como medio para elevar su calidad de vida y el aprovechamiento de su tiempo libre, a partir de la atención de profesores y activistas capacitados para prestar el servicio, explotando las instalaciones deportivas y espacios adecuados para su enseñanza.

Características:

El Rugby surge en Inglaterra en el siglo IX, según la historia de este deporte, el estudiante William Web Ellis, en la Rugby School en noviembre de 1823 durante un partido del entonces fútbol tosco y popular que se jugaba en la escuela, con un refinado desprecio a las reglas del fútbol de la época tomo la pelota con las manos y corrió con ella, anotando un gol, sin sospechar así que le daría comienzo a una nueva modalidad del fútbol que sería este el fútbol Rugby.

El Rugby en nuestro país se conoce desde los primeros años del siglo XX, a través de crónicas de esa época y narraciones contenidas en libros en las que encontramos a personalidades prestigiosas de nuestra historia como Pablo de la Torriente Brau, José A. Echeverría y Ernesto Guevara de la Serna (Che) que fueron furibundos practicantes de este deporte.

Posee en sus características elementales la utilización de las manos y los pies, posee varios sistemas de juego, quince, trece y siete jugadores cada uno, con un balón ovalado que se debe depositar tras la línea que marca el final del campo o introducir entre dos postes y un travesaño en forma de H.

La práctica de rugby entrena valores particulares: donde se pone en evidencia la solidaridad, la cooperación, coraje físico y medidas de riesgo corporales, combatividad, lealtad, desarrollo de habilidades motrices, pero también la capacidad de analizar situaciones y de saber elegir, de asumir sus errores y de conocer sus límites.

Se encuentra estructurado en todos los niveles, localmente se organizan clubes conformados por los practicantes de este deporte, atendidos por activistas capacitados y profesores de Recreación utilización de instalaciones deportivas o áreas acorde a las posibilidades del territorio.

Categorización:

El rugby posee diferentes categorías y se trabaja en ambos sexos, el futuro de todo deporte son las categorías menores, en el caso particular que nos ocupa, la práctica desde edades tempranas es una necesidad y debe ser prioridad en el trabajo de profesores y activistas.

Categorías:

- Menores de 11 años.
- Menores de 14 años.
- Sub-17.
- Sub-19.
- Mayores.
- Social.
- Veteranos.

En nuestro país se aplican los sistemas de juegos de 15, 13, 10 y 7 jugadores, este último es el incorporado al Programa Olímpico.