



## NORMATIVA TAICHÍ JUEGOS MÁSTER 2018

### 1. ORGANIZACIÓN

**1.1.** La competición de Taichí en los **Juegos Máster 2018** está dirigida a personas interesadas y practicantes, residentes en la Isla de Tenerife, mayores de 30 años.

### 2. INSCRIPCIONES

**2.1.** Las inscripciones se realizarán a través de la página web de los Juegos Máster [www.deportestenerife.com/programas/juegos-master](http://www.deportestenerife.com/programas/juegos-master) seleccionando la modalidad de Taichí y pulsando en el icono correspondiente [Inscripción](#). Las personas interesadas también podrán inscribirse aportando sus datos directamente a su monitor/a.

**2.2.** Se fijará un cupo máximo de 120 plazas por jornada.

**IMPORTANTE:** Las personas inscritas en una prueba que, por la razón que sea, no puedan acudir a la actividad, deberán notificarlo vía email a [deportesdetenerife@gmail.com](mailto:deportesdetenerife@gmail.com) con la antelación suficiente. En caso contrario, no podrán participar en las demás pruebas previstas para los Juegos Máster 2018. Esta medida se toma con el fin de garantizar la ocupación de las plazas y la gestión de una posible lista de espera.

### 3. MODALIDADES

**3.1.** Taichi Chuan, estilo Yang, Chen, Wudang, Chikung – el que proponga cada monitor/a.

**3.2.** Las jornadas de taichí en los Juegos Máster 2018 están enfocadas a realizar una actividad física suave, NO es una terapia de rehabilitación.

### 4. CALENDARIO DE CONCENTRACIONES

**4.1.** Se celebrarán tres concentraciones, una en cada zona geográfica, siguiendo este calendario:

JORNADA	FECHA	ZONA	LUGAR
1ª	17/03/2018	SUR	ARONA
2ª	28/04/2018	NORTE	LA OROTAVA
3ª	02/06/2018	CENTRO	LA LAGUNA



## 5. DESARROLLO DE LAS CONCENTRACIONES

**5.1.** El objetivo principal de estos encuentros 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.

**5.2.** La dinámica de grupo que se utilizará será de convención, realizando un descanso a mitad de mañana para intercambiar impresiones y tomar un tentempié (que traerá cada participante) y finalizando con una práctica colectiva realizando diferentes tablas dirigidas por todo el monitorado y foto de grupo.

1. Estiramientos cadenas musculares y canales energéticos.
2. Ejercicios de base.
3. Técnica, ejercicios de taichí de diferentes estilos y tablas.

**5.3. VESTUARIO:** Es imprescindible llevar un atuendo deportivo apropiado para la práctica, chándal o pantalón holgado y calzado deportivo.

**5.4. PUNTUALIDAD:** Se ruega puntualidad en la hora indicada de salida y regreso del transporte.

**5.5. PERSONAL:** Monitores/as de Taichi Chuan: 5.

**5.6. DURACIÓN:** Tiempo limitado, total 3 horas.

**5.7. MATERIAL:** Colchonetas y sillas (para las personas que no puedan sentarse en el suelo), tarima y micrófono de diadema.