



EL ABC DEL DEPORTE



PERÚ
Presidencia
del Consejo de Ministros



PERÚ
Ministerio
de Educación



PERÚ
Ministerio
de Comercio Exterior
y Turismo



PERÚ
Ministerio del Interior



1. Ajedrez

Historia de Ajedrez

El ajedrez es uno de los juegos más antiguos y complejos que se conocen, con una historia que se remonta a varios siglos atrás. Su origen se sitúa en el norte de la India, alrededor del siglo VI, donde surgió como una evolución de juegos más antiguos, posiblemente el Chaturanga que era un juego que representaba la guerra entre cuatro ejércitos: elefantes, caballos, carros y soldados de infantería. Este juego evolucionó a lo largo del tiempo y se expandió a Persia y se convirtió en parte fundamental de la cultura islámica. Desde allí, se trasladó a Europa durante la Edad Media, adoptando diversas formas y reglas en diferentes regiones. Fue en el siglo XV que el juego empezó a tomar la forma y reglas que se asemejan más al ajedrez moderno.

El ajedrez es un juego de estrategia y habilidad mental que se juega entre dos oponentes en un tablero cuadrulado de 64 casillas. Cada jugador tiene un conjunto de 16 piezas al principio del juego: un rey, una reina, dos torres, dos caballos, dos alfiles y ocho peones. El objetivo del juego es poner en jaque mate al rey del oponente, lo que significa que el rey está amenazado y no puede moverse a una casilla segura.

Las reglas del ajedrez: Son fundamentales para el desarrollo del juego correctamente. Aquí un resumen de las principales reglas básicas.

1. Disposición inicial:

El tablero tiene 64 casillas, alternando colores claros y oscuros. Cada jugador comienza con 16 piezas dispuestas en filas opuestas del tablero. El rey y la reina se colocan en la fila más cercana al jugador, seguidos por las torres, los caballos, los alfiles y los peones en la fila del frente.

2. Movimiento de las piezas:

- El rey se mueve una casilla en cualquier dirección.
- La reina se mueve en línea recta en cualquier dirección (horizontal, vertical o diagonal).
- Las torres se mueven en línea recta, horizontal o verticalmente.
- Los caballos tienen un movimiento en forma de "L".
- Los alfiles se mueven en diagonal.
- Los peones avanzan una casilla hacia adelante (dos en su primer movimiento) y capturan en diagonal.

3. Captura:

Si una pieza se mueve a una casilla ocupada por una pieza del oponente, esta última es capturada y se retira del tablero.

4. Jaque y jaque mate:

Cuando el rey de un jugador está amenazado por una pieza del oponente, se encuentra en jaque. El jugador debe mover al rey a una casilla segura o bloquear la amenaza. Si no hay movimientos legales para evitar el jaque, se produce el jaque mate y el juego termina.



5. Enroque:

Es un movimiento especial que involucra al rey y a una torre. Se puede realizar una vez por partida, bajo ciertas condiciones, para proteger al rey y mover la torre a una posición más estratégica.

6. Peón al paso:

Un peón que avanza dos casillas en su primer movimiento puede ser capturado en el siguiente movimiento por un peón enemigo que esté en la casilla que habría ocupado si se hubiera movido solo una casilla.

7. Promoción del peón:

Cuando un peón alcanza la última fila del tablero, puede convertirse en cualquier pieza (excepto un rey). Normalmente se elige una reina por ser la pieza más poderosa.

La puntuación base en una partida de ajedrez, es la siguiente:

- Victoria: 1 punto para el ganador de la partida.
- Empate: 0.5 puntos para cada jugador.
- Derrota: 0 puntos para el perdedor.

2. Atletismo Cross Country

Historia de Atletismo Cross Country

El Cross Country, como disciplina atlética, tiene raíces históricas en las tradiciones de caza y mensajería a campo traviesa, que se remontan a tiempos antiguos. En el ámbito deportivo moderno, el Cross Country se ha convertido en una forma de competición atlética que implica carreras en terrenos naturales y variados.

¿Cuáles son las reglas del Cross Country 5K?

Las reglas del Cross Country (5k) varían dependiendo del evento y la organización que lo lleve a cabo. Sin embargo, algunas reglas generales que suelen aplicarse en estas competiciones incluyen:

- 1. Recorrido marcado:** El circuito de la carrera debe estar marcado claramente, indicando la ruta que los corredores deben seguir. Puede incluir terrenos naturales como campos, senderos, colinas o bosques.
- 2. Distancia:** la distancia de la carrera es determinada por el comité organizador de la actividad.
- 3. Inicio y finalización:** Los corredores deben comenzar y finalizar la carrera de acuerdo con las instrucciones de los organizadores. El tiempo de inicio y finalización se registra para calcular los tiempos individuales.
- 4. Ruta establecida:** Los corredores deben seguir la ruta establecida por la organización, pasando



por los puntos de control designados y respetando los límites del circuito.

5. Desplazamiento seguro: Los corredores deben correr de manera segura y respetar a los otros participantes. Se espera que eviten acciones peligrosas o conductas antideportivas.

6. Clasificación y premiación: Los corredores son clasificados según sus tiempos y se otorgan premios o reconocimientos a los mejores competidores, ya sea por categorías, edades o género.

3. Atletismo Relevos 4 X 9,000 m

No hay registros históricos específicos sobre un evento oficial de relevos en distancias largas en competiciones reguladas de atletismo.

En un evento de relevos típico, independientemente de la distancia, existen reglas generales que incluyen:

1. El equipo: Está compuesto por cuatro corredores.
2. El testigo: Cada corredor lleva a cabo su segmento de la distancia asignada y debe pasar un testigo al siguiente corredor dentro de una zona de cambio designada.
3. Zona de cambio: Es el área designada donde se realiza el intercambio del testigo. Los corredores deben realizar el cambio dentro de esta zona para evitar descalificaciones.
4. Distancia: Cada corredor corre una distancia específica y luego pasa el testigo al siguiente corredor.

El ganador se determina al equipo que recorre la distancia acordada en el menor tiempo acumulado, en la precisión de los intercambios de testigo.

4. Aeromodelismo

El aeromodelismo se remonta a finales del siglo XIX y principios del XX, cuando los entusiastas del vuelo empezaron a construir modelos reducidos de planeadores y aviones. Los hermanos Wright, pioneros de la aviación, experimentaron con planeadores a escala antes de sus vuelos históricos. A partir de entonces, el aeromodelismo se desarrolló como un pasatiempo y una actividad competitiva en todo el mundo.

Las reglas del aeromodelismo varían según la categoría en la que se compita. Por ejemplo, en el vuelo controlado por radio, se establecen reglas específicas sobre el tamaño, el peso, el motor, los controles remotos y las maniobras permitidas durante las competiciones. En el vuelo libre, los modelos se lanzan sin control remoto y se puntúa la duración y precisión de los vuelos.



5. Basquetbol 3 X 3

El baloncesto 3x3 ha sido una evolución natural del baloncesto tradicional de cinco jugadores por equipo. Si bien no hay una historia concreta de su invención, este formato más reducido se ha jugado informalmente durante años en parques, calles y comunidades como una versión más accesible y rápida del juego convencional.

El baloncesto 3x3 es una versión modificada del baloncesto tradicional, jugado con equipos de tres jugadores en lugar de cinco. Aunque su popularidad ha crecido significativamente en los últimos años, su invención no se atribuye a una persona específica o una fecha exacta, sino que ha evolucionado como una adaptación del juego convencional.

Las reglas del baloncesto 3 x 3 son similares al baloncesto tradicional, pero adaptadas al formato de tres jugadores por equipo. Algunas de las reglas y características clave incluyen:

1. Equipos: Se juega con dos equipos de cuatro jugadores cada uno, 3 titulares y 1 sustituto, en una cancha más pequeña que la del baloncesto convencional 15 x 11 mts.
2. Duración del juego: La duración del partido es 10 minutos o hasta que un equipo anote 21 puntos, lo que ocurra primero. Si al llegar al límite de tiempo ninguno de los equipos alcanza los 21 puntos, gana el equipo con la puntuación más alta.
3. Puntuación: La puntuación se logra de la siguiente manera, los tiros de campo dentro del área de los 3 puntos valen 1 punto, los tiros desde atrás de la línea de 3 puntos valen 2 puntos, cada tiro libre anotado vale 1 punto.
4. Reinicio del juego: Después de cada canasta anotada, la posesión de la pelota cambia rápidamente de equipo y el juego se reanuda sin necesidad de llevar la pelota al medio de la cancha.

6. Bochas Rafa bolo y Petanca

La historia precisa de las bochas es difícil de trazar, ya que este juego de precisión ha sido practicado en diversas culturas a lo largo de los siglos. Se cree que se originó en regiones del Mediterráneo y Asia, pero se popularizó en Europa, especialmente en países como Italia y Francia.

Es considerado como un deporte de precisión en el que los jugadores lanzan bolas de madera o metal tratando de acercarse lo más posible a una bola objetivo, “balín” o minga” El objetivo es lograr que las bolas propias queden lo más cerca de la bola objetivo que las del adversario.

Históricamente, las bochas fueron jugadas en diversos países europeos como Italia, Francia y España, con variaciones en las reglas y el diseño de las bolas. Se considera que fue en la región italiana de Bolonia donde se establecieron las primeras reglas modernas del juego a mediados del siglo XIX.

Las reglas del juego pueden variar ligeramente según la variante específica de las bochas que se esté jugando, pero en general, los jugadores lanzan bolas desde un círculo de lanzamiento hacia la bola objetivo, intentando colocar sus bolas más cerca de ella que las del oponente.



El puntaje en las bochas se determina contando las bolas de cada equipo que estén más cerca de la bola objetivo que las del equipo contrario. Cada bola más cercana al objetivo que las del oponente suma puntos. Al final de una ronda, se otorgan puntos al equipo que tiene más bolas cerca de la bola objetivo.

7. Billar

¿Qué es Billar?

El billar es un juego de mesa que se juega con tacos y bolas sobre una mesa rectangular revestida con paño. El objetivo principal es golpear las bolas con un taco para hacer que se muevan y, en algunos casos, ingresarlas en troneras o bolsillos ubicados en los bordes de la mesa.

La historia del billar tiene sus raíces en juegos similares que se remontan a siglos atrás. Se cree que su origen está relacionado con juegos practicados en Europa en el siglo XV, que evolucionaron a lo largo del tiempo en diversos estilos y modalidades, como el billar inglés, el billar americano, el snooker, entre otros.

Las reglas varían dependiendo de la modalidad de billar que se juegue, pero en general, involucran golpear con el taco una bola blanca para impactar y mover otras bolas numeradas o de colores hacia los bolsillos de la mesa, siguiendo ciertas reglas específicas de cada variante.

La puntuación en el billar depende de la modalidad específica del juego. En algunos casos, los jugadores ganan puntos al embocar bolas numeradas o de colores en los bolsillos, mientras que, en otros formatos, el ganador es determinado por otros criterios, como la cantidad total de puntos obtenidos o la cantidad de bolas embocadas en ciertas secuencias.

8. Ciclismo - Cross Country

A fines del siglo XIX y principios del siglo XX, las bicicletas eran principalmente utilizadas en caminos y superficies pavimentadas. Sin embargo, con el tiempo, la gente comenzó a explorar terrenos más agrestes, lo que condujo al nacimiento del ciclismo de montaña.

En el ciclismo de cross country, particularmente en eventos de relevos por equipos, el puntaje o la clasificación se determinan por el tiempo que tarda cada equipo en completar el recorrido establecido.

El ciclismo de montaña como tal comenzó a ganar popularidad en la década de 1970 en California, Estados Unidos. Los entusiastas del ciclismo empezaron a explorar terrenos fuera de las carreteras pavimentadas, buscando emociones y desafíos más allá del ciclismo convencional en caminos urbanos o rurales.

En el ciclismo de cross country, el puntaje o la clasificación se determinan por el menor tiempo que tarda el deportista en completar el recorrido establecido.



9. E-Sports

Historia de E-Sports

El concepto moderno de E-Sports comenzó a tomar forma en los años 90, cuando surgieron juegos como “Quake” y “StarCraft”, que dieron lugar a competiciones más organizadas y torneos de mayor envergadura. A medida que los juegos se volvieron más competitivos, complejos y atractivos para los espectadores, los eventos de esports ganaron popularidad entre los jugadores y audiencias más amplias.

El crecimiento de internet y el desarrollo de tecnologías de transmisión en línea contribuyeron al rápido crecimiento de los esports, permitiendo que las competiciones se transmitieran a nivel global y alcanzaran a un público más amplio.

¿Qué es E-Sports?

Los deportes electrónicos, conocidos como E-Sports., son competiciones de videojuegos organizadas en un entorno competitivo. Su historia se remonta a las décadas de 1970 y 1980, cuando se realizaron los primeros torneos y competiciones de videojuegos, aunque en ese momento no se consideraban eventos formales de E-Sports.

- Internet, el desarrollo de juegos más competitivos y la transmisión en línea contribuyeron al rápido crecimiento de los E-Sports.

Los deportes electrónicos, conocidos como esports, no tienen un inventor específico ni un origen singular. Su evolución se ha dado de manera gradual y ha sido impulsada por el desarrollo de los videojuegos, la tecnología y la creciente cultura de los juegos electrónicos.

¿Cuáles son las reglas de E-Sports?

Las reglas en los E-Sports pueden variar considerablemente según el juego específico que se esté jugando, así como las normativas establecidas por los organizadores de torneos y las ligas profesionales. Sin embargo, hay algunos elementos comunes que se encuentran en muchas competiciones de E-Sports:

Objetivo del juego:

Cada juego tiene un objetivo específico que los jugadores deben alcanzar para ganar, ya sea destruir la base enemiga, capturar puntos estratégicos, conseguir más puntos que el equipo contrario, entre otros.

Formato de la partida:

Las partidas pueden ser individuales o por equipos. Pueden dividirse en rondas, mapas o niveles, y la duración de cada partida puede variar dependiendo del juego y del formato del torneo.

Restricciones y configuraciones:

Las reglas pueden incluir restricciones sobre elementos del juego, como personajes, armas o habilidades que están permitidas o prohibidas. También pueden establecer reglas sobre configuraciones técnicas o modos de juego específicos.



Normas de fair play:

Se incluyen reglas sobre el comportamiento de los jugadores, como la prohibición de trampas, el respeto a los otros competidores, la integridad del juego, entre otros aspectos éticos.

Protocolos de desempate:

En caso de empate, se pueden tener reglas específicas para determinar al ganador, como rondas adicionales, criterios de desempate específicos o reglas preestablecidas.

Las reglas varían según el juego en particular y la organización que gestiona el torneo. Es importante conocer las reglas específicas del juego y del torneo al que se está participando, ya que estas reglas pueden influir significativamente en la estrategia y el desarrollo del juego.

¿Cómo se puntuó el E-Sports?

La forma en que se puntúa en los E-Sports varía significativamente dependiendo del juego específico que se esté jugando. Cada juego tiene su propio sistema de puntuación y condiciones para determinar al ganador.

Juegos MOBA (Arte de la Batalla Multijugador en Línea) como League of Legends (LoL) o Dota 2: En estos juegos, el puntaje se basa en la destrucción de estructuras enemigas, acumulación de oro, eliminación de personajes o héroes enemigos, y el control de áreas estratégicas del mapa. El equipo que logra destruir la base enemiga o cumplir ciertas condiciones gana la partida.

Juegos de deportes virtuales como FIFA o NBA 2K: En estos juegos, se puntúa basándose en los goles o puntos marcados, la posesión del balón, el rendimiento de los jugadores, entre otros aspectos similares a un partido real.

En resumen, la forma en que se puntúan los esports varía según el juego específico y las reglas establecidas para ese juego en particular. Los sistemas de puntuación pueden ser diversos y se centran en los objetivos y mecánicas únicas de cada juego para determinar al ganador.

10. Pelota Vasca

Pelota vasca (en euskera: pilota) es un deporte tradicional vasco practicado principalmente en la zona norte de España, más exactamente en el País Vasco, Navarra y La Rioja, y en menor medida en Castilla y León y Aragón. También se practica en el País Vasco francés y en algunos países americanos en que corrientes migratorias vascas llevaron principalmente la práctica de este deporte, tales como Argentina, Estados Unidos, Chile, Cuba, México, Uruguay y Venezuela e incluso en Asia y más concretamente en Filipinas (donde se practica la modalidad de cesta-punta).

Las reglas en su forma más básica, dos jugadores o equipos compiten golpeando una pelota contra la pared frontal con el objetivo de que el oponente no pueda devolverla antes de que de más de un bote en el piso, ganara la partida el equipo que gane la mayor cantidad de sets lo mismos que se juegan a 11 puntos



11. Fisicoculturismo

Historia de Fisicoculturismo

El fisicoculturismo es un deporte que se enfoca en el desarrollo y la exhibición de la musculatura del cuerpo a través del ejercicio, la nutrición y el modelado físico. Se trata de esculpir el cuerpo para lograr una apariencia muscular, simétrica y definida.

El fisicoculturismo moderno se atribuye principalmente a Eugen Sandow, un atleta y culturista nacido en Alemania en 1867. Sandow es considerado el “Padre del Fisicoculturismo” y llevó esta práctica al público a finales del siglo XIX y principios del XX. Organizó espectáculos de exhibición de fuerza y físicos musculosos, además de escribir libros sobre el tema.

Las reglas del fisicoculturismo varían según las competiciones, pero generalmente se juzga la apariencia física de los competidores. Se valora la simetría muscular, el tamaño, la definición muscular, la proporción y la presentación general en el escenario. Los atletas compiten en diferentes categorías según su peso y altura.

12. Fútbol Femenino

A lo largo del siglo XX, el fútbol femenino comenzó a ganar popularidad y a organizarse en diferentes partes del mundo. En 1921 se fundó la Federación de Fútbol Femenino de Inglaterra “English Ladies Football Association”, lo que marcó uno de los primeros pasos formales hacia la organización del fútbol femenino.

El fútbol femenino es fútbol soccer jugado por mujeres. Aunque el deporte ha tenido una larga historia, su reconocimiento y desarrollo formal han sido más recientes en comparación con el fútbol masculino.

Las reglas del fútbol femenino son similares que las del fútbol masculino, definidas por la FIFA. Las dimensiones del campo, el tamaño del balón, el número de jugadores por equipo y las reglas generales.

En cuanto a la puntuación, el sistema es idéntico al del fútbol masculino. Un gol se marca cuando el balón cruza completamente la línea de gol en la portería contraria. Cada gol anotado suma un punto al marcador del equipo. Al final del tiempo reglamentario, el equipo que haya anotado más goles gana el partido, y en caso de empate, pueden jugarse tiempos extra o proceder a una tanda de penales para determinar al ganador, dependiendo del tipo de competición.

13. Futsal Sala

El fútbol sala, también conocido como futsal, tiene sus raíces en Uruguay a principios de la década de 1930. Juan Carlos Ceriani, un profesor de educación física, es acreditado como el creador del futsal.

Ceriani diseñó este deporte como una adaptación del fútbol para ser jugado en espacios cubiertos y de menor tamaño, ideado originalmente para ser practicado durante el invierno.



La idea era mantener la esencia del fútbol pero en un entorno más reducido y con énfasis en la habilidad técnica y la velocidad.

Las reglas del futsal están definidas por la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA). Algunas de las reglas incluyen un equipo compuesto por cinco jugadores (incluido el portero), el uso de un balón más pequeño y con menos rebote, tiempos de juego divididos en dos mitades, entre otras reglas específicas para este deporte.

En cuanto a la puntuación, el sistema es similar al del fútbol convencional. Se marca un gol cuando el balón atraviesa completamente la línea de gol en la portería contraria. Cada gol anotado suma un punto al marcador del equipo. Al final del tiempo reglamentario, el equipo que haya anotado más goles gana el partido. En caso de empate, pueden jugarse tiempos extra o proceder a una tanda de penales para determinar al ganador, dependiendo del tipo de competición.

14. Gimnasia aeróbica

La gimnasia aeróbica es una disciplina que combina movimientos aeróbicos, ritmo y coreografías dinámicas. Se enfoca en la realización de secuencias de ejercicios que involucran movimientos continuos y de alta intensidad, promoviendo la salud cardiovascular, la resistencia y la coordinación.

Esta modalidad surgió en la década de 1960 y se popularizó durante los años 80. No se atribuye a una persona o lugar específico, sino que se desarrolló como una combinación de diferentes prácticas de ejercicios aeróbicos y danza.

Las reglas de la gimnasia aeróbica varían dependiendo de las competiciones y las organizaciones deportivas que las rigen. Sin embargo, generalmente implican la realización de rutinas coreografiadas que incluyen una serie de movimientos aeróbicos, pasos de baile, saltos, flexiones y elementos gimnásticos en un período de tiempo determinado.

La puntuación en la gimnasia aeróbica se basa en varios criterios, como la dificultad de los movimientos, la precisión en la ejecución, la coordinación, el ritmo, la coreografía y la presentación general de la rutina. Los jueces otorgan puntuaciones numéricas en cada uno de estos aspectos, y al final se suman para determinar la puntuación total del competidor. Los errores o las ejecuciones incorrectas pueden resultar en penalizaciones en la puntuación final.

15. Karate kata

El karate se originó en las Islas Ryukyu (actualmente Okinawa, Japón), donde se practicaban artes marciales autóctonas que evolucionaron para convertirse en lo que ahora conocemos como karate. En sus inicios, el conocimiento y las técnicas del karate se transmitían de forma oral y práctica, sin la estructura específica del kata.

Sin embargo, con el tiempo, los maestros de karate vieron la necesidad de sistematizar y preservar las técnicas esenciales del arte. Así nacieron los katas, como una forma de estructurar y enseñar estas técnicas de manera ordenada y sistemática.



El karate kata es una parte esencial del karate, que consiste en secuencias preestablecidas de movimientos y técnicas que se ejecutan de manera fluida y enérgica. Estas secuencias representan una simulación de combate imaginario contra múltiples oponentes.

Cada kata tiene su propio nombre y estructura específica, y está compuesto por una serie de movimientos que incluyen patadas, bloqueos, golpes, desplazamientos y posturas, organizados en un orden predeterminado. Los katas son una parte crucial del entrenamiento en karate, ya que ayudan a los practicantes a desarrollar y perfeccionar su técnica, concentración, precisión y fluidez en los movimientos.

¿Cuáles son las reglas de karate kata?

Las reglas específicas del karate kata pueden variar ligeramente según la organización, la competición o la escuela de karate, algunas de las reglas y criterios básicos a considerar:

Técnica y ejecución precisa: Los movimientos deben realizarse con precisión y técnica correcta. Se evalúa la calidad de cada movimiento, incluyendo patadas, bloqueos, golpes y desplazamientos.

Fluidez y ritmo:

La fluidez en la ejecución, así como el ritmo adecuado entre los movimientos, son aspectos importantes. Los katas deben ejecutarse con un flujo continuo y controlado, manteniendo un ritmo adecuado.

Postura y equilibrio:

Se valora la postura correcta y el equilibrio durante los movimientos. Los practicantes deben mantener una posición estable y equilibrada en cada técnica.

Expresión y energía:

Se busca que el practicante demuestre energía, determinación y concentración en la ejecución del kata. La expresión facial y la proyección de energía son aspectos relevantes.

Comprensión del kata:

Los competidores deben demostrar comprensión y conocimiento del kata que están presentando. Esto implica comprender la secuencia de movimientos, su aplicación y su significado dentro del contexto del kata.

Creatividad y estilo personal:

Aunque se espera que se respete la forma tradicional del kata, algunos eventos permiten cierta libertad creativa o adaptaciones personales en la ejecución, siempre y cuando se mantenga la esencia y estructura del kata.

Estos principios se combinan para evaluar y juzgar la ejecución del kata en competiciones de karate, donde un panel de jueces asigna puntuaciones basadas en estos criterios para determinar al ganador.



16. Kickboxing

El kickboxing tiene sus raíces en Japón y se remonta a la década de 1960. Osamu Noguchi, un promotor japonés de boxeo, es a menudo reconocido como uno de los pioneros del kickboxing moderno. Él fue fundamental en la combinación de técnicas de boxeo occidental con patadas de diversas artes marciales tradicionales japonesas, dando origen a esta forma híbrida de combate.

Es un deporte de combate que combina técnicas de boxeo tradicional con patadas provenientes de las artes marciales como el karate, el muay thai y el taekwondo.

Los practicantes utilizan golpes de puño y patadas, y en algunos casos, también se permiten golpes con rodillas y codos, dependiendo de las reglas específicas de la variante de kickboxing.

Las reglas del kickboxing pueden variar según la organización y el estilo específico. Sin embargo, generalmente involucran golpes de puño, patadas y, en algunos casos, golpes con rodillas y codos. Las reglas suelen prohibir golpear por debajo de la cintura, así como técnicas consideradas peligrosas o ilegales, y los combates se dividen en rondas, con diferentes duraciones según la competición.

En cuanto al sistema de puntuación en el kickboxing, se otorgan puntos por golpes limpios y efectivos. Los golpes que impactan correctamente en el oponente y causan daño, así como aquellos que muestran técnica y precisión, suelen ser valorados positivamente por los jueces. Dependiendo de la organización, se pueden considerar diferentes factores, como el control del ring, la agresividad y la defensa, para determinar la puntuación de los combatientes. El competidor con más puntos al final del combate es declarado ganador.

17. Levantamiento de Pesas

La historia del levantamiento de pesas se remonta a la antigüedad, con registros que muestran competiciones de levantamiento de peso en las antiguas civilizaciones griega y egipcia. Sin embargo, el deporte moderno de la halterofilia se originó en Europa en el siglo XIX.

El levantamiento de pesas, también conocido como halterofilia, es un deporte que consiste en levantar pesas de manera controlada y técnica. Se centra en dos movimientos principales: “El arranque” que consiste en levantar la barra del suelo hasta por encima de la cabeza con un solo movimiento y “La envión” que consiste en levantar la barra desde el piso al pecho y de ahí hasta por encima de la cabeza con dos movimientos.

Los levantadores compiten por categorías de peso y lo que buscan es levantar la mayor cantidad de peso posible en cada movimiento.

Las reglas del levantamiento de pesas están reguladas por la Federación Internacional de Halterofilia (IWF) y pueden variar ligeramente en diferentes competiciones y categorías. Los levantadores tienen tres intentos en cada uno de los movimientos (arranque y envión), y el peso máximo levantado en cada movimiento se suma para obtener el total olímpico. Los levantadores deben completar el levantamiento según ciertos criterios técnicos para que sea válido, incluyendo la posición final de la barra y el cuerpo del levantador.



18. Levantamiento de Potencia

El powerlifting se originó en la década de 1950 como una evolución del levantamiento de pesas. A medida que el interés por la fuerza pura creció, se establecieron competiciones específicas que se enfocaban en la capacidad de levantar grandes pesos en movimientos específicos.

Es un deporte de fuerza que se centra en la capacidad del atleta para levantar el máximo peso posible en tres movimientos o disciplina: "Sentadillas, Press de Banca y Peso Muerto". El objetivo es levantar la mayor cantidad de peso posible en cada movimiento.

La puntuación se basa en la cantidad de peso levantado con éxito en cada uno de los tres movimientos. Se permite un cierto número de intentos en cada ejercicio, y la puntuación final se calcula sumando el peso total levantado correctamente en los tres movimientos.

19. Muay Thai

El Muay Thai tiene profundas raíces históricas en Tailandia, remontándose a cientos de años atrás. Se originó como una forma de entrenamiento militar y de autodefensa, utilizada por los guerreros tailandeses. A lo largo del tiempo, se convirtió en un deporte popular en la cultura tailandesa.

Es un arte marcial y deporte de combate que involucra golpes con los puños, patadas, codos, rodillas y técnicas de lucha cuerpo a cuerpo. Se enfoca en la resistencia, la fuerza y la estrategia, y es conocido por su intensidad y efectividad en combate.

Las reglas del Muay Thai varían dependiendo de las competiciones y las organizaciones, pero generalmente incluyen prohibiciones de golpes en la ingle, en la columna vertebral y en la nuca. Los luchadores también deben usar guantes y protectores bucales.

El sistema de puntuación en Muay Thai se basa en la efectividad de los golpes y técnicas utilizadas durante el combate. Los jueces evalúan la técnica, la precisión, el daño infligido, el control del ring y la agresividad de los luchadores para determinar el ganador.

El Muay Thai es un deporte y arte marcial que representa una parte importante de la cultura tailandesa, y se ha convertido en un deporte globalmente popular con seguidores y practicantes en todo el mundo.

20. Patinaje de Velocidad

El patinaje sobre ruedas ha evolucionado a lo largo de los siglos y ha abarcado una amplia gama de disciplinas, desde el patinaje de velocidad hasta el patinaje artístico, y más. El concepto de "patinaje circuito" puede referirse a las competiciones que se llevan a cabo en pistas o circuitos cerrados, pero no representa una disciplina específica.

Si se refiere a competiciones en circuitos, podría abarcar eventos donde los patinadores compiten en una pista o recorrido cerrado, ya sea para completar vueltas en el menor tiempo posible "patinaje de velocidad".

Las reglas varían según la disciplina del patinaje en circuito. Por ejemplo, en el patinaje de velocidad, los patinadores compiten para completar un número determinado de vueltas en una pista. Será declarado vencedor el deportista que logre hacer el recorrido pre establecido en la menor cantidad de tiempo.



21. Remo Ergómetro

El Remo Ergómetro en el contexto del remo, es una máquina diseñada para simular la acción de remar en agua de forma estacionaria. Consiste en un asiento deslizante conectado a una cuerda o cadena que está vinculada a un volante de inercia y una resistencia ajustable. La máquina mide el trabajo del usuario y proporciona información precisa sobre el rendimiento, como la distancia recorrida, el ritmo y la potencia.

El Remo Ergómetro fue inventado por Gjessing-Nilson, un noruego, a principios de la década de 1950. Se desarrolló con el objetivo de proporcionar a los remeros una forma de entrenar en interiores durante los meses de invierno, cuando las condiciones climáticas dificultaban el entrenamiento en el agua. La primera máquina de remo ergómetro, conocida como el "Concept 2," fue desarrollada por Dick y Pete Dreissigacker en 1976 en Vermont, Estados Unidos. La Concept 2 se convirtió en una de las máquinas de remo más populares y ampliamente utilizadas en todo el mundo.

La puntuación en el Remo Ergómetro se basa en varios factores, como la distancia recorrida, el tiempo empleado y la potencia generada. Los competidores o atletas establecen objetivos personales o compiten contra otros para lograr las mejores marcas en términos de velocidad o distancia durante un tiempo determinado. Las máquinas de remo ergómetro modernas suelen tener monitores digitales que muestran información en tiempo real y permiten un seguimiento preciso del rendimiento.

22. Rugby Playa o 05

El Rugby 5 es una variante del rugby que se juega con un número menor de jugadores en comparación con el rugby tradicional que puede ser de 15 o 7 jugadores por equipo. Esta versión del rugby busca mantener la esencia y la emoción del deporte, pero en un formato más reducido y dinámico usualmente en un campo de arena similar al de Fútbol Playa 40 x 20 mts.

El rugby en su forma original se originó en Inglaterra a principios del siglo XIX, desarrollándose a partir del fútbol y ganando popularidad en diferentes partes del Reino Unido. A lo largo del tiempo, el rugby ha evolucionado y ha dado lugar a diversas variantes y adaptaciones, una de las cuales es el Rugby 5.

Las reglas específicas, el sistema de puntuación y otros detalles del Rugby 5 pueden variar dependiendo de las reglas establecidas por las organizaciones o grupos que practican esta variante, ya que no está oficialmente reconocida por los entes rectores del rugby como World Rugby. Por lo tanto, la puntuación, las reglas y la estructura del juego podrían ser adaptadas de acuerdo con las necesidades o preferencias de los grupos que lo practican.

23. Softbol

El softball se originó en Estados Unidos a finales del siglo XIX como una versión más suave y menos intensa del béisbol, diseñado para ser jugado en campos más reducidos y por personas de todas las edades y habilidades. El deporte se popularizó rápidamente, especialmente entre equipos amateur y escolares.

El softball se cree que fue inventado en Chicago, Illinois, en 1887 por George Hancock. En ese entonces, se jugaba con un guante de boxeo y una pelota más blanda que la del béisbol. A lo largo de los años, el deporte se fue refinando y adoptando reglas más específicas.



Las reglas del softball pueden variar ligeramente dependiendo de la liga o asociación, pero generalmente incluyen equipos de 9 a 10 jugadores por lado, lanzamientos bajo mano y un tiempo de juego que consta de entradas o innings.

Los equipos anotan puntos o carreras al golpear la pelota y procurar correr alrededor de las 3 bases, y llegar al “home” completando así un “inning” o carrera.

24. Skateboarding

El skateboarding se remonta a la década de 1950 en California, Estados Unidos. Inicialmente, se desarrolló como una forma de diversión para surfistas cuando las olas eran escasas. Utilizaban tablas con ruedas para recrear movimientos de surf en el pavimento. A lo largo de los años, el skateboarding evolucionó con la introducción de trucos y técnicas propias del deporte.

En competiciones de skateboarding, los jueces evalúan las habilidades técnicas, estilo, dificultad y fluidez de los trucos realizados por los participantes. No hay un sistema de puntuación estandarizado, pero se otorgan puntuaciones basadas en la ejecución y creatividad de los trucos durante la rutina de cada competidor.

25. Taekwondo Poomsae

El Taekwondo Poomsae se originó en Corea del Sur como una herramienta de entrenamiento para ayudar a los practicantes a perfeccionar sus técnicas de combate. Su desarrollo se consolidó a medida que el Taekwondo se convirtió en una disciplina deportiva reconocida a nivel internacional.

Los Poomsae son secuencias de movimientos de ataque y defensa que se practican individualmente. Están diseñados para desarrollar la técnica, la precisión, la fluidez y la memoria del practicante. Los Poomsae se consideran fundamentales para el entrenamiento en Taekwondo.

Las reglas de los Poomsae varían dependiendo de la federación o asociación de Taekwondo. Se evalúan varios aspectos durante la ejecución de los Poomsae, incluyendo precisión, equilibrio, velocidad, fuerza y fluidez en los movimientos.

26. Teqball

El Teqball fue creado en Hungría en 2012 por Gábor Borsányi, un empresario húngaro, junto con Viktor Huszár, un exjugador profesional de fútbol. Su objetivo era desarrollar una actividad deportiva que combinara habilidades de fútbol con una superficie y reglas similares a las del tenis de mesa.

El Teqball es un deporte que se juega en una mesa curva similar a una mesa de tenis de mesa, pero diseñada para simular la recepción y pase de la pelota en un juego de fútbol. Se juega con una pelota de fútbol y se combina con habilidades de fútbol como pases, toques y control de balón.

Las reglas del Teqball son similares a las del tenis de mesa, pero con una pelota de fútbol y utilizando partes del cuerpo como cabeza, pies y rodillas para golpear y pasar la pelota sobre la mesa curva hacia el oponente. No se permite tocar la pelota dos veces seguidas con la misma parte del cuerpo.

En el Teqball, los jugadores marcan puntos cuando el oponente no logra devolver la pelota



correctamente sobre la mesa. Se juega en sets y se puntúa de manera similar al tenis de mesa o al tenis convencional, con un sistema de puntaje de 11 puntos a 3 sets.

27. Wushu

El Wushu tiene una historia extensa y diversa que se remonta a miles de años en China. Se desarrolló a lo largo del tiempo a través de las influencias de diferentes estilos de artes marciales y prácticas de combate en diferentes regiones de China.

El Wushu es un término que engloba una amplia variedad de estilos de artes marciales chinas. Incluye técnicas de combate, movimientos de defensa personal, ejercicios físicos, filosofía y cultura. El Wushu puede dividirse en dos categorías: el Wushu tradicional, que se enfoca en la herencia histórica y cultural, y el Wushu moderno, que se centra más en aspectos deportivos y de exhibición.

Las reglas del Wushu varían según el estilo específico y la forma de competición. En competiciones de Wushu moderno, los competidores realizan rutinas predefinidas de movimientos y técnicas de forma individual o en grupo, que son evaluadas por jueces en términos de precisión, potencia, estilo y ejecución técnica.

En las competiciones de Wushu, los competidores son evaluados por un panel de jueces que otorgan puntuaciones basadas en la ejecución de movimientos, la técnica, la fluidez, la potencia y la expresión. Las puntuaciones se otorgan de acuerdo con criterios específicos establecidos para cada forma o rutina.



Ayacacucho
JUEGOS BOLIVARIANOS
2024
B I C E N T E N A R I O