



EL MARCO DEL INSTITUTO AUSTRALIANO  
DEL DEPORTE (AIS) PARA REINICIAR EL  
DEPORTE EN UN  
ENTORNO COVID-19

## RESUMEN EJECUTIVO

Mayo 2020

## INTRODUCCIÓN

El deporte contribuye de manera importante al bienestar físico, psicológico y emocional de los australianos. La contribución económica del deporte equivale al 2-3% del Producto Interno Bruto (PIB). La pandemia de COVID-19 ha tenido efectos devastadores en las comunidades a nivel mundial, lo que ha llevado a restricciones significativas en todos los sectores de la sociedad, incluido el deporte. La reanudación del deporte puede contribuir significativamente al restablecimiento de la normalidad en la sociedad australiana.

El Instituto Australiano del Deporte (AIS), en consulta con socios deportivos (Directores de la Red del Instituto Nacional (NIN), Directores Médicos Generales (CMO), Presidentes de la Organización Deportiva Nacional (NSO), Directores de Rendimiento de la NSO y CMO de la NSO), ha desarrollado un marco para informar la reanudación del deporte. Los Principios Nacionales para la reanudación del deporte se utilizaron como guía en el desarrollo del "Marco AIS para reiniciar el deporte en un entorno COVID-19" (el Marco AIS); y basado en la mejor evidencia actual y las pautas del Gobierno Federal de Australia, extrapoladas al contexto deportivo por especialistas en medicina deportiva y del ejercicio, enfermedades infecciosas y salud pública.

Los principios descritos en este documento se aplican igualmente al deporte de alto rendimiento / nivel profesional, a la comunidad competitiva y al deporte pasivo (sin contacto) individual. El Marco AIS es una herramienta oportuna para 'cómo' La reintroducción de la actividad deportiva se realizará de manera cautelosa y metódica, para optimizar la seguridad de los atletas y la comunidad. Decisiones sobre el momento de reanudación de la actividad deportiva (el 'cuando') *debe* se realizará en estrecha consulta con las autoridades federales, estatales / territoriales y locales de salud pública. La prioridad en todo momento debe ser preservar la salud pública, minimizando el riesgo de transmisión comunitaria.

## MARCO PARA LA REANUDACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE RECREACIÓN

La reanudación de las actividades deportivas y recreativas será un proceso complejo. Se debe implementar un proceso cuidadoso paso a paso para garantizar la seguridad de los atletas y otro personal y la comunidad en general.

Se recomiendan descriptores de alto nivel de tres niveles (niveles A, B, C) de actividades y medidas de higiene asociadas. En los apéndices A y B se describen descripciones más detalladas de las actividades deportivas recomendadas en cada nivel.

La preparación para la reanudación incluye la educación de los atletas y otro personal, la evaluación del entorno deportivo y el acuerdo sobre la programación del entrenamiento para acomodar el distanciamiento social. El enfoque de la formación debería centrarse en 'entrar, entrenar, salir', minimizando el contacto innecesario en vestuarios, baños y zonas comunes. Antes de la reanudación, las organizaciones deportivas deberían haber acordado protocolos establecidos para el manejo de enfermedades en atletas y otro personal. Se debe hacer una consideración especial para los para-atletas y otras personas con afecciones médicas, ya que pueden ser más vulnerables a la infección por COVID-19. Los clubes y las personas deben aplicar un rendimiento gradual para mitigar el riesgo de lesiones, entendiendo que un aumento repentino en la carga de entrenamiento predispondrá a las lesiones.

El momento de la progresión entre niveles puede estar influenciado por cualquier evidencia de problemas de transmisión dentro de la comunidad local o cohorte deportiva.

Las personas no deben regresar al deporte si en los últimos 14 días se han sentido mal o han tenido contacto con un caso conocido o sospechoso de COVID-19. Cualquier persona con síntomas respiratorios (incluso si es leve) debe considerarse un caso potencial y debe autoaislarse de inmediato, excluir COVID-19 y un médico debe autorizarlo médicamente para regresar al entorno de entrenamiento.

Los atletas que regresan al deporte después de la infección por COVID-19 requieren una consideración especial antes de reanudar la actividad física de alta intensidad. Si bien hay una creciente investigación sobre la naturaleza de múltiples órganos de COVID-19 en la fase aguda, actualmente hay una investigación limitada sobre las complicaciones a mediano y largo plazo. Se ha observado una disminución de la capacidad de ejercicio a largo plazo después de infecciones previas relacionadas con coronavirus (SARS y MERS). El aumento repentino en la carga de entrenamiento predispone a lesiones y se debe considerar un retorno gradual.

La reanudación de la actividad deportiva puede no ser lineal. Es posible que se requieran restricciones crecientes en respuesta a un número fluctuante de casos de COVID-19. Las organizaciones deportivas deben ser flexibles para adaptarse y responder a los cambios en las tasas de transmisión de la comunidad y los cambios asociados en el asesoramiento de las Autoridades de Salud Pública.

## PRINCIPIOS NACIONALES PARA LA REANUDACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE RECREACIÓN

1. La reanudación de las actividades deportivas y recreativas puede aportar muchos beneficios para la salud, económicos, sociales y culturales a la sociedad australiana que emerge del entorno COVID-19.
2. La reanudación de las actividades deportivas y recreativas no debe comprometer la salud de las personas o la comunidad.
3. La reanudación de las actividades deportivas y recreativas se basará en información de salud objetiva para garantizar que se realicen de manera segura y no corran el riesgo de aumentar las tasas de transmisión local de COVID-19.
4. Todas las decisiones sobre la reanudación de las actividades deportivas y recreativas deben tomarse con una cuidadosa referencia a estos Principios Nacionales, luego de una estrecha consulta con las autoridades federales, estatales / territoriales y / o locales de salud pública, según corresponda.
5. El "Marco de AIS para reiniciar el deporte en un entorno COVID-19" proporciona una guía para la reintroducción del deporte y la recreación en Australia, incluido el deporte de alto rendimiento. El Marco AIS incorpora la consideración de las diferencias entre el deporte de contacto y sin contacto y la actividad interior y exterior. Mientras que las tres fases A, B y C del Marco AIS proporcionan una guía general, las jurisdicciones individuales pueden proporcionar orientación sobre el momento de la introducción de varios niveles de participación deportiva con respecto a la epidemiología local, las estrategias de mitigación de riesgos y la capacidad de salud pública.
- 6) La evidencia internacional hasta la fecha sugiere que las actividades al aire libre son un entorno de menor riesgo para la transmisión de COVID-19. No hay buenos datos sobre los riesgos de la actividad deportiva en interiores, pero, en este momento, se supone que el riesgo es mayor que para la actividad deportiva al aire libre, incluso si se toman medidas de mitigación similares.
7. Todas las personas que participen y contribuyan al deporte y la recreación serán consideradas en los planes de reanudación, incluidas las de alto rendimiento / nivel profesional, las del nivel competitivo de la comunidad y las que deseen disfrutar de pasivo (sin contacto). ) deportes individuales y recreación.
8. La reanudación de la actividad deportiva y recreativa de la comunidad debe llevarse a cabo de manera organizada con una fase inicial de actividades de grupos pequeños (<10) sin contacto, antes de pasar a una fase posterior de grupo grande (> 10) actividades que incluyen entrenamiento / competencia de contacto completo en el deporte. Las jurisdicciones individuales determinarán la progresión a través de estas fases, teniendo en cuenta la epidemiología local, las estrategias de mitigación de riesgos y la capacidad de salud pública.
  - a. Esto incluye la reanudación del deporte al aire libre para niños con estrictas medidas de distanciamiento físico para los asistentes no deportivos, como los padres.
  - si. Esto incluye la reanudación de actividades recreativas al aire libre que incluyen (pero no se limitan a) entrenamiento personal al aire libre y campamentos de entrenamiento, golf, pesca, caminatas, natación, etc.
9. La mitigación de riesgos significativamente mejorada (incluida la evitación y el distanciamiento físico) debe aplicarse a todas las actividades en interiores asociadas con los códigos deportivos al aire libre (por ejemplo, salas de clubes, instalaciones de entrenamiento, gimnasios y similares).
10. Para las organizaciones deportivas profesionales y de alto rendimiento, el régimen sustentado en el Marco AIS se considera un estándar mínimo de referencia que se debe cumplir antes de la reanudación del entrenamiento y el partido, teniendo en cuenta que la mayoría de los deportes y los participantes están actualmente operando en el nivel A del AIS Marco de referencia.
- 11) Si las organizaciones deportivas buscan exenciones específicas para reanudar la actividad, particularmente en lo que respecta a las competiciones, se les exige que participen y, cuando sea necesario, soliciten la aprobación de las respectivas Autoridades de salud pública estatales / territoriales y / o locales con respecto a medidas adicionales para reducir El riesgo de propagación de COVID-19.
12. En todo momento, las organizaciones deportivas y recreativas deben responder a las directivas de las Autoridades de Salud Pública. Los brotes localizados pueden requerir que las organizaciones deportivas restrinjan nuevamente la actividad y esas organizaciones deben estar listas para responder en consecuencia. La detección de un caso positivo de COVID-19 en un club u organización deportiva o recreativa dará como resultado una respuesta de salud pública estándar, que podría incluir la cuarentena de todo un equipo o grupo grande, y contactos cercanos, durante el período requerido.
13. Los riesgos asociados con las grandes reuniones son tales que, en el futuro previsible, los deportes de élite, si se recomiendan, deberían hacerlo en un entorno libre de espectadores con el personal de apoyo mínimo disponible para apoyar la competencia. Las actividades deportivas y recreativas de la comunidad deberían limitar a los presentes al mínimo requerido para apoyar a los participantes (por ejemplo, un padre o cuidador por niño si es necesario).
14. El entorno deportivo (lugares de entrenamiento y competición) debe evaluarse para garantizar que se tomen precauciones para minimizar el riesgo para aquellos que participan en el deporte y los que asisten a eventos deportivos como espectadores (donde y cuando sea permitido).
15. La seguridad y el bienestar de la comunidad australiana serán la prioridad en cualquier decisión adicional y específica sobre la reanudación del deporte, que será considerada por el Comité de Deportes y Salud de COVID-19.



## APÉNDICE A

ACTIVIDADES RECOMENDADAS DE NIVEL A,  
B, C PARA LA COMUNIDAD  
Y DEPORTE INDIVIDUAL

Mayo 2020

## VISIÓN GENERAL

Esta tabla consta de recomendaciones de asesoramiento realizadas en conjunto con expertos en deportes específicos. La realización de cualquier actividad deportiva en un entorno COVID-19 está sujeta a las reglamentaciones de las autoridades federales, estatales y locales de salud pública. Todos los deportes deben mantener la conciencia del entorno COVID-19 en evolución y alinear las prácticas actuales con las decisiones informadas para la seguridad de los atletas y otros miembros del deporte comunitario. Para obtener más detalles, consulte el documento principal "Marco AIS para reiniciar el deporte en un entorno COVID-19".

## Actividades recomendadas de nivel A, B, C para deporte comunitario e individual

|                                   | Nivel A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Nivel B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Nivel C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descripción general               | <p>Actividad que puede realizar un atleta en solitario o en parejas, donde siempre se puede mantener al menos 1,5 m entre los participantes. No hay contacto entre atletas y / u otro personal. Ejemplos para todos los deportes: acondicionamiento físico general aeróbico y anaeróbico (p. Ej., Correr, ciclismo, sprints). Se permite entrenamiento de fuerza y específico para deportes si no se requiere equipo, o si tiene acceso a su propio equipo (por ejemplo, ergómetro, pesas).</p> <p>Entrenamiento y recursos en línea (por ejemplo, videos, libros de jugadas).</p> | <p>Según el nivel A plus:</p> <p>Actividad interior / exterior que se puede realizar en grupos pequeños (no más de 10 atletas y / u otro personal en total) y con un espacio adecuado (no más de 1 persona por 4 m<sup>2</sup>).</p> <p>Se permite compartir equipos deportivos, como patear una pelota de fútbol, golpear una pelota de tenis, usar una cuerda para saltar, pesas, colchonetas. Entrenamiento de habilidades sin contacto. Puede ocurrir contacto accidental pero no se realizan simulacros deliberados de contacto corporal. Sin lucha, tenencia, tackleo ni atascamiento. Gimnasios comerciales, bootcamps, yoga, Pilates, clases de baile (por ejemplo, barra, ballet, hip hop, no asociado), se permiten clases de 'spin' en bicicleta si se cumplen otras medidas (arriba).</p>                                                                                                             | <p>Según el Nivel B plus: actividad deportiva completa que se puede realizar en grupos de cualquier tamaño, incluido el contacto completo (competencia, torneos, partidos). Se permite la lucha, agarrar, abordar y / o atar (por ejemplo, scrums de rugby). Para deportes de equipo más grandes, considere mantener una separación de grupos pequeños en el entrenamiento. Para algunos atletas, el entrenamiento completo estará restringido por la operación comercial de las instalaciones.</p> |
| Medidas generales de higiene.     | <p>No compartir equipos de ejercicio o instalaciones comunales. Aplique medidas de higiene personal incluso cuando entrene fuera de las instalaciones del grupo: higiene de manos regularmente durante el entrenamiento (desinfectantes de manos) más estrictamente antes y después del entrenamiento. No comparta botellas de bebidas o toallas. No asista al entrenamiento si no se encuentra bien (comuníquese con el médico).</p> <p>Escupir y escupir las secreciones nasales / respiratorias en los óvalos u otros entornos deportivos.</p>                                  | <p>Las instalaciones comunales se pueden utilizar después de llevar a cabo una evaluación de riesgos estructurada específica del deporte y un proceso de mitigación.</p> <p><b>'Entra, entrena y sal' - Esté preparado para el entrenamiento antes de llegar al lugar</b> (minimice la necesidad de usar / reunirse en vestuarios, baños). Minimice el uso de instalaciones comunales (por ejemplo, gimnasio, cancha) con un número limitado (no más de 10 atletas / personal en total). Tener protocolos de limpieza para equipos e instalaciones. Higiene de manos (desinfectantes de manos) en la entrada y salida de los lugares, así como antes, después y durante el entrenamiento. Ducha completa con jabón antes y después del entrenamiento (preferiblemente en casa). Siempre que sea posible, mantenga una distancia de al menos 1,5 m durante el entrenamiento. No socializar o comidas grupales.</p> | <p>Volver al uso completo de las instalaciones deportivas. Continúe las medidas de higiene y limpieza según el Nivel B. Si se utilizan camas de masaje, las prácticas de higiene no incluyen ropa de cama, excepto toallas de un solo uso, camas de tratamiento de limpieza y superficies clave después de cada atleta e higiene de manos. Limite las reuniones sociales innecesarias.</p>                                                                                                          |
| Espectadores, personal adicional. | <p>No hay espectadores a menos que sea necesario (por ejemplo, padre o cuidador).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Separar a los espectadores de los atletas. Los espectadores deben mantener un distanciamiento social de al menos 1,5 m.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Debe producirse un contacto mínimo de superficies no esenciales y el tratamiento práctico debe mantenerse solo en esencial. Se debe desalentar al personal no esencial para que ingrese a los vestuarios.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Deportes comunitarios / individuales | Nivel A                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Nivel B                                                                                                                                                                                                                        | Nivel C                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| fútbol americano                     | Correr, entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo).                                                                                                                                                                                                            | Pasar, patear, atrapar ejercicios. No abordar ni lidiar. Grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                                                                                           | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                                                                                             |
| Tiro al arco                         | Rango al aire libre y solo solo.                                                                                                                                                                                                                                                             | Entrenamiento completo en interiores o exteriores, con números limitados / distanciamiento apropiado entre atletas.                                                                                                            | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                                                                                             |
| Natación Artística                   | Ejercicios de entrenamiento en solitario solamente: en tierra, en su propia piscina o en aguas abiertas. Estado físico general, trabajo de fuerza.                                                                                                                                           | Natación (carril propio). En piscina, ejercicios técnicos individuales o ejercicios técnicos grupales sin contacto físico. No levantar, sostener.                                                                              | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                                                                                             |
| Atletismo                            | Sesiones de entrenamiento al aire libre en solitario, con el entrenador o con 1 compañero de entrenamiento (no compartir equipo, por ejemplo, jabalina, disco, colchonetas de salto de altura, salto con pértiga, lanzamiento de peso, martillo, bloques de inicio).                         | Entrenamiento completo. Evite correr en contracorriente de otros.                                                                                                                                                              | Entrenamiento completo y competencia. Competencia: las salas de eventos múltiples siguen siendo un riesgo y el tiempo que se pasa aquí debe minimizarse con un espacio / separación adecuada. Del mismo modo, las salas de llamadas antes del evento deberán ser reestructuradas. |
| reglas australianas de fútbol        | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) incluyendo patadas, balonmano, habilidades de manejo de la pelota (por ejemplo, balonmano contra la pared, rebote, trabajo de recuperación de la pelota).    | Patadas controladas, marcado y ejercicios de balonmano. Sin tackle / wrestling, contacto, ejercicios cuerpo a cuerpo. Grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total) tanto para educación como para entrenamiento. | Entrenamiento completo y competencia. Considere mantener una separación de grupos pequeños (por ejemplo, medios, hacia adelante y hacia atrás).                                                                                                                                   |
| Bádminton                            | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) en casa o al aire libre (no se permite el acceso a instalaciones deportivas cubiertas).                                                                      | Entrenamiento completo en cancha, individuales o dobles.                                                                                                                                                                       | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                                                                                             |
| Béisbol                              | Correr / entrenamiento aeróbico (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo).                                                                                                                                                                            | Entrenamiento completo con números pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                                                                                                                        | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                                                                                             |
| Baloncesto                           | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades y ejercicios de tiro (solo) en casa o al aire libre (no se permite el acceso a instalaciones deportivas cubiertas). No hay ejercicios de manejo de balón con otros. | Habilidades sin contacto con el baloncesto: pases, disparos, defensa, pantallas y estructura del equipo (ataque y defensa). Grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                        | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                                                                                             |
| Boxeo                                | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento técnico (solo).<br><br>Bolsa de trabajo si el acceso a su propio equipo, sin nadie más presente.                                                                                   | Entrenamiento de sombras permitido. Trabajo técnico sin contacto con el entrenador, incluido el uso de bolsa, speedball, almohadillas, palas, escudos. Sin contacto o combate.                                                 | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                                                                                             |
| Canotaje                             | Correr / entrenamiento aeróbico (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento en el agua (solo).                                                                                                                                                                                | Entrenamiento completo.                                                                                                                                                                                                        | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                                                                                             |

| Deportes comunitarios / individuales | Nivel A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Nivel B                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Nivel C                                                                                             |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Grillo                               | Correr / entrenamiento aeróbico (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo).                                                                                                                                                                                                                     | Redes: bateadores enfrentados a los jugadores de bolos. Límite de jugadores de bolos por red. Sesiones de campo - sin restricciones. No hay ejercicios de calentamiento que impliquen contacto innecesario de persona a persona. No brilla la pelota de cricket con sudor / saliva durante el entrenamiento. | Entrenamiento completo y competencia. Ninguna pelota brilla con sudor / saliva en el entrenamiento. |
| Ciclismo                             | Ciclismo o entrenador al aire libre en solitario, entrenamiento de resistencia (solo).                                                                                                                                                                                                                                                | Evite andar en bicicleta en el deslizamiento de los demás: mantenga a 10 metros del ciclista en frente. Evite los paquetes de más de dos (incluido el derny de motocicleta).                                                                                                                                 | Entrenamiento completo y competencia.                                                               |
| Buceo                                | Solo entrenamiento en tierra (solo).                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Entrenamiento completo, con 1 atleta por tabla / plataforma (o 2 si entrenamiento sincronizado).                                                                                                                                                                                                             | Entrenamiento completo y competencia.                                                               |
| Ecuestre                             | Solo / parejas de entrenamiento solamente.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                                                                                                                        | Entrenamiento completo y competencia.                                                               |
| Esgrima                              | Correr / aeróbico / entrenamiento de agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo). No peleas con otros. Práctica de trabajo de pies en solitario (pasos, estocadas, carnes). Pointwork: uso de cojines / tablas para practicar habilidades motrices finas de trabajo puntual con espada. | Entrenamiento completo y competencia. Asegúrese de que no haya máscaras compartidas. No hay manos temblorosas después del combate.                                                                                                                                                                           | Entrenamiento completo y competencia.                                                               |
| Hockey sobre hierba                  | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) si se tiene acceso a la superficie adecuada disponible.                                                                                                                                               | Ejercicios de entrenamiento de habilidades sin contacto en grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                                                                                                                                                                       | Entrenamiento completo y competencia.                                                               |
| Fútbol Fútbol)                       | Correr / aeróbico / entrenamiento de agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo).                                                                                                                                                                                                       | Ejercicios de entrenamiento de habilidades sin contacto: pases, disparos, encabezados.<br><br>Grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                                                                                                                                    | Entrenamiento completo y competencia.                                                               |
| Golf                                 | Solo o en parejas (si lo permite el gobierno local). Mantener al menos 1,5 m entre jugadores.                                                                                                                                                                                                                                         | Entrenamiento completo. Mantener al menos 1,5 m entre jugadores.                                                                                                                                                                                                                                             | Entrenamiento completo y competencia. Mantenga al menos 1.5m entre jugadores cuando sea posible.    |
| Gimnasia                             | Entrenamiento de resistencia, entrenamiento de habilidades solo y fuera del gimnasio solamente.<br><br>Rítmica: habilidades en el hogar.<br><br>Trampolín: destrezas para aparatos apagados, ejercicios en casa solamente.                                                                                                            | Solo grupos pequeños: 1 gimnasta por aparato (incluidos rítmicos y trampolines). Desinfectar superficies de alto contacto según las pautas del fabricante.                                                                                                                                                   | Entrenamiento completo y competencia.                                                               |

| Deportes comunitarios / individuales | Nivel A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Nivel B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Nivel C                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Balonmano</b>                     | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) en casa o al aire libre (no se permite el acceso a instalaciones deportivas cubiertas).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ejercicios de habilidad: pasar, disparar, defender. Sin taladros de contacto.<br><br>Grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                                                                                                                                                                            | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                        |
| <b>Judo</b>                          | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento técnico (solo), por ejemplo, trabajo en espejo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sin contacto / combates. Entrenamiento en la sombra sin contacto. Trabajo técnico sin contacto con el entrenador.                                                                                                                                                                                                                           | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                        |
| <b>Kárate</b>                        | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento técnico (solo), por ejemplo, trabajo en espejo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sin contacto / combates.<br><br>Entrenamiento de sombras.<br><br>Trabajo técnico sin contacto con el entrenador, incluido el uso de almohadillas, paletas.                                                                                                                                                                                  | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                        |
| <b>Tazones de césped</b>             | Se permite un máximo de 2 personas por green en cualquier momento.<br><br>Todos los jugadores deben usar colchonetas y jacks separados (o asegurarse de que el mismo jugador en cada pista coloque colchonetas o jacks de lugares / rollos).<br><br>No se puede compartir otro equipo de tazones entre jugadores (por ejemplo, tazones, paños, medidas).<br><br>El entrenamiento debe limitarse a no más que un entrenador y otra persona en ese momento y todos practicando distanciamiento físico de 1.5 m durante la sesión de entrenamiento. No hay actividad de tazones descalzos. | Se permite un máximo de 10 personas por green en cualquier momento. Mantener al menos 1,5 m entre jugadores en verde. Los clubes de bolos pueden necesitar un sistema de reserva para facilitar (niveles A y B). Los clubes de bolos con más de un green necesitan asegurarse de que se cumpla con las restricciones de recolección social. | El entrenamiento está permitido. Reanude las actividades normales (incluida la competencia) y los números de jugadores, pero mantenga al menos 1.5 m entre jugadores en verde. Cuencos descalzos permitidos. |
| <b>Pentatlón moderno</b>             | Correr / entrenamiento aeróbico (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo).<br><br>Entrenamiento en el agua: solo en aguas abiertas o piscina propia. Práctica de tiro láser solo en casa o técnica de tiro.<br><br>La práctica de Laser Run solo usa en el rango de hogar con la ejecución realizada en la propiedad / calles cercanas. Equitación, si es caballo en propiedad propia. Participe en concursos de disparos láser 'virtuales' y carreras con láser.                                                                                | Natación: uso de una piscina comunitaria con números limitados, 1 atleta por carril.<br><br>Práctica de Laser Run en grupos pequeños, respetando la distancia en el banco de tiro.                                                                                                                                                          | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                        |

| Deportes comunitarios / individuales | Nivel A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Nivel B                                                                                                                                                                                                                                                              | Nivel C                               |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Deportes de motor                    | Correr / entrenamiento aeróbico (solo), entrenamiento de resistencia (solo), trabajo de simulación en casa si está disponible.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Entrenamiento completo.                                                                                                                                                                                                                                              | Entrenamiento completo y competencia. |
| Baloncesto                           | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo), que incluye tiro (al aire libre o solo en el propio anillo) o habilidades de pelota, por ejemplo, contra una pared.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Habilidades con pases de netball, disparos, defensa. Entrenamiento en grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total) basado en habilidades con ejercicios establecidos, pero no en ejercicios de contacto cercano / defensa / ataque / juego de partido. | Entrenamiento completo y competencia. |
| Para-Atletas Deportivos (General)    | Los para-atletas requieren consideración y evaluación individualizadas a través de todos los niveles (A, B, C) de un regreso al deporte. Algunos para-atletas tendrán afecciones médicas que requerirán una planificación detallada y consultas con su equipo médico de tratamiento regular antes de regresar a un entrenamiento / competencia formal, o progresar a través de los niveles A, B, C. Equipos específicos para para-atletas (por ejemplo, sillas de ruedas, prótesis) requerirá una limpieza regular (para todos los niveles). Para obtener más información, consulte el documento 'Marco AIS para reiniciar el deporte en un entorno COVID-19'. Para obtener pautas más específicas del deporte para los niveles A, B, C, consulte el título deportivo correspondiente en este documento. |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                       |
| Remo                                 | Ergómetro si tiene acceso a propio en casa. Ciclismo (solo), correr (solo), entrenamiento de resistencia (solo). En el agua solo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sesiones grupales de entrenamiento de resistencia y entrenamiento de ergómetro grupal al aire libre con una separación de más de 1,5 m (no más de 10 atletas / personal en total). Grupos de scull individuales.                                                     | Entrenamiento completo y competencia. |
| Liga de Rugby                        | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) incluyendo patadas, pases, habilidades con la pelota (por ejemplo, contra la pared) para uno mismo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ejercicios de habilidad usando una pelota, pateando y pasando. No abordar / arrebatar.<br><br>Sesiones de grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                                                                                | Entrenamiento completo y competencia. |
| Rugby Sevens                         | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) incluyendo patadas, pases, habilidades con la pelota (por ejemplo, contra la pared) para uno mismo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ejercicios de habilidades sin contacto usando una pelota, pateando y pasando, grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total) solamente. Sin rucks, mauls, lineouts o scrums, sin tacklear / luchar.                                                      | Entrenamiento completo y competencia. |
| Sindicato de rugby                   | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) incluyendo patadas, pases, habilidades con la pelota (por ejemplo, contra la pared) para uno mismo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ejercicios de habilidad usando una pelota, pateando y pasando. Sin rucks, mauls, lineouts o scrums, sin tacklear / luchar. Sesiones de grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                                                   | Entrenamiento completo y competencia. |
| Navegación                           | Solo o dobles manejadores (si lo permiten las regulaciones estatales) solamente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Entrenamiento completo.                                                                                                                                                                                                                                              | Entrenamiento completo y competencia. |

| Deportes comunitarios / individuales | Nivel A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Nivel B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Nivel C                               |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Disparo                              | Entrenamiento aeróbico / de resistencia (solo), habilidades técnicas (solo), por ejemplo, pararse / sostenerse y disparar en seco. Entrenamiento de habilidades mentales, por ejemplo, concentración / tiempo de reacción, visualización, control de excitación). Fuego en vivo solo en los rangos de casa (sin acceso al campo de tiro del club). | Continuación de la preparación dirigida por atletas en casa. Entrenamiento dirigido por entrenadores que incluye fuego vivo en grupos pequeños en lugares autorizados (es decir, clubes / campos de tiro).                                                                                                                                              | Entrenamiento completo y competencia. |
| Skateboarding                        | Solo al aire libre y solo, o solo en interiores si tiene instalaciones propias.                                                                                                                                                                                                                                                                    | Entrenamiento completo con distanciamiento apropiado entre atletas.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Entrenamiento completo y competencia. |
| Sofbol                               | Correr / entrenamiento aeróbico (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo).                                                                                                                                                                                                                                  | Entrenamiento de habilidades en grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                                                                                                                                                                                                                                             | Entrenamiento completo y competencia. |
| Escalada deportiva                   | Entrenamiento aeróbico y de resistencia (solo), escalada solo / parejas en su propia pared o al aire libre (si lo permite el gobierno local). Entrenamiento en solitario.                                                                                                                                                                          | Entrenamiento completo.<br>Limpieza de paredes interiores requerida entre atletas / grupos.                                                                                                                                                                                                                                                             | Entrenamiento completo y competencia. |
| Surf                                 | Solo o con 1 compañero de entrenamiento solamente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Entrenamiento completo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Entrenamiento completo y competencia. |
| Nadando                              | Entrenamiento en el agua (solo) en piscina propia o en aguas abiertas.                                                                                                                                                                                                                                                                             | Uso de piscina comunitaria con números limitados, 1 atleta por carril.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Entrenamiento completo y competencia. |
| Tenis de mesa                        | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) en casa o al aire libre (no se permite el acceso a instalaciones deportivas cubiertas).                                                                                                                            | Entrenamiento completo en cancha, individuales o dobles.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Entrenamiento completo y competencia. |
| Taekwondo                            | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento técnico (solo).                                                                                                                                                                                                                          | Trabajo técnico sin contacto con el entrenador, incluido el uso de almohadillas, paletas, escudos. Sin contacto físico ni lucha. No patear a los protectores del pecho.                                                                                                                                                                                 | Entrenamiento completo y competencia. |
| Tenis                                | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo), por ejemplo, solo servir, golpear con una máquina de pelota.                                                                                                                                                      | Entrenamiento completo en cancha, individuales o dobles.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Entrenamiento completo y competencia. |
| Triatlón                             | Solo o en parejas solamente. Considere la programación remota. En el entrenamiento de agua en la piscina si tiene acceso a la piscina propia (considere usar la correa de natación) o solo en aguas abiertas.<br><br>Considere el uso de entrenador de viento y cinta de correr para aquellos en cuarentena (que están médicamente bien).          | Evite andar en bicicleta en el deslizamiento de los demás: manténgase a 10 metros del ciclista que está delante Evite los paquetes de más de dos. Evita los paquetes de más de 2 carreras. Mantenga el distanciamiento social mientras corre. Uso de piscina comunitaria con números limitados, 1 atleta por carril, considere un carril entre atletas. | Entrenamiento completo y competencia. |

| Deportes comunitarios / individuales | Nivel A                                                                                                                                                                                                                 | Nivel B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Nivel C                                                                                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vóleybol                             | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) en casa o al aire libre (no se permite el acceso a instalaciones deportivas cubiertas). | Sesiones de habilidades para grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total) solamente. No hay coincidencias.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Entrenamiento completo y competencia.                                                                       |
| Polo acuático                        | Entrenamiento en el agua (solo) si solo tiene acceso a su propia piscina o en aguas abiertas.                                                                                                                           | Uso de piscina comunitaria con números limitados y distancia mantenida. Ejercicios de natación, lanzamiento (pase / tiro). Sin contacto completo / ejercicios de defensa, lucha libre.                                                                                                                                                                                                                                                                               | Entrenamiento completo y competencia.                                                                       |
| Levantamiento de pesas               | Entrenamiento de resistencia, trabajo técnico en el hogar (no se permiten instalaciones deportivas cubiertas / acceso al gimnasio).                                                                                     | Entrenamiento completo con números limitados para evitar la congestión.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Entrenamiento completo y competencia.                                                                       |
| Básquetbol en silla de ruedas        | Entrenamiento aeróbico (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) en casa o al aire libre (no se permite el acceso a instalaciones deportivas cubiertas).                         | Disparos sin contacto, ejercicios de goteo. Otros simulacros técnicos / de habilidades sin contacto. Grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Entrenamiento completo y competencia.                                                                       |
| Rugby en silla de ruedas             | Entrenamiento aeróbico (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) en casa o al aire libre (no se permite el acceso a instalaciones deportivas cubiertas).                         | Simulacros de pase sin contacto en la cancha. Otros simulacros técnicos / de habilidades sin contacto. Grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Entrenamiento completo y competencia.                                                                       |
| Deportes de invierno                 | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de equilibrio (solo).                                                                                         | Uso de instalaciones de gimnasio del instituto y superficies de hielo en interiores en grupos pequeños (<10 atletas totales / personal de apoyo). Uso de instalaciones acrobáticas como trampolín, bungee y rampa de agua en pequeños grupos con 1 atleta a la vez y al menos<br>Distancia de 1,5 m para apoyar al personal. Limitado en entrenamiento de nieve dependiendo de restricciones de viaje. Grupos pequeños ampliamente espaciados, sin vida comunitaria. | Entrenamiento completo y competencia dependiente de la operación comercial de las instalaciones de montaña. |
| Lucha                                | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento técnico (solo).                                                                                               | Entrenamiento de habilidades sin contacto. Entrenamiento de resistencia en el gimnasio, ejercicios individuales basados en colchonetas (por ejemplo, bolsas con peso).                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Entrenamiento completo y competencia.                                                                       |



## APÉNDICE B

BASE MÍNIMA DE NORMAS PARA  
ACTIVIDADES DE NIVEL A, B, C PARA ALTO  
RENDIMIENTO / DEPORTE PROFESIONAL

Mayo 2020

## VISIÓN GENERAL

Las actividades de Nivel A, B, C que se describen a continuación se desarrollan en conjunto con expertos en deportes específicos como una línea de base mínima de estándares que debe cumplir el deporte profesional / de alto rendimiento antes de reanudar el entrenamiento y la competencia. La realización de cualquier actividad deportiva en un entorno COVID-19 está sujeta a las reglamentaciones de las autoridades federales, estatales y locales de salud pública. Si las organizaciones deportivas buscan una exención especial para reanudar la actividad, deben demostrar a las respectivas autoridades estatales / territoriales y / o locales de salud pública que cumplen con los requisitos del Marco AIS y también están tomando medidas adicionales para evitar la propagación de COVID-19 . Todos los deportes deben mantener la conciencia del entorno COVID-19 en evolución y alinear las prácticas actuales con las decisiones informadas para la seguridad del atleta / otro personal. Estas recomendaciones no abordan la presencia de espectadores en eventos deportivos públicos. Todas las regulaciones relacionadas con los espectadores serán determinadas por el gobierno. Para obtener más detalles, consulte el documento principal "Marco AIS para reiniciar el deporte en un entorno COVID-19".

# Línea de base mínima de estándares para actividades de Nivel A, B, C para alto rendimiento / deporte profesional

|                               | Nivel A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Nivel B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Nivel C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descripción general           | <p>Actividad que puede realizar un atleta en solitario o en parejas, donde siempre se puede mantener al menos 1,5 m entre los participantes. No hay contacto entre atletas y / u otro personal. Ejemplos para todos los deportes: acondicionamiento físico general aeróbico y anaeróbico (p. Ej., Correr, ciclismo, sprints). Se permite entrenamiento de fuerza y específico para deportes si no se requiere equipo, o si tiene acceso a su propio equipo (por ejemplo, ergómetro, pesas).</p> <p>Entrenamiento y recursos en línea (por ejemplo, videos, libros de jugadas).</p>                          | <p>Según el nivel A plus:</p> <p>Actividad interior / exterior que se puede realizar en grupos pequeños (no más de 10 atletas y / u otro personal en total) y con un espacio adecuado (no más de 1 persona por 4 m<sup>2</sup>).</p> <p>Se permite compartir equipos deportivos, como patear una pelota de fútbol, golpear una pelota de tenis, usar una cuerda para saltar, pesas, colchonetas. Entrenamiento de habilidades sin contacto. Puede ocurrir contacto accidental, pero no se realizan simulacros deliberados de contacto con el cuerpo. Sin lucha, tenencia, tacleo ni atascamiento.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Según el Nivel B plus: actividad deportiva completa que se puede realizar en grupos de cualquier tamaño, incluido el contacto completo (competencia, torneos, partidos). Se permite la lucha, agarrar, abordar y / o atar (por ejemplo, scrums de rugby). Para deportes de equipo más grandes, considere mantener una separación de grupos pequeños en el entrenamiento. Para algunos atletas, el entrenamiento completo estará restringido por la operación comercial de las instalaciones y el acceso a viajes internacionales.</p> |
| Medidas generales de higiene. | <p>No compartir equipos de ejercicio o instalaciones comunales. Aplique medidas de higiene personal incluso cuando entrene fuera de las instalaciones del grupo: higiene de manos regularmente durante el entrenamiento (desinfectantes de manos) más estrictamente antes y después del entrenamiento. No comparta botellas de bebidas o toallas. No asista al entrenamiento si no se encuentra bien (comuníquese con el médico).</p> <p>Escupir y escupir las secreciones nasales / respiratorias en los óvalos u otros entornos deportivos.</p>                                                           | <p>Las instalaciones comunales se pueden utilizar después de llevar a cabo una evaluación de riesgos estructurada específica del deporte y un proceso de mitigación.</p> <p><b>'Entra, entrena y sal' - Esté preparado para el entrenamiento antes de llegar al lugar</b> (minimice la necesidad de usar / reunirse en vestuarios, baños). Minimice el uso de instalaciones comunales (por ejemplo, gimnasio, cancha) con un número limitado (no más de 10 atletas y otro personal en total). Tener protocolos de limpieza para equipos e instalaciones. Higiene de manos (desinfectantes de manos) en la entrada y salida de los lugares, así como antes, después y durante el entrenamiento. Ducha completa con jabón antes y después del entrenamiento (preferiblemente en casa). Siempre que sea posible, mantenga una distancia de al menos 1,5 m durante el entrenamiento. No socializar o comidas grupales.</p> | <p>Volver al uso completo de las instalaciones de capacitación. Continúe las medidas de higiene y limpieza según el Nivel B. Limite las reuniones sociales innecesarias.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Servicio medico               | <p>Todas las consultas realizadas a través de telemedicina a menos que se considere urgente cara a cara. Evite toda terapia manual de rutina y no esencial. Cinco momentos para la higiene de manos debe usarse para minimizar el riesgo de transmisión entre profesionales de la salud y pacientes.</p> <p>Las prácticas de higiene no incluyen ropa de cama, excepto toallas de un solo uso, camas de tratamiento de limpieza y superficies clave después de cada atleta. Debe producirse un contacto mínimo de superficies no esenciales y el tratamiento práctico debe mantenerse solo en esencial.</p> | <p>La toma de historia, o consultas completas deben realizarse a través de telemedicina si es práctico. Las consultas cara a cara deben realizarse con una separación de al menos 1,5 m cuando sea posible, y el tratamiento práctico debe ser solo para afecciones esenciales. Se recomienda un terapeuta de una sola fuente. Durante cualquier terapia manual esencial, se recomienda que el atleta y el practicante usen una máscara facial. Todos los atletas no esenciales y otro personal deben evitar el área de tratamiento, y la cantidad de personas en las áreas de tratamiento debe mantenerse al mínimo, siguiendo las pautas de distanciamiento social.</p>                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Se pueden realizar servicios completos de terapia manual. Los atletas no esenciales y otro personal deben continuar evitando las áreas de tratamiento. Se deben mantener mejores medidas de higiene y distanciamiento social.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| Deportes de alto rendimiento | Nivel A                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Nivel B                                                                                                                                                                                 | Nivel C                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tiro al arco                 | Rango al aire libre y solo solo.                                                                                                                                                                                                                                                             | Entrenamiento completo en interiores o exteriores, con números limitados / distanciamiento apropiado entre atletas.                                                                     | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                                                                                             |
| Natación Artística           | Ejercicios de entrenamiento en solitario solamente: en tierra, en su propia piscina o en aguas abiertas. Estado físico general, trabajo de fuerza.                                                                                                                                           | Natación (carril propio). En piscina, ejercicios técnicos individuales o ejercicios técnicos grupales sin contacto físico. No levantar, sostener.                                       | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                                                                                             |
| Atletismo                    | Sesiones de entrenamiento al aire libre en solitario, con el entrenador o con 1 compañero de entrenamiento (no compartir equipo, por ejemplo, jabalina, disco, colchonetas de salto de altura, salto con pértiga, lanzamiento de peso, martillo, bloques de inicio).                         | Entrenamiento completo. Evite correr en contracorriente de otros.                                                                                                                       | Entrenamiento completo y competencia. Competencia: las salas de eventos múltiples siguen siendo un riesgo y el tiempo que se pasa aquí debe minimizarse con un espacio / separación adecuada. Del mismo modo, las salas de llamadas antes del evento deberán ser reestructuradas. |
| Bádminton                    | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) en casa o al aire libre (no se permite el acceso a instalaciones deportivas cubiertas).                                                                      | Entrenamiento completo en cancha, individuales o dobles.                                                                                                                                | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                                                                                             |
| Baloncesto                   | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades y ejercicios de tiro (solo) en casa o al aire libre (no se permite el acceso a instalaciones deportivas cubiertas). No hay ejercicios de manejo de balón con otros. | Habilidades sin contacto con el baloncesto: pases, disparos, defensa, pantallas y estructura del equipo (ataque y defensa). Grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total). | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                                                                                             |
| Boxeo                        | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento técnico (solo).<br><br>Bolsa de trabajo si el acceso a su propio equipo, sin nadie más presente.                                                                                   | Entrenamiento de sombras permitido. Trabajo técnico sin contacto con el entrenador, incluido el uso de bolsa, speedball, almohadillas, palas, escudos. Sin contacto o combate.          | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                                                                                             |
| Canotaje                     | Correr / entrenamiento aeróbico (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento en el agua (solo).                                                                                                                                                                                | Entrenamiento completo.                                                                                                                                                                 | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ciclismo                     | Ciclismo o entrenador al aire libre en solitario, entrenamiento de resistencia (solo).                                                                                                                                                                                                       | Evite andar en bicicleta en el deslizamiento de los demás: mantenga a 10 metros del ciclista en frente. Evite los paquetes de más de dos (incluido el derny de motocicleta).            | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                                                                                             |
| Buceo                        | Solo entrenamiento en tierra (solo).                                                                                                                                                                                                                                                         | Entrenamiento completo, con 1 atleta por tabla / plataforma (o 2 si entrenamiento sincronizado).                                                                                        | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ecuestre                     | Solo / parejas de entrenamiento solamente.                                                                                                                                                                                                                                                   | Entrenamiento completo.                                                                                                                                                                 | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                                                                                                                                                             |

| Deportes de alto rendimiento | Nivel A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Nivel B                                                                                                                                                    | Nivel C                                                                                          |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Esgrima                      | Correr / aeróbico / entrenamiento de agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo). No peleas con otros. Práctica de trabajo de pies en solitario (pasos, estocadas, carnes). Pointwork: uso de cojines / tablas para practicar habilidades motrices finas de trabajo puntual con espada. | Entrenamiento completo.<br><br>Asegúrese de que no haya máscaras compartidas. No hay manos temblorosas después del combate.                                | Entrenamiento completo y competencia.                                                            |
| Hockey sobre hierba          | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) si se tiene acceso a la superficie adecuada disponible.                                                                                                                                               | Ejercicios de entrenamiento de habilidades sin contacto en grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                     | Entrenamiento completo y competencia.                                                            |
| Fútbol Fútbol)               | Correr / aeróbico / entrenamiento de agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo).                                                                                                                                                                                                       | Ejercicios de entrenamiento de habilidades sin contacto: pases, disparos, encabezados.<br><br>Grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).  | Entrenamiento completo y competencia.                                                            |
| Golf                         | Solo o en parejas (si lo permite el gobierno local). Mantener al menos 1,5 m entre jugadores.                                                                                                                                                                                                                                         | Entrenamiento completo. Mantener al menos 1,5 m entre jugadores.                                                                                           | Entrenamiento completo y competencia. Mantenga al menos 1.5m entre jugadores cuando sea posible. |
| Gimnasia                     | Entrenamiento de resistencia, entrenamiento de habilidades solo y fuera del gimnasio solamente.<br><br>Rítmica: habilidades en el hogar.<br><br>Trampolín: destrezas para aparatos apagados, ejercicios en casa solamente.                                                                                                            | Solo grupos pequeños: 1 gimnasta por aparato (incluidos rítmicos y trampolines). Desinfectar superficies de alto contacto según las pautas del fabricante. | Entrenamiento completo y competencia.                                                            |
| Balonmano                    | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) en casa o al aire libre (no se permite el acceso a instalaciones deportivas cubiertas).                                                                                                               | Ejercicios de habilidad: pasar, disparar, defender. Sin taladros de contacto.<br><br>Grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).           | Entrenamiento completo y competencia.                                                            |
| Judo                         | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento técnico (solo), por ejemplo, trabajo en espejo.                                                                                                                                                                             | Sin contacto / combates. Entrenamiento en la sombra sin contacto. Trabajo técnico sin contacto con el entrenador.                                          | Entrenamiento completo y competencia.                                                            |
| Kárate                       | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento técnico (solo), por ejemplo, trabajo en espejo.                                                                                                                                                                             | Sin contacto / combates.<br><br>Entrenamiento de sombras.<br><br>Trabajo técnico sin contacto con el entrenador, incluido el uso de almohadillas, paletas. | Entrenamiento completo y competencia.                                                            |

| Deportes de alto rendimiento     | Nivel A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Nivel B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Nivel C                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tazones de césped                | <p>Se permite un máximo de 2 personas por green en cualquier momento.</p> <p>Todos los jugadores deben usar colchonetas y jacks separados (o asegurarse de que el mismo jugador en cada pista coloque colchonetas o jacks de lugares / rollos).</p> <p>No se puede compartir otro equipo de tazones entre jugadores (por ejemplo, tazones, paños, medidas).</p> <p>El entrenamiento debe limitarse a no más que un entrenador y otra persona en ese momento y todos practicando distanciamiento físico de 1.5 m durante la sesión de entrenamiento. No hay actividad de tazones descalzos.</p>                                                                                                                                                                                                          | <p>Se permite un máximo de 10 personas por green en cualquier momento.</p> <p>Mantener al menos 1,5 m entre jugadores en verde. Los clubes de bolos pueden necesitar un sistema de reserva para facilitar (niveles A y B). Los clubes de bolos con más de un green necesitan asegurarse de que se cumpla con las restricciones de recolección social.</p> | <p>El entrenamiento está permitido. Reanude las actividades normales y el número de jugadores (incluida la competencia) pero mantenga al menos 1.5 m entre jugadores en verde. Cuencos descalzos permitidos.</p> |
| Pentatlón moderno                | <p>Correr / entrenamiento aeróbico (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo).</p> <p>Entrenamiento en el agua: solo en aguas abiertas o piscina propia. Práctica de tiro láser solo en casa o técnica de tiro. La práctica de Laser Run solo usa en el rango de hogar con la ejecución realizada en la propiedad / calles cercanas. Equitación, si es caballo en propiedad propia. Participe en concursos de disparos láser 'virtuales' y carreras con láser.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Natación: uso de una piscina comunitaria con números limitados, 1 atleta por carril.</p> <p>Práctica de Laser Run en grupos pequeños, respetando la distancia en el banco de tiro.</p>                                                                                                                                                                 | <p>Entrenamiento completo y competencia.</p>                                                                                                                                                                     |
| Para-Aletas Deportivos (General) | <p>Los para-atletas requieren consideración y evaluación individualizadas a través de todos los niveles (A, B, C) de un regreso al deporte. Algunos para-atletas tendrán afecciones médicas que requerirán una planificación detallada y consultas con su equipo médico de tratamiento regular antes de regresar a un entrenamiento formal o progresar a través de los niveles A, B, C. Equipos específicos para para atletas (por ejemplo, sillas de ruedas, prótesis) requerirá una limpieza regular (para todos los niveles).</p> <p>Para obtener más información, consulte el documento 'Marco AIS para reiniciar el deporte en un entorno COVID-19'. Para obtener pautas más específicas del deporte para los niveles A, B, C, consulte el título deportivo correspondiente en este documento.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |
| Remo                             | <p>Ergómetro si tiene acceso a propio en casa. Ciclismo (solo), correr (solo), entrenamiento de resistencia (solo). En el agua solo.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Sesiones grupales de entrenamiento de resistencia y entrenamiento ergométrico grupal al aire libre con una separación de al menos 1,5 m (no más de 10 atletas / personal en total). Grupos de scull individuales.</p>                                                                                                                                  | <p>Entrenamiento completo y competencia.</p>                                                                                                                                                                     |
| Rugby Sevens                     | <p>Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) incluyendo patadas, pases, habilidades con la pelota (por ejemplo, contra la pared) para uno mismo.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Ejercicios de habilidades sin contacto usando una pelota, pateando y pasando, grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total) solamente. Sin rucks, mauls, lineouts o scrums, sin tackle / luchar.</p>                                                                                                                                      | <p>Entrenamiento completo y competencia.</p>                                                                                                                                                                     |

| Deportes de alto rendimiento | Nivel A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Nivel B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Nivel C                               |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Navegación                   | Solo o dobles manejadores (si lo permiten las regulaciones estatales) solamente.                                                                                                                                                                                                                                                                   | Entrenamiento completo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Entrenamiento completo y competencia. |
| Disparo                      | Entrenamiento aeróbico / de resistencia (solo), habilidades técnicas (solo), por ejemplo, pararse / sostenerse y disparar en seco. Entrenamiento de habilidades mentales, por ejemplo, concentración / tiempo de reacción, visualización, control de excitación). Fuego en vivo solo en los rangos de casa (sin acceso al campo de tiro del club). | Continuación de la preparación dirigida por atletas en casa. Entrenamiento dirigido por entrenadores que incluye fuego vivo en grupos pequeños en lugares autorizados (es decir, clubes / campos de tiro).                                                                                                                                              | Entrenamiento completo y competencia. |
| Skateboarding                | Solo al aire libre y solo, o solo en interiores si tiene instalaciones propias.                                                                                                                                                                                                                                                                    | Entrenamiento completo con distanciamiento apropiado entre atletas.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Entrenamiento completo y competencia. |
| Sofbol                       | Correr / entrenamiento aeróbico (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo).                                                                                                                                                                                                                                  | Entrenamiento de habilidades en grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                                                                                                                                                                                                                                             | Entrenamiento completo y competencia. |
| Escalada deportiva           | Entrenamiento aeróbico y de resistencia (solo), escalada solo / parejas en su propia pared o al aire libre (si lo permite el gobierno local). Entrenamiento en solitario.                                                                                                                                                                          | Entrenamiento completo.<br><br>Limpieza de paredes interiores requerida entre atletas / grupos.                                                                                                                                                                                                                                                         | Entrenamiento completo y competencia. |
| Surf                         | Solo o con 1 compañero de entrenamiento solamente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Entrenamiento completo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Entrenamiento completo y competencia. |
| Nadando                      | Entrenamiento en el agua (solo) en piscina propia o en aguas abiertas.                                                                                                                                                                                                                                                                             | Uso de piscina comunitaria con números limitados, 1 atleta por carril.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Entrenamiento completo y competencia. |
| Tenis de mesa                | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) en casa o al aire libre (no se permite el acceso a instalaciones deportivas cubiertas).                                                                                                                            | Entrenamiento completo en cancha, individuales o dobles.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Entrenamiento completo y competencia. |
| Taekwondo                    | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento técnico (solo).                                                                                                                                                                                                                          | Trabajo técnico sin contacto con el entrenador, incluido el uso de almohadillas, paletas, escudos. Sin contacto físico ni lucha. No patear a los protectores del pecho.                                                                                                                                                                                 | Entrenamiento completo y competencia. |
| Tenis                        | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo), por ejemplo, solo servir, golpear con una máquina de pelota.                                                                                                                                                      | Entrenamiento completo en cancha, individuales o dobles.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Entrenamiento completo y competencia. |
| Triatlón                     | Solo o en parejas solamente. Considere la programación remota. En el entrenamiento de agua en la piscina si tiene acceso a la piscina propia (considere usar la correa de natación) o solo en aguas abiertas.<br><br>Considere el uso de entrenador de viento y cinta de correr para aquellos en cuarentena (que están médicamente bien).          | Evite andar en bicicleta en el deslizamiento de los demás: manténgase a 10 metros del ciclista que está delante Evite los paquetes de más de dos. Evita los paquetes de más de 2 carreras. Mantenga el distanciamiento social mientras corre. Uso de piscina comunitaria con números limitados, 1 atleta por carril, considere un carril entre atletas. | Entrenamiento completo y competencia. |

| Deportes de alto rendimiento  | Nivel A                                                                                                                                                                                                                 | Nivel B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Nivel C                                                                                                                                          |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vóleybol                      | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) en casa o al aire libre (no se permite el acceso a instalaciones deportivas cubiertas). | Sesiones de habilidades para grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total) solamente. No hay coincidencias.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                            |
| Polo acuático                 | Entrenamiento en el agua (solo) si solo tiene acceso a su propia piscina o en aguas abiertas.                                                                                                                           | Uso de piscina comunitaria con números limitados y distancia mantenida. Ejercicios de natación, lanzamiento (pase / tiro). Sin contacto completo / ejercicios de defensa, lucha libre.                                                                                                                                                                                                                                                                               | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                            |
| Levantamiento de pesas        | Entrenamiento de resistencia, trabajo técnico en el hogar (no se permiten instalaciones deportivas cubiertas / acceso al gimnasio).                                                                                     | Entrenamiento completo con números limitados para evitar la congestión.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                            |
| Básquetbol en silla de ruedas | Entrenamiento aeróbico (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) en casa o al aire libre (no se permite el acceso a instalaciones deportivas cubiertas).                         | Disparos sin contacto, ejercicios de goteo. Otros simulacros técnicos / de habilidades sin contacto. Grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                            |
| Rugby en silla de ruedas      | Entrenamiento aeróbico (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) en casa o al aire libre (no se permite el acceso a instalaciones deportivas cubiertas).                         | Simulacros de pase sin contacto en la cancha. Otros simulacros técnicos / de habilidades sin contacto. Grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                            |
| Deportes de invierno          | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de equilibrio (solo).                                                                                         | Uso de instalaciones de gimnasio del instituto y superficies de hielo en interiores en grupos pequeños (<10 atletas totales / personal de apoyo). Uso de instalaciones acrobáticas como trampolín, bungee y rampa de agua en pequeños grupos con 1 atleta a la vez y al menos<br>Distancia de 1,5 m para apoyar al personal. Limitado en entrenamiento de nieve dependiendo de restricciones de viaje. Grupos pequeños ampliamente espaciados, sin vida comunitaria. | Entrenamiento completo y competencia dependiente de la operación comercial de las instalaciones de montaña y el acceso a viajes internacionales. |
| Lucha                         | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento técnico (solo).                                                                                               | Entrenamiento de habilidades sin contacto. Entrenamiento de resistencia en el gimnasio, ejercicios individuales basados en colchonetas (por ejemplo, bolsas con peso).                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                            |

| Deportes profesionales<br>(a menos que existan exenciones otorgadas por las autoridades de salud pública pertinentes) | Nivel A                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Nivel B                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Nivel C                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| fútbol americano                                                                                                      | Correr, entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo).                                                                                                                                                                                                         | Pasar, patear, atrapar ejercicios. No abordar ni lidiar. Grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                                                                                                                                                                         | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                           |
| reglas australianas de fútbol                                                                                         | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) incluyendo patadas, balonmano, habilidades de manejo de la pelota (por ejemplo, balonmano contra la pared, rebote, trabajo de recuperación de la pelota). | Patadas controladas, marcado y ejercicios de balonmano. Sin tackle / wrestling, contacto, ejercicios cuerpo a cuerpo. Grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total) tanto para educación como para entrenamiento.                                                                               | Entrenamiento completo y competencia. Considere mantener una separación de grupos pequeños (por ejemplo, medios, hacia adelante y hacia atrás). |
| Béisbol                                                                                                               | Correr / entrenamiento aeróbico (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo).                                                                                                                                                                         | Entrenamiento completo con números pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                                                                                                                                                                                                      | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                           |
| Grillo                                                                                                                | Correr / entrenamiento aeróbico (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo).                                                                                                                                                                         | Redes: bateadores enfrentados a los jugadores de bolos. Límite de jugadores de bolos por red. Sesiones de campo - sin restricciones. No hay ejercicios de calentamiento que impliquen contacto innecesario de persona a persona. No brilla la pelota de cricket con sudor / saliva durante el entrenamiento. | Entrenamiento completo y competencia. No hay bola que brille con sudor / saliva.                                                                |
| Deportes de motor                                                                                                     | Correr / entrenamiento aeróbico (solo), entrenamiento de resistencia (solo), trabajo de simulación en casa si está disponible.                                                                                                                                                            | Entrenamiento completo.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                           |
| Baloncesto                                                                                                            | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo), que incluye tiro (al aire libre o solo en el propio anillo) o habilidades de pelota, por ejemplo, contra una pared.                                      | Habilidades con pases de netball, disparos, defensa. Entrenamiento en grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total) basado en habilidades con ejercicios establecidos, pero no en ejercicios de contacto cercano / defensa / ataque / juego de partido.                                         | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                           |
| Liga de Rugby                                                                                                         | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) incluyendo patadas, pases, habilidades con la pelota (por ejemplo, contra la pared) para uno mismo.                                                       | Ejercicios de habilidad usando una pelota, pateando y pasando. no abordar / arrebatar.<br><br>Sesiones de grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                                                                                                                        | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                           |
| Sindicato de rugby                                                                                                    | Entrenamiento de carrera / aeróbico / agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo) incluyendo patadas, pases, habilidades con la pelota (por ejemplo, contra la pared) para uno mismo.                                                       | Ejercicios de habilidad usando una pelota, pateando y pasando. sin rucks, mauls, lineouts o scrums, sin tackle / wrestling. Sesiones de grupos pequeños (no más de 10 atletas / personal en total).                                                                                                          | Entrenamiento completo y competencia.                                                                                                           |



[AIS.gov.au](https://ais.gov.au)



@theAIS #theAIS

Leverrier Street Bruce ACT 2617 PO Box  
176 Belconnen ACT 2616  
+ 61 2 6214 1111