

# REGLAMENTO INSTITUCIONAL DEL EQUIPO DE PORRAS

INSTITUTO TECNOLÓGICO SANMIGUELENSE DE ESTUDIOS SUPERIORES

## CAPÍTULO ÚNICO

1. Respeto hacia mis entrenadores, compañeros y escuela.
2. Respetar cualquier instalación donde se vaya a practicar
3. Certificado Médico con foto vigente y llenar el formulario la Hoja de Registro de Deportes.
4. Puntualidad y asistencia
5. Actitud positiva
6. Traer ropa adecuada a los entrenamientos (pants, short, playera cómoda, zapatos tenis, muñequeras, cabello recogido)
7. No ingerir alimentos antes del entrenamiento por lo menos deben haber pasado 45 min.
8. Traer agua o liquido hidratante.
9. No usar celular durante el entrenamiento
10. Colaborar con el buen ambiente y el compañerismo, informar de lesiones previas o durante el entrenamiento.
11. Para tratar asuntos relacionados con esta práctica, pedir citas con quien corresponda.
12. En caso de algún accidente de algún compañero, no intervenir a menos que sea necesario o solicitado.
13. Para presentaciones llevar su atuendo perfectamente limpio, así como tenis, uniforme y peinado requerido.
14. Tener conciencia de que tu persona representa a una institución y que eres parte de ella, y de tu equipo.

15. Carta firmada de aceptación por parte de los padres de familia o tutor, en donde se autoriza la participación en dicho equipo.
16. Conciencia por parte de los padres o tutores de la compra del uniforme así como material requerido para dicho deporte y presentación del mismo.

La omisión de estos puntos podría ponerte fuera del equipo y queremos sumar no restar, esperamos que todos nos esmeremos en cumplirlo.

¡Vamos equipo! ¡Vamos dragones! ¡Vamos Sanmiguelense!