



El Gobierno de la Ciudad de México y el Instituto del Deporte  
De la Ciudad de México por conducto del Sistema de Capacitación Deportiva

## CONVOCAN

A través de la Dirección de Escuelas Técnico Deportivas y la Subdirección de Atención Técnica y Excelencia Deportiva, de conformidad con el artículo 20, fracción II, del Estatuto Orgánico del Instituto del Deporte de la Ciudad de México, a entrenadores deportivos, instructores, preparadores físicos, profesores, monitores y público en general de la Ciudad de México, a inscribirse al curso:

### ENTRENAMIENTO CON PESAS PARA LA HIPERTROFIA Y LA SALUD NIVEL I (kinesiología, fisiología, anatomía y programación)

**Sede: Área teórica – práctica: Pista de Remo y Canotaje “Virgilio Uribe”**

Antiguo Canal Cuemanco Número 4557, Pista Olímpica Virgilio Uribe, Xochimilco, 16034 Ciudad de México, CDMX

**Fechas:** 8, 9, 15 y 16 de junio de 2024

**Horario:**

Sábados y domingos de 10:00 a 15:00 horas.

**4 sesiones**

**Total:** 20 horas.

**Metodología:**

10 horas presenciales para teoría.

10 horas presenciales para prácticas.

**Costo:** \$600.00 (Seiscientos pesos 00/100 M.N.)

**Conductor:** Emmanuel Javier Novas Sánchez

**Requisitos:**

- Edad mínima 18 años cumplidos.
- Copia de comprobante de domicilio vigente (predial, agua, luz, teléfono, etc.).
- Copia de identificación oficial (INE, pasaporte o cédula profesional).
- Copia del CURP actualizado
- Certificado Médico, máximo 3 meses de haber sido expedido.

- 3 fotografías óvalo tamaño credencial en papel mate sin brillo, blanco y negro. Mujeres: con blusa blanca, cabello recogido y accesorios discretos. Hombres: con camisa blanca, cabello arreglado.
  - Teléfono: **5556043238**
  - Correo electrónico: **indeportesated@gmail.com**

### **Horarios de Atención**

- Lunes a Viernes de **09:00 a 16:00 horas**, en el teléfono y correo arriba mencionados.

### **Proceso de Inscripción:**

1. Llenar el formulario de preinscripción en la siguiente liga: <https://forms.gle/jEFZkWJMfvbTc6DSA>
2. Recibirás un correo confirmando el cupo del curso que tiene validez de 24 horas, posterior a ello deberás seguir el paso 3.
3. Depositar el costo del curso a la Cuenta: **7013-6316832** a nombre del **Instituto del Deporte de la Ciudad de México (Citibanamex)**. Con la referencia **01062024** concepto **PESAS I**
4. Contestar el correo recibido con foto legible o escaneo del comprobante de pago (Solo se aceptan depósitos en sucursal), posterior te llegará una nueva respuesta con tu comprobante de inscripción, mismo que deberás imprimir y presentar junto con el comprobante de pago original y 2 copias por ambos lados, así como las fotografías y la documentación solicitada, en la sede del curso 30 minutos antes de su inicio.

### **Criterios de acreditación:**

- Cubrir el 95% mínimo de asistencia.
- Aprobar áreas teórica y práctica con un mínimo de 8.0 de calificación cada una.

### **Importante:**

- Fecha límite de inscripción 7 de junio del 2024 a las 16:00 horas, cupo limitado a 30 participantes.
- En caso de realizar el pago y no continuar con el proceso de inscripción no habrá devoluciones de depósitos, el pago será válido hasta por 3 días hábiles después de haberlo realizado, posterior a ese plazo no podrá ser reclamado.
- En caso de inscribirse y no ingresar al curso en las fechas señaladas, no habrá devolución del importe correspondiente, ni se podrá utilizar el pago para otro curso.
- Se entregará el reconocimiento oficial 60 días hábiles posteriores de haber acreditado el curso.
- El alumno deberá contar con su material, mismo que se le indicará al concluir su inscripción.

**TRANSITORIOS:** Los casos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por la Dirección de Escuelas Técnico Deportivas a través de la Subdirección de Atención Técnica y de Excelencia Deportiva.

Ciudad de México a 16 de mayo de 2024.

**LIC. PABLO JUÁREZ RAMÍREZ**  
**SUBDIRECTOR DE ATENCIÓN TÉCNICA Y EXCELENCIA DEPORTIVA**