



**CIUDAD DE MÉXICO**  
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

**INSTITUTO  
DEL DEPORTE**

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 DE INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD (HIIT)

**Sede: Instituto del Deporte de la Ciudad de México.**

Av. División del Norte 2333, Colonia General Pedro María Anaya, Alcaldía Benito Juárez, Código Postal 03340.

**Fechas:** 6, 7 y 8 de diciembre de 2024

**Horario:**

Viernes de 10:00 a 16:00 horas (En línea)

Sábado y domingo de 09:00 a 16:00 horas (Presencial)

**3 sesiones**

**Total:** 20 horas.

**Metodología:**

6 horas en línea para teoría.

14 horas presenciales para práctica.

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

**Conductor:** Alfonso Israel Pérez Hernández

**Requisitos:**

- Edad mínima 18 años cumplidos.
- Comprobante de domicilio vigente (predial, agua, luz, teléfono, etc.).
- Identificación oficial (INE, pasaporte o cédula profesional).
- CURP actualizado
- Certificado Médico, máximo 3 meses de haber sido expedido.
- Fotografía para identificación en formato jpg o gnp a color:  
Mujeres: con blusa blanca, cabello recogido y accesorios discretos.





Hombres: con camisa blanca, cabello arreglado.

- Correo electrónico: **indeportesated@gmail.com**

### **Horarios de Atención**

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

### **Proceso de Inscripción:**

1. Insíbete con tu cuenta Llave CDMX, en <https://cursos.indeporte.cdmx.gob.mx/>, donde deberás cargar los documentos.
2. En tu correo recibirás los correos de seguimiento del trámite, donde te informaremos del espacio disponible y los pasos a seguir.
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 **06122024** concepto **HIIT**
4. Cargar a la plataforma tu comprobante de pago. Recibirás un correo informandote que has concluido tu trámite, deberás presentar tu comprobante de trámite junto con tu comprobante original de depósito y dos copias, en la primera clase presencial.

### **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 6 de diciembre del 2024 a las 10:00 horas, cupo limitado a 25 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 26 de noviembre de 2024.

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

