

# Tabla de deportes por nivel de riesgo para PMM Individual

Básico		
	PRÁCTICA OCASIONAL (AMATEUR) O TOMANDO CLASES	PARTICIPANDO EN TORNEOS, COMPETENCIAS O COMO INSTRUCTOR
Aerobics	✓	✓
Baile en Piso	✓	✓
Baloncesto	✓	✓
Beisbol	✓	✓
Croquet	✓	✓
Gimnasio	✓	✓
Golf	✓	✓
Jogging	✓	✓
Maratón	✓	✓
Natación	✓	✓
Pilates	✓	✓
Ping pong	✓	✓
Squash	✓	✓
Tenis (cualquier tipo)	✓	✓
Volleyball	✓	✓
Yoga	✓	✓
Cualquier otro deporte no mencionado en el listado y que no esté excluido*	✓	•

\*Consulta los deportes excluidos en la Guía del Aliado ubicada en el portal ZonAliados.

Intermedio		
	PRÁCTICA OCASIONAL (AMATEUR) O TOMANDO CLASES	PARTICIPANDO EN TORNEOS, COMPETENCIAS O COMO INSTRUCTOR
Aerobics	✓	✓
Baile en Piso	✓	✓
Baloncesto	✓	✓
Beisbol	✓	✓
Buceo	✓	•
Ciclismo de velocidad	✓	•
Croquet	✓	✓
Crossfit	✓	✓
Danza aérea	✓	•
Esquí (cualquier tipo)	✓	•
Gimnasia	✓	•
Gimnasio	✓	✓
Golf	✓	✓
Jogging	✓	✓
Kendo	✓	✓
Maratón	✓	✓
Montañismo	✓	•
Natación	✓	✓
Patinaje de velocidad	✓	•
Pilates	✓	✓
Ping pong	✓	✓
Slackline (máximo 2 metros)	✓	•
Snowboard	✓	•
Spinning	✓	✓
Squash	✓	✓
Tenis (cualquier tipo)	✓	✓
Tochito Bandera	✓	•
Volleyball	✓	✓
Yoga	✓	✓
Cualquier otro deporte no mencionado en el listado y que no esté excluido*	✓	•

Avanzado		
	PRÁCTICA OCASIONAL (AMATEUR) O TOMANDO CLASES	PARTICIPANDO EN TORNEOS, COMPETENCIAS O COMO INSTRUCTOR
Acrobacia	✓	•
Aerobics	✓	✓
Artes marciales mixtas	✓	✓
Baile en Piso	✓	✓
Baloncesto	✓	✓
Beisbol	✓	✓
Buceo	✓	•
Charrería	✓	•
Ciclocross	✓	•
Ciclismo acrobático	✓	•
Ciclismo BMX	✓	•
Ciclismo de montaña	✓	•
Ciclismo de velocidad	✓	•
Croquet	✓	✓
Crossfit	✓	✓
Danza aérea	✓	•
Equitación	✓	•
Esquí (cualquier tipo)	✓	•
Futbol Americano	✓	•
Gimnasia	✓	•
Gimnasio	✓	✓
Golf	✓	✓
Hockey (cualquier tipo)	✓	•
Jogging	✓	✓
Judo	✓	✓
Karate	✓	✓
Kendo	✓	✓
Krav Magá	✓	✓
Maratón	✓	✓
Montañismo	✓	•
Natación	✓	✓
Patinaje de velocidad	✓	•
Pilates	✓	✓
Ping pong	✓	✓
Slackline (máximo 2 metros)	✓	•
Snowboard	✓	•
Spinning	✓	✓
Squash	✓	✓
Tenis (cualquier tipo)	✓	✓
Tochito Bandera	✓	•
Volleyball	✓	✓
Yoga	✓	✓
Cualquier otro deporte no mencionado en el listado y que no esté excluido*	✓	•