

**DESAFÍO INTERNACIONAL
YO COMPITO EN CASA
#compiteencasa**

**INTERNATIONAL CHALLENGE
I COMPETE AT HOME
#competeathome**

27 de abril a 9 de mayo de 2020

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO

NORMATIVA DE COMPETICIÓN

La Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo adoptó desde el primero momento una decidida posición de vanguardia como símbolo de la fortaleza que caracteriza al salvamento y socorrismo español ante la crisis generada por el COVID-19 y las medidas adoptadas por el Gobierno de España con el objetivo de proteger la salud y seguridad de los ciudadanos, contener la progresión de la enfermedad y reforzar el sistema de salud pública, que desembocaron en el establecimiento del estado de alarma y la limitación de la movilidad de las personas.

Esta medida, que afecta a un derecho fundamental y de especial manera al modo de vida de nuestra sociedad, es extraordinariamente dura para las personas que practican deporte de manera habitual y más aún a quienes lo hacen de forma sistemática.

Desde el principio de esta situación, la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo entendió que se trataba de un estado excepcional que requería que nuestro deporte estuviera a la altura de las circunstancias.

La pandemia ha provocado el aplazamiento o suspensión de diversas competiciones y actividades de tecnificación, lo que trunca, además, el desarrollo de las previsiones del calendario deportivo.

En todo este proceso, la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo ha mantenido en funcionamiento su estructura federativa, en cumplimiento del compromiso adquirido en el inicio de esta situación, y ahora ha tomado la iniciativa de organizar una competición “en seco”, con el ánimo de dar cabida a todo el mundo del salvamento y socorrismo, del deporte y de la sociedad en general a nivel internacional, tratando de poner en práctica el ideal olímpico que recoge nuestro documento “Misión, Visión y Valores”, mediante la adecuada divulgación de su espíritu y filosofía, como son la deportividad, el esfuerzo y la superación, tan importantes en la realidad actual que vive la humanidad.

El “Desafío Internacional - Yo Compito en casa” es una competición internacional promovida por la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo destinada a todas las personas que de una u otra forma colaboran con nuestro deporte o con la profesión de socorrista, a través de cualquiera de los estamentos federativos (deportistas, árbitros, técnicos o directivos) o bien mediante la docencia o el voluntariado, o se encuentran vinculados por su condición de sanitarios o familiar, o que se lo plantean como una oportunidad para acercarse a conocer nuestra modalidad deportiva y participar en esta competición desde sus casas.

Es una ocasión para todas las personas amantes del deporte para tener un calendario deportivo, con metas y objetivos concretos que puedan sustituir al que se ha visto truncado por el COVID-19, en el que niños y niñas y personas mayores puedan participar con la ilusión con la que se llevan a cabo cada una de las competiciones federadas en las que se participa de forma habitual.

La normativa establecida para esta competición, sería la siguiente:

ARTÍCULO 1.- FECHAS

La competición se realizará desde el 27 de abril al 9 de mayo, acorde al siguiente calendario:

<u>ABRIL – MAYO</u>						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
13	14	15	16	17	18	19
		Comienzo de plazo de inscripción				
20	21	22	23	24	25	26
				Publicación de listados provisionales		12:00 Fin de plazo inscripción en Banderas
27	28	29	30	1	2	3
Prueba de Banderas - Envío videos			Prueba Combinada de salvamento. Envío videos			
		12:00 Fin de plazo de inscripción en Combinada de Salvamento				12:00 Fin de plazo de inscripción en Ski de salvamento
4	5	6	7	8	9	10
Prueba de Ski de salvamento. Envío videos			Prueba de Salvamento con aletas. Envío videos			
		12:00 Fin de plazo de inscripción en Salvamento con aletas				

ARTÍCULO 2.- EDADES DE COMPETICIÓN

Prebenjamín: Nacidos o nacidas el 01/01/2014 y posteriores
Benjamín: Nacidos o nacidas entre 01/01/2012 y 31/12/2013
Alevín: Nacidos o nacidas entre 01/01/2010 y 31/12/2011
Infantil: Nacidos o nacidas entre 01/01/2008 y 31/12/2009
Cadete: Nacidos o nacidas entre 01/01/2006 y 31/12/2007
Juvenil: Nacidos o nacidas entre 01/01/2004 y 31/12/2005
Junior: Nacidos o nacidas entre 01/01/2002 y 31/12/2003
Absoluta: Nacidos o nacidas el 31/12/ 2001 y anteriores
Máster: Nacidos o nacidas el 31/12/1990 y anteriores

ARTÍCULO 3.- PROGRAMA

PROGRAMA
Banderas Combinada de salvamento Ski de salvamento Salvamento con aletas

ARTÍCULO 4.- CATEGORIAS

- 4.1 La competición tendrá las categorías descritas en el artículo 2 de esta normativa, estableciéndose una clasificación por categoría y sexo de cada una de las pruebas planteadas.
- 4.2 En categoría máster se establecerá una clasificación para cada 10 años a partir de los 30 hasta la categoría +70.

ARTÍCULO 5.- PARTICIPACIÓN

- 5.1 Podrán participar todas las personas afiliadas a cualquier estamento deportivo o que tengan alguna vinculación con el salvamento y socorrismo, así como las vinculadas con el salvamento y socorrismo profesional de forma independiente o a través de alguna entidad (Organismo internacional, federación deportiva, club de salvamento, empresa, etc) o cualquier persona amante del deporte que quiera acercarse a nuestra modalidad deportiva y participar en esta competición de salvamento y socorrismo que, de forma excepcional, se abre a toda la sociedad.
- 5.2 Se podrá participar únicamente en una categoría.

ARTÍCULO 6.- INSCRIPCIÓN

6.1. Se cumplimentará el formulario establecido a tal efecto, que se encuentra en el siguiente enlace: <https://forms.gle/fL81wNFHPif1RQ2g8>

ARTÍCULO 7.- FÓRMULA DE COMPETICIÓN

7.1 Las personas inscritas deberán grabar la prueba, de acuerdo con las indicaciones establecidas en el apartado de aspectos técnicos que se detalla en el punto 7.3. de la presente normativa y enviarla, en las fechas que se indica en el calendario establecido a la dirección: encasa2020@rfess.es. No se admitirá ningún vídeo enviado a cualquier otra dirección federativa.

7.2 Sólo se admitirá un video por persona y prueba Si se enviaran más videos serán directamente eliminados considerando como válido el primero recibido.

7.3 Aspectos técnicos de los videos de las personas inscritas en la competición:

- El vídeo debe ser grabado en horizontal.
- El peso del vídeo no debe exceder a 100 megas.
- Deben entrar en el encuadre del vídeo todas las partes del cuerpo del deportista que sean susceptibles de valoración en la realización de la prueba.
- La perspectiva de la grabación de cada prueba debe ser la aconsejada en la normativa de competición
- La estancia donde se graba la prueba debe estar iluminada para que se pueda ver correctamente al deportista.
- Si fuera posible, el vídeo debe grabarse con una resolución de 720p.
- Debe haber grabación un mínimo de 3 segundos antes y 3 segundos después del inicio y final de la prueba, con el deportista en posición estática, de salida o de llegada.

7.4 El nombre del archivo de video será el siguiente: Prueba Categoría Nombre Apellido Tiempo, sin tildes. Las “ñ” se convertirán en “n” en el archivo para proceder a su envío Ejemplos:

- Banderas Master30 Pedro Rodriguez Gonzalez 1,17,,26
- Banderas Benjamin Maria Nunez Alonso 57,,66

7.5 Aspectos técnicos de las pruebas:

- Se registrará el tiempo total de ejecución de todas las acciones descritas desde la señal sonora de salida al gesto que delimita el final de la prueba.
- La realización incompleta de la prueba supondrá la no valoración de la misma.
- No escuchar la señal sonora de salida o de fin de prueba supondrá la imposibilidad de valoración del video
- Ejecución de técnica incorrecta - 10 segundos (se valorará en cada una de las fases de las pruebas).

ARTÍCULO 8.- RESULTADOS

8.1 El Comité de competición estará formado por miembros del estamento arbitral y del estamento técnico que visualizarán cada uno de los videos enviados por los participantes para su valoración.

8.2 Una vez visionados los vídeos y establecidos los tiempos finales de cada participante se publicarán las listas de resultados por categoría y sexo de cada una de las pruebas establecidas.

ARTÍCULO 9.- DESARROLLO DE LAS PRUEBAS

BANDERAS

La posición de partida del deportista será tumbado boca abajo, con los tobillos juntos, una mano sobre la otra y la barbilla sobre ellas (ver video demostrativo), a continuación y a la señal sonora (que podrá realizar el propio deportista) realizar una “levantada” poniéndose sobre sus pies, para a continuación realizar tantas repeticiones del gesto técnico “SKIPPING” como establezca la normativa para cada categoría. Una vez finalizada la última repetición, el tiempo se parará cuando el pecho del deportista esté en contacto con el suelo.

FICHA DE EJECUCIÓN DE LA PRUEBA DE BANDERAS

FASES	REALIZACIÓN/ VALORACIÓN	REPETICIONES POR CATEGORÍA	LA GRABACIÓN SE REALIZARÁ DESDE UNA VISTA LATERAL
POSICIÓN DE BANDERAS	LA POSICIÓN DE PARTIDA SERÁ TUMBADO BOCA ABAJO CON LOS TOBILLOS JUNTOS, UNA MANO SOBRE OTRA Y LA BARBILLA SOBRE ELLAS	1 PARA TODOS	
SEÑAL SONORA	AUDIBLE EN EL VÍDEO. LA SEÑAL LA PUEDE REALIZAR EL PROPIO PARTICIPANTE	1 PARA TODOS	
LEVANTADA	LOS COMPETIDORES SE LEVANTAN SOBRE SUS PIES	1 PARA TODOS	
SKIPPING	SE COMENZARÁ A CONTABILIZAR DESDE EL MOMENTO EN QUE LA PRIMERA RODILLA EXCEDA LA ALTURA DE LA CADERA UNA VEZ LEVANTADO DE LA POSICION DE SALIDA. PARA CONTABILIZAR UN SKIPPING LA RODILLA DEBERA SOBREPASAR LA ALTURA DE LA CADERA DEL SOCORRISTA	20 PARA: ABSOLUTO JUNIOR JUVENIL CADETE MÁSTER HASTA +50 10 PARA: EL RESTO	
PECHO EN EL SUELO	EL TIEMPO FINALIZARÁ CUANDO EL PECHO DEL DEPORTISTA ESTE EN CONTACTO CON EL SUELO	1 PARA TODOS	

COMBINADA DE SALVAMENTO

La posición de partida será de pie con los pies juntos y manos junto al cuerpo. Tras la señal sonora (que podrá realizar el propio deportista) deberá realizar tantas repeticiones del gesto técnico "BURPEES" como establezca la normativa para cada categoría. Al finalizar la última repetición afrontará la realización de tantas repeticiones como establezca la normativa para cada categoría, del gesto técnico "MOUNTAIN CLIMBER". Una vez finalizada la última repetición se procederá a incorporarse y ejecutar una palmada audible por encima de la cadera.

FICHA DE EJECUCIÓN DE LA PRUEBA COMBINADA DE SALVAMENTO

FASES	REALIZACIÓN/ VALORACIÓN	REPETICIONES POR CATEGORÍA	LA GRABACIÓN SE REALIZARÁ DESDE UNA VISTA LATERAL
SEÑAL SONORA	LA SEÑAL LA PUEDE REALIZAR EL PROPIO PARTICIPANTE	1 PARA TODOS	
BURPEES	<p>A. POSICIÓN DE PARTIDA EN ESTÁTICO Y EN BIPEDESTACIÓN</p> <p>B. PIERNAS Y CODOS TOTALMENTE EXTENDIDOS</p> <p>C. FONDO DE BRAZOS CON FLEXIÓN MÁXIMA DE CODOS</p> <p>D. LOS DOS PIES DEBEN SEPARARSE DEL SUELO Y DAR PALMADA SOBRE LA CABEZA CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS.</p> <p>SE CONSIDERARÁ UNA REPETICIÓN DESDE LA FASE "A" A LA FASE "D"</p>	<p>8 PARA: ABSOLUTO JUNIOR JUVENIL CADETE MASTER HASTA +50</p> <p>4 PARA: INFANTIL ALEVÍN BENJAMÍN PREBENJAMÍN</p> <p>0 PARA MÁSTER +60 MÁSTER +70</p>	
MOUNTAIN CLIMBER	<p>A. PIERNAS Y CODOS TOTALMENTE EXTENDIDOS</p> <p>B. UNA PIERNA EN MÁXIMA EXTENSIÓN Y LA CONTRARIA CON UN ÁNGULO MAYOR DE 90 GRADOS EN LA RODILLA. EN UN SOLO MOVIMIENTO SE CAMBIARÁ LA POSICIÓN DE LA PIERNA DERECHA AL DE LA IZQUIERDA Y VICEVERSA. UNA REPETICIÓN SE CONSIDERARÁ CADA VEZ QUE UNA PIERNA SUPERE EL MÁXIMO DE 90 GRADOS DE FLEXIÓN EN LA RODILLA MIENTRAS QUE LA CONTRARIA SE MANTENGA EN MÁXIMA EXTENSIÓN</p>	12 PARA TODOS	
PALMADA	AUDIBLE EN EL VÍDEO Y POR ENCIMA DE LA CADERA, EN POSICIÓN DE BIPEDESTACIÓN Y CON LOS DOS PIES EN EL SUELO.	1 PARA TODOS	

SKI DE SALVAMENTO

La posición de partida será de pie con los pies juntos y manos junto al cuerpo. Tras la señal sonora (que podrá realizar el propio deportista) deberá realizar tantas repeticiones del gesto técnico "JUMPING JACKS" como establezca la normativa para cada categoría. Al finalizar la última repetición afrontará la realización de tantas repeticiones como establezca la normativa para cada categoría, del gesto técnico "REMADA DE PROPULSIÓN DE SKI". Una vez finalizada la última repetición procederá a incorporarse y realizar tantas repeticiones del gesto técnico "JUMPING JACKS" como establezca la normativa para cada categoría, tras lo cual ejecutará una palmada audible por encima de la cadera.

FICHA DE EJECUCIÓN DE LA PRUEBA DE SKI DE SALVAMENTO

FASES	REALIZACIÓN/ VALORACIÓN	REPETICIONES POR CATEGORÍA	LA GRABACIÓN SE REALIZARÁ DESDE UNA VISTA FRONTAL
SEÑAL SONORA	LA SEÑAL LA PUEDE REALIZAR EL PROPIO PARTICIPANTE	1 PARA TODOS	
JUMPING JACKS	UNA REPETICIÓN SERA CONSIDERADA CADA VEZ QUE LAS PIERNAS Y BRAZOS QUEDEN JUNTOS Y PEGADOS AL CUERPO DESPUES DE REALIZAR UNA APERTURA DE PIES MAS ALLA DEL ANCHO DE LOS HOMBROS SIMULTANEAMENTE A UNA APERTURA Y ELEVACIÓN DE LOS BRAZOS EN MAXIMA EXTENSIÓN POR ENCIMA DE LA CABEZA	15 PARA: ABSOLUTO JUNIOR JUVENIL CADETE MÁSTER HASTA +50 10 PARA: INFANTIL ALEVÍN BENJAMÍN PREBENJAMÍN 5 PARA MÁSTER +60 MÁSTER +70	
REMADAS DE PROPULSIÓN DE SKI	UNA REPETICIÓN SE CONSIDERARÁ CADA VEZ QUE UNA MANO DEL PARTICIPANTE PASE POR EL PUNTO DE PARTIDA ESTABLECIDO, TENIENDO QUE PASAR LAS MANOS POR ENCIMA DE LA ALTURA DEL HOMBRO EN CADA REMADA	60 PARA: ABSOLUTO JUNIOR JUVENIL CADETE MÁSTER HASTA +50 40 PARA: EL RESTO	
JUMPING JACKS	UNA REPETICIÓN SERA CONSIDERADA CADA VEZ QUE LAS PIERNAS Y BRAZOS QUEDEN JUNTOS Y PEGADOS AL CUERPO DESPUES DE REALIZAR UNA APERTURA DE PIES MAS ALLA DEL ANCHO DE LOS HOMBROS SIMULTANEAMENTE A UNA APERTURA Y ELEVACIÓN DE LOS BRAZOS EN MÁXIMA EXTENSIÓN POR ENCIMA DE LA CABEZA	15 PARA: ABSOLUTO JUNIOR JUVENIL CADETE MÁSTER HASTA +50 10 PARA: INFANTIL ALEVÍN BENJAMÍN PREBENJAMÍN 5 PARA MÁSTER +60 MÁSTER +70	
PALMADA	AUDIBLE EN EL VIDEO Y POR ENCIMA DE LA CADERA, EN POSICIÓN DE BIPEDESTACIÓN Y CON LOS DOS PIES EN EL SUELO.	1 PARA TODOS	

SALVAMENTO CON ALETAS

La posición de partida será de pie con los pies juntos y manos junto al cuerpo. Tras la señal sonora (que podrá realizar el propio deportista) deberá realizar UNA repetición del gesto técnico "SALTO VERTICAL" como establezca la normativa para todas las categorías. Al finalizarla afrontará la realización de tantas repeticiones como establezca la normativa para cada categoría, del gesto técnico "SENTADILLAS". Al finalizar la última repetición

afrontará la realización de tantas repeticiones como establezca la normativa para cada categoría, del gesto técnico “MOUNTAIN CLIMBER”. Una vez finalizada la última repetición se procederá a incorporarse y ejecutar una palmada audible por encima de la cadera.

FICHA DE EJECUCIÓN DE LA PRUEBA DE SALVAMENTO CON ALETAS

FASES	REALIZACIÓN/ VALORACIÓN	REPETICIONES POR CATEGORÍA	LA GRABACIÓN SE REALIZARÁ DESDE UNA VISTA LATERAL
SEÑAL SONORA	LA SEÑAL LA PUEDE REALIZAR EL PROPIO PARTICIPANTE	1 PARA TODOS	
SALTO VERTICAL	EN POSICIÓN DE PARTIDA (BRAZOS PEGADOS AL CUERPO Y PIES JUNTOS) REALIZAR UN SALTO VERTICAL SEPARANDO CLARAMENTE LOS DOS PIES DEL SUELO Y ELEVANDO LOS BRAZOS EN MÁXIMA EXTENSIÓN DE CODOS POR ENCIMA DE LA CABEZA	1 PARA TODOS	
SENTADILLAS	SE CONSIDERARÁ UNA REPETICIÓN CADA VEZ QUE SE REALICE UNA EXTENSIÓN MÁXIMA DE LAS DOS PIERNAS HABIENDO PREVIAMENTE REALIZADO UNA FLEXIÓN DE 90 GRADOS A LA ALTURA DE LA RODILLA, SIN SEPARAR LOS TALONES DEL SUELO. LOS BRAZOS ACOMPAÑARÁN EL MOVIMIENTO, HACIENDO COINCIDIR CON LA FLEXIÓN DE RODILLA LA EXTENSIÓN AL FRENTE Y PARALELOS AL SUELO DE LOS DOS BRAZOS	20 PARA: ABSOLUTO JUNIOR JUVENIL CADETE MÁSTER HASTA +50 16 PARA: INFANTIL ALEVÍN BENJAMÍN PREBENJAMÍN 6 CON SILLA O SIMILAR PARA: MÁSTER +60 MÁSTER +70	
MOUNTAIN CLIMBER	A. PIERNAS Y CODOS TOTALMENTE EXTENDIDOS B. UNA PIERNA EN MÁXIMA EXTENSIÓN Y LA CONTRARIA CON UN ÁNGULO MAYOR DE 90 GRADOS EN LA RODILLA. EN UN SOLO MOVIMIENTO SE CAMBIARÁ LA POSICIÓN DE LA PIERNA DERECHA AL DE LA IZQUIERDA Y VICEVERSA. UNA REPETICIÓN SE CONSIDERARÁ CADA VEZ QUE UNA PIERNA SUPERE EL MAXIMO DE 90 GRADOS DE FLEXIÓN EN LA RODILLA MIENTRAS QUE LA CONTRARIA SE MANTENGA EN MÁXIMA EXTENSIÓN	16 PARA: ABSOLUTO JUNIOR JUVENIL CADETE MÁSTER HASTA +50 12 PARA: EL RESTO	
PALMADA	AUDIBLE EN EL VIDEO Y POR ENCIMA DE LA CADERA, EN POSICIÓN DE BIPEDESTACIÓN Y CON LOS DOS PIES EN EL SUELO.	1 PARA TODOS	