

**CHALLENGE INTERNACIONAL**  
**Eu Compito em Casa**  
**#competemcasa**

**27 de abril a 9 de maio de 2020**

**REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO**

## **REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES**

A Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo adotou desde o início uma posição decididamente de vanguarda, como símbolo da força que caracteriza os nadadores-salvadores espanhóis, perante a crise gerada pelo COVID-19 e as medidas adotadas pelo Governo da Espanha, com o objetivo de proteger a saúde e a segurança dos cidadãos, conter a progressão da doença e fortalecer o sistema público de saúde, o que levou à declaração de um estado de emergência e à limitação da mobilidade das pessoas.

Essa medida, que afeta um direito fundamental e, especialmente, o modo de vida de nossa sociedade, é extraordinariamente difícil para as pessoas que praticam desporto regularmente e, mais ainda, para as que o praticam sistematicamente.

Desde o início desta situação, a Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo compreendeu que este era um estado excepcional que exigia que o nosso desporto estivesse à altura da tarefa.

A pandemia causou o adiamento ou suspensão de várias competições e atividades técnicas, o que também atrapalha o desenvolvimento das previsões do calendário desportivo.

Durante todo este processo, a Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo manteve a sua estrutura federativa em operação, em conformidade com o compromisso assumido no início desta situação, e agora tomou a iniciativa de organizar uma competição "a seco", com o espírito de dar espaço para todo o mundo do salvamento, do desporto e da sociedade em geral, a nível internacional, tentando colocar em prática o ideal olímpico que o nosso documento "Missão, Visão e Valores" contém, através da adequada disseminação do seu espírito e filosofia, como espírito desportivo, esforço e aperfeiçoamento, tão importantes na realidade atual que a humanidade vive.

O "Desafio Internacional - Eu compito em casa" é uma competição internacional promovida pela Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo, destinada a todas as pessoas que, de uma forma ou de outra, colaboram com o nosso desporto ou com a profissão de nadador-salvador, através de qualquer uma das propriedades da federação (atletas, árbitros, técnicos ou gerentes), através do ensino ou voluntariado, ou estão ligados por serem profissionais de saúde ou por status familiar, ou consideram uma oportunidade para conhecer a nossa modalidade desportiva e participar nesta competição em casa.

É uma oportunidade para todos os amantes do desporto terem um calendário desportivo, com metas e objetivos específicos que podem substituir o que foi cortado pelo COVID-19, no qual pessoas de todas as idades, de meninos e meninas a idosos, podem participar na ilusão com a qual são realizadas todas as competições federadas nas quais participam regularmente.

Os regulamentos estabelecidos para esta competição são os seguintes:

### **ARTIGO 1.- DATAS**

A competição será realizada de 27 de abril a 9 de maio, de acordo com o seguinte cronograma:

<b><u>ABRIL – MAIO</u></b>						
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
		Início das inscrições				
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
				Publicação do caderno de prova		12:00 Limite de inscrição na prova Flags
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Prova Flags – Envio do vídeo			Prova Lifesaving medley – Envio do vídeo			
		12:00 Limite de inscrição na prova Lifesaving medley				12:00 Limite de inscrição na prova Lifesaving ski
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Prova Lifesaving ski – Envio do vídeo			Prova Lifesaving with fins – Envio do vídeo			
		12:00 Limite de inscrição na prova Lifesaving with fins				

## **ARTIGO 2.- ESCALÕES DE COMPETIÇÃO**

PreBenjamin: nascidos em 01/01/2014 ou mais novos

Benjamin: nascidos entre 01/01/2012 e 31/12/2013

Alevin: nascidos entre 01/01/2010 e 31/12/2011

Infantil: nascidos entre 01/01/2008 e 31/12/2009

Cadete: nascidos entre 01/01/2006 e 31/12/2007

Juvenil: nascidos entre 01/01/2004 e 31/12/2005

Junior: nascidos entre 01/01/2002 e 31/12/2003

Absoluta: nascidos em 31/12/ 2001 e mais velhos

Master: nascidos em 31/12/1990 e mais velhos

## **ARTIGO 3.- PROGRAMA**

<b>PROGRAMA</b>
Flags
Lifesaving medley
Lifesaving ski
Lifesaving with fins

## **ARTIGO 4.- CATEGORIAS**

- 4.1 A competição terá as categorias descritas no artigo 2 deste regulamento, estabelecendo uma classificação por categoria e género de cada uma das provas.
- 4.2 Na categoria master, será estabelecida uma classificação a cada 10 anos, dos 30 anos até à categoria +70.

## **ARTIGO 5.- PARTICIPAÇÃO**

- 5.1 Todas as pessoas filiadas em qualquer desporto ou que tenham alguma conexão ao salvamento aquático, bem como aquelas relacionadas ao salvamento profissional e primeiros socorros, podem participar a nível individual ou através de uma entidade (organismo internacional, federação desportiva, clube de salvamento, empresa etc.) ou qualquer pessoa que adore desporto que queira aproximar-se da nossa modalidade desportiva e participar nesta competição que salva vidas e que, excepcionalmente, está aberta a toda a sociedade.

5.2 Cada atleta apenas pode participar em uma categoria.

### **ARTIGO 6.- INSCRIÇÃO**

6.1. O formulário de inscrição pode ser encontrado no seguinte link:

<https://forms.gle/fL81wNFHPif1RQ2g8>

6.2. Nas inscrições portuguesas, o nome do clube deve vir seguido da sigla (POR). Por exemplo: “BÚZIOS-Coruche (POR)” ou “Individual (POR)”.

6.3. As inscrições portuguesas devem escolher a opção “Outra” no campo províncias.

### **ARTIGO 7.- FORMATO DA COMPETIÇÃO**

7.1 As pessoas inscritas devem escolher as provas, de acordo com as indicações estabelecidas na seção aspetos técnicos do ponto 7.3. deste regulamento e enviá-los nas datas indicadas no calendário estabelecido para o endereço: [encasa2020@rfess.es](mailto:encasa2020@rfess.es). Os vídeos recebidos em qualquer um dos outros endereços de e-mail da federação não serão admitidos.

7.2 Apenas será aceite um vídeo por pessoa e prova. Se forem enviados mais vídeos, eles serão eliminados diretamente, considerando-se o primeiro recebido como o válido.

7.3 Aspetos técnicos dos vídeos das pessoas inscritas na competição

- O vídeo deve ser gravado horizontalmente.
- O tamanho do vídeo não deve exceder os 100 MB
- Todas as partes do corpo do atleta que são suscetíveis de avaliação durante a prova devem estar no enquadramento do vídeo.
- A perspetiva da gravação de cada prova deve ser a recomendada nos regulamentos da competição.
- A sala onde o evento é gravado deve estar iluminada para que o atleta possa ser visto corretamente.
- Se possível, o vídeo deve ser gravado em resolução 720p.
- Deve haver uma gravação de no mínimo 3 segundos antes do início e 3 segundos após o término da prova, com o atleta numa posição estática, inicial ou final.

7.4 O nome do vídeo será o seguinte: Prova + Categoria + Nome + Apelido + Tempo (O “Tempo” é a cronometragem da prova, sendo meramente indicativo)

Exemplos:

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

7.5 Aspectos técnicos das provas:

- O tempo total de execução de todas as ações descritas será registado, desde o som de partida até ao gesto que marca o final da prova.
- Se o desempenho da prova estiver incompleto, ele não será avaliado.
- Se o som do sinal inicial ou final não for claramente audível na gravação, o vídeo não será avaliado.
- A execução incorreta de uma técnica terá - 10 segundos de penalização (será avaliada em cada uma das fases da prova).

## **ARTIGO 8.- RESULTADOS**

8.1 O Comité da Competição será composto por membros da equipa de arbitragem e técnica, que visualizarão cada um dos vídeos enviados pelos participantes para avaliação.

8.2 Depois dos vídeos serem visualizados e os tempos finais de cada participante sejam estabelecidos, será publicada a lista de resultados por categoria e género de cada uma das provas.

## **ARTIGO 9.- DESENVOLVIMENTO DAS PROVAS**

### **1.- FLAGS**

A posição inicial será a estabelecida pelos regulamentos do evento oficial (pés juntos, uma mão na outra e o queixo encostado a elas), depois e no sinal sonoro (que pode ser feito pelo próprio atleta) realizar um típico " lift " da prova, para executar as repetições do gesto técnico "SKIPPING", conforme estabelecido pelos regulamentos para cada categoria. Após a última repetição, o atleta deve entrar em contato com o peito no chão, conforme considerar melhor.

### FICHA DE EXECUÇÃO FLAGS

FASES	REALIZAÇÃO / AVALIAÇÃO	REPETIÇÕES POR CATEGORIA	A GRAVAÇÃO DEVE SER REALIZADA DE UMA VISTA LATERAL
POSIÇÃO DE PARTIDA	A POSIÇÃO INICIAL SERÁ ESTABELECIDA PELAS REGRAS DA PROVA (PÉS JUNTOS, UMA MÃO EM CIMA DA OUTRA E O QUEIXO ENCOSTADO A ELAS)	<b>1 PARA TODAS AS CATEGORIAS</b>	
SINAL SONORO	AUDÍVEL NO VÍDEO. O SINAL PODE SER REALIZADO PELO PRÓPRIO	<b>1 PARA TODAS AS CATEGORIAS</b>	
LEVANTAR	DE ACORDO COM AS REGRAS	<b>1 PARA TODAS AS CATEGORIAS</b>	
SKIPPING	A CONTAGEM COMEÇARÁ A PARTIR DO MOMENTO EM QUE O PRIMEIRO JOELHO EXCEDA A ALTURA DO QUADRIL, LEVANTADO DA POSIÇÃO INICIAL. PARA CONTATAR UM SKIPPING, O JOELHO DEVE SER SUPERIOR À ALTURA DO QUADRIL DO ATLETA	<b>20 PARA:</b> ABSOLUTA JUNIOR JUVENIL CADETE MASTER +30 MASTER +40 MASTER +50 <b>10 PARA:</b> INFANTIL ALEVIN BENJAMIN PREBENJAMIN MASTER +60 MASTER +70	
PEITO NO CHÃO	O TEMPO TERMINARÁ QUANDO O PEITO DO ATLETA ESTIVER EM CONTATO COM O CHÃO	<b>1 PARA TODAS AS CATEGORIAS</b>	

VÍDEO TÉCNICO: <https://rfess.es/wp-content/uploads/2020/04/2020-VIDEO-COMPITE-BANDERAS-web.mp4>

## 2. LIFESAVING MEDLEY

A posição inicial será de pé, com os pés juntos e as mãos próximas do corpo. Após o sinal sonoro (que pode ser feito pelo próprio atleta), ele deve executar as repetições do gesto técnico "BURPEES", conforme estabelecido pelos regulamentos para cada categoria. No final da última repetição, deverá realizar as repetições estabelecidas pelos regulamentos para cada categoria, do gesto técnico " MOUNTAIN CLIMBER ". Quando a última repetição terminar, o atleta levanta-se e fará um aplauso audível acima do quadril.

### FICHA DE EXECUÇÃO LIFESAVING MEDLEY

FASES	REALIZAÇÃO / AVALIAÇÃO	REPETIÇÕES POR CATEGORIA	A GRAVAÇÃO DEVE SER REALIZADA DE UMA VISTA LATERAL
SINAL SONORO	AUDÍVEL NO VÍDEO. O SINAL PODE SER REALIZADO PELO PRÓPRIO	<b>1 PARA TODAS AS CATEGORIAS</b>	
BURPEES	A. POSIÇÃO INICIAL SERÁ ESTÁTICA NAS 2 PERNAS B. PERNAS E COTOVELOS TOTALMENTE ESTENDIDOS C. FUNDO DO BRAÇO COM FLEXÃO MÁXIMA DE COTOVELOS D. AMBOS OS PÉS DEVEM SER SEPARADOS DO CHÃO E BATER PALMAS NA CABEÇA COM OS BRAÇOS ESTENDIDOS.  UMA REPETIÇÃO SERÁ CONSIDERADA DA FASE "A" À FASE "D"	<b>8 PARA:</b> ABSOLUTA JUNIOR JUVENIL CADETE MASTER +30 MASTER +40 MASTER +50 <b>4 PARA:</b> INFANTIL ALEVIN BENJAMIN PREBENJAMIN <b>0 PARA:</b> MASTER +60 MASTER +70	
MOUNTAIN CLIMBER	A. PERNAS E COTOVELOS TOTALMENTE ESTENDIDOS B. UMA PERNA EM EXTENSÃO MÁXIMA E A CONTRÁRIA COM UM ÂNGULO SUPERIOR A 90 GRAUS NO JOELHO. NUM ÚNICO MOVIMENTO, A POSIÇÃO DA PERNA DIREITA SERÁ ALTERADA À DA ESQUERDA E VICEVERSA. UMA REPETIÇÃO DEVERÁ SER CONSIDERADA SEMPRE QUE UMA PERNA EXCEDER O MÁXIMO DE 90 GRAUS DE FLEXÃO DO JOELHO, ENQUANTO A CONTRARIA É MANTIDA EM EXTENSÃO MÁXIMA	<b>12 PARA TODAS AS CATEGORIAS</b>	
APLAUSO	AUDÍVEL NO VÍDEO E ACIMA DO QUADRIL, NUMA POSIÇÃO DE SUPORTE E COM DOIS PÉS NO CHÃO.	<b>1 PARA TODAS AS CATEGORIAS</b>	

VÍDEO TÉCNICO: <https://rfess.es/wp-content/uploads/2020/04/2020-VIDEO-COMPITE-COMBINADA-DE-SALVAMENTO-web.mp4>

### 3. LIFESAVING SKI

A posição inicial será de pé com os pés juntos e as mãos próximas do corpo. Após o sinal sonoro (que pode ser feito pelo próprio atleta), ele deve executar as repetições do gesto técnico "JUMPING JACKS", conforme estabelecido pelos regulamentos para cada categoria. No final da última repetição, ele realizará as repetições definidas para cada categoria, do gesto técnico "SKI PROPULSION PADDLED". Depois da última repetição concluída, execute as repetições do gesto técnico "JUMPING JACKS", conforme estabelecido pelos regulamentos para cada categoria, após o qual um aplauso audível deverá ser realizado acima do quadril.

**FICHA DE EXECUÇÃO LIFESAVING SKI**

FASES	REALIZAÇÃO / AVALIAÇÃO	REPETIÇÕES POR CATEGORIA	A GRAVAÇÃO DEVE SER REALIZADA DE UMA VISTA FRONTAL
SINAL SONORO	AUDÍVEL NO VÍDEO. O SINAL PODE SER REALIZADO PELO PRÓPRIO	<b>1 PARA TODAS AS CATEGORIAS</b>	
JUMPING JACKS	UMA REPETIÇÃO SERÁ CONSIDERADA VÁLIDA SEMPRE QUE AS PERNAS E OS BRAÇOS ESTÃO JUNTOS E PERTO DO CORPO APÓS REALIZAR UMA ABERTURA DE PÉS ALÉM DA LARGURA DOS OMBROS SIMULTANEAMENTE UMA ABERTURA E ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS E UMA EXTENSÃO MÁXIMA	<b>15 PARA:</b> ABSOLUTA JUNIOR JUVENIL CADETE MASTER +30,+40,+50 <b>10 PARA:</b> INFANTIL ALEVIN BENJAMIN PREBENJAMIN <b>5 PARA:</b> MASTER +60, +70	
SKI PROPULSION PADDLED	UMA REPETIÇÃO SERÁ CONSIDERADA VÁLIDA SEMPRE QUE A MÃO ESTABELECIDADA DE REFERÊNCIA PASSE ATRAVÉS DO MESMO PONTO DE PARTIDA. TENDO A MÃO SOBRE O OMBRO EM CADA RONDA	<b>60 PARA:</b> ABSOLUTA JUNIOR JUVENIL CADETE MASTER +30,+40,+50 <b>40 PARA:</b> INFANTIL ALEVIN BENJAMIN PREBENJAMIN MASTER +60, +70	
JUMPING JACKS	UMA REPETIÇÃO SERÁ CONSIDERADA VÁLIDA SEMPRE QUE AS PERNAS E OS BRAÇOS ESTÃO JUNTOS E PERTO DO CORPO APÓS REALIZAR UMA ABERTURA DE PÉS ALÉM DA LARGURA DOS OMBROS SIMULTANEAMENTE UMA ABERTURA E ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS E UMA EXTENSÃO MÁXIMA	<b>15 PARA:</b> ABSOLUTA JUNIOR JUVENIL CADETE MASTER +30,+40,+50 <b>10 PARA:</b> INFANTIL ALEVIN BENJAMIN PREBENJAMIN <b>5 PARA</b> MASTER +60,+70	
APLAUSO	AUDÍVEL NO VÍDEO E ACIMA DO QUADRIL, NUMA POSIÇÃO DE SUPORTE E COM OS DOIS PÉS NO CHÃO	<b>1 PARA TODAS AS CATEGORIAS</b>	

VÍDEO TÉCNICO: <https://rfess.es/wp-content/uploads/2020/04/2020-VIDEO-COMPITE-SKI-DE-SALVAMENTO-web.mp4>

#### 4. LIFESAVING WITH FINS

A posição inicial será de pé, com os pés juntos e as mãos próximas do corpo. Após o sinal sonoro (que pode ser feito pelo próprio atleta), ele deve fazer UMA repetição do gesto técnico " VERTICAL JUMP", conforme estabelecido pelos regulamentos para todas as categorias. No final, ele deve executar as repetições regulamentadas para cada categoria, do gesto técnico "SQUATS". No final da última repetição, ele deverá realizar as repetições estabelecidas pelos regulamentos para cada categoria, do gesto técnico " MOUNTAIN CLIMBER ". Quando a última repetição terminar, o atleta levanta-se e faz um aplauso audível acima do quadril.

#### LIFESAVING WITH FINS EXECUTION SHEET

FASES	REALIZAÇÃO / AVALIAÇÃO	REPETIÇÕES POR CATEGORIA	A GRAVAÇÃO DEVE SER REALIZADA DE UMA VISTA LATERAL
SINAL SONORO	AUDÍVEL NO VÍDEO. O SINAL PODE SER REALIZADO PELO PRÓPRIO	<b>1 PARA TODAS AS CATEGORIAS</b>	
VERTICAL JUMP	NA POSIÇÃO INICIAL (BRAÇOS ENCOSTADOS AO CORPO E PÉS JUNTOS) REALIZA UM SALTO VERTICAL SEPARANDO CLARAMENTE OS DOIS PÉS DO CHÃO E LEVANTANDO OS BRAÇOS NUMA EXTENSÃO MÁXIMA DE COTOVELOS ACIMA DA CABEÇA	<b>1 PARA TODAS AS CATEGORIAS</b>	
SQUATS	UMA REPETIÇÃO SERÁ CONSIDERADA SEMPRE QUE UMA EXTENSÃO MÁXIMA É REALIZADA DAS DUAS PERNAS, TENDO ANTERIORMENTE REALIZADO UMA FLEXÃO DE 90 GRAUS À ALTURA DO JOELHO, SEM SEPARAR OS CALCANHARES DO CHÃO. OS BRAÇOS ACOMPANHARÃO O MOVIMENTO, FAZENDO A EXTENSÃO À FRENTE DOS DOIS BRAÇOS, PARALELAMENTE AO SOLO, QUE COMBINAM COM FLEXÃO DO JOELHO.	<b>20 PARA:</b> ABSOLUTO JUNIOR JUVENIL CADETE MASTER +30,+40,+50 <b>16 PARA:</b> INFANTIL ALEVIN BENJAMIN PREBENJAMIN <b>6 COM CADEIRA OU SIMILAR:</b> MASTER +60,+70	
MOUNTAIN CLIMBER	A. PERNAS E COTOVELOS TOTALMENTE ESTENDIDOS B. UMA PERNA EM EXTENSÃO MÁXIMA E A CONTRÁRIA COM UM ÂNGULO SUPERIOR A 90 GRAUS NO JOELHO. NUM ÚNICO MOVIMENTO, A POSIÇÃO DA PERNA DIREITA SERÁ ALTERADA À DA ESQUERDA E VICE-VERSA. UMA REPETIÇÃO DEVERÁ SER CONSIDERADA SEMPRE QUE UMA PERNA EXCEDER O MÁXIMO DE 90 GRAUS DE FLEXÃO DO JOELHO, ENQUANTO A CONTRARIA É MANTIDA EM EXTENSÃO MÁXIMA	<b>16 PARA:</b> ABSOLUTO JUNIOR JUVENIL CADETE MASTER +30,+40,+50 <b>12 PARA:</b> INFANTIL ALEVIN BENJAMIN PREBENJAMIN MASTER +60,+70	
APLAUSO	AUDÍVEL NO VÍDEO E ACIMA DO QUADRIL, NUMA POSIÇÃO DE SUPORTE E COM OS DOIS PÉS NO CHÃO	<b>1 PARA TODAS AS CATEGORIAS</b>	

VÍDEO TÉCNICO: <https://rfess.es/wp-content/uploads/2020/04/2020-VIDEO-COMPITE-SALVAMENTO-CON-ALETAS-web.mp4>