

FEDERACIÓ D'ESPELEOLOGIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Tel: 96 368 06 08 - Fax: 96 368 06 09 - Calle Grabador Enguixanos nº7 Bajo - 46015 - Valencia
federacion@espeleocv.com - www.espeleocv.com
CIF: G-46319034 - N. 26 Reg. CCEC - GV

EL NUDO CONFINADO

- **La prueba:**

Estás en casa confinado y no sabes qué hacer, vas al trastero y encuentras un trozo de cuerda. Te pones a hacer nudos como un descosido.

- **Requisitos:**

- ✓ Federad@s en la *Federació d'Espeleologia de la Comunitat Valenciana* o familia de federad@s.
- ✓ Sin límite de edad.

- **Material necesario:**

- ✓ Cuerda semiestática de Ø9 o Ø10 de mínimo 4m de longitud aproximadamente.

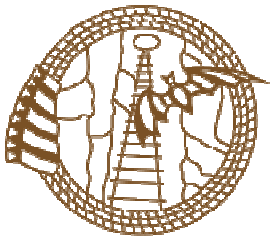
- **Desarrollo de la prueba:**

- 1) Tienes la cuerda preparada.
- 2) Pulsas el inicio del cronómetro. (Que se vea en el video la pulsación).
- 3) Tienes que realizar estos nudos lo más rápido posible, en el siguiente orden, con la misma cuerda.
 1. Nueve por seno.
 2. Mariposa.
 3. Medio pescador doble.
 4. Ocho repasado por la gaza del nueve que hicimos al principio.
- 4) Dices en voz alta: **Nudos confinados terminados.**
- 5) Pulsas el cronómetro (que se vea en el video el tiempo).
- 6) Filmas los nudos realizados para comprobar que están bien realizados y bien peinados.(fuera de cronómetro)
- 7) Antes de finalizar y como despedida tendrás que mencionar o mostrar en un papel la frase *#Yomequedoencasa* o *#Totaniràbé*.

Para ver una explicación detallada de la prueba y detalles de la misma, puedes revisar el video explicativo.

- **A tener en cuenta:**

La prueba se tendrá que grabar en video y enviarla por WhatsApp al 638 388 985. Con el envío se autoriza la publicación del video en las redes sociales.



FEDERACIÓ D'ESPELEOLOGIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Tel: 96 368 06 08 - Fax: 96 368 06 09 - Calle Grabador Enguïdanos nº7 Bajo - 46015 - Valencia
federacion@espeleocv.com - www.espeleocv.com
CIF: G-46319034 - N. 26 Reg. CCEC - GV

Es importante que:

- ✓ Se vea el crono al inicio y al final.
- ✓ Al colgar el video poner: Nombre y apellidos – Categoría- Tiempo – Nudo confinado.
Ejemplo: **Jose Rubio Pérez – Mayor- 2:05 - Nudo confinado.**

- **Categorías:**

Infantil: de 3 a 10 años.

Juvenil: de 11 a 17 años

Mayor: a partir de 18 años.

- **Premios*:**

- ✓ A la rapidez y calidad del nudo.
*(Se valorará la premura en el periodo de entrega del video.)

- **Jurado:**

- ✓ Junta directiva.

- **Publicación de resultados:**

- ✓ Web de la F.E.C.V. y redes sociales.

- **Plazos:**

- ✓ Hasta que finalice el estado de alarma.

- **Entrega de premios:**

- ✓ Local de la F.E.C.V., Carrer del Gravador Enguïdanos, 7, 46015 Valencia

Nota: La organización se reserva el derecho a realizar cualquier cambio o modificación si fuera necesario.

- **Colaboradores:**

