



FEDERACIÓ D'ESPELEOLOGIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA

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

L'EQUIP A CASA

● La prova:

Estàs a casa pensant en els dies en què feies espeleo i decideixes, que quan finalitze tot això i estigues amb els teus companys en la boca d'una cova, seràs el primer a equipar-te i per tant entrar i tornar-te a confinar, però aquesta vegada en una cova.

● Requisites:

- ✓ Federades i federats en la *Federació d'Espeleologia de la Comunitat Valenciana* o família de federades i federats.
- ✓ Sense límit d'edat.

● Material necessari:

- ✓ Saca d'espeleologia o barrancs.
- ✓ Mono de cordatge o tipus bus.
- ✓ Botes de muntanya.
- ✓ Guants.
- ✓ Casc amb il·luminació d'espeleologia o barrancs.
- ✓ Equip de progressió vertical: arnés de pit, arnés de cintura, mailló semicircular, blocador de mà, blocador, blocador ventral, pedaleta, caps d'ancoratge amb els seus mosquetons, descendedor i mosquetó de frec.

● Desenvolupament de la prova:

- 1) Tens la saca al teu costat, amb tot el material dins, menys les botes que les pots deixar fora.
- 2) Prems l'inici del cronòmetre (que es veja en el vídeo la pulsació).
- 3) T'has d'equipar el més ràpid possible, en el següent ordre, **explicant en tot moment el que estàs fent i que el cronòmetre sempre estiga en el primer pla:**

1. Mono.
 2. Botes (imprescindible nuar-les).
 3. Arnés de cintura amb tots els aparells.
 4. Mailló semicircular (necessari tancar-ho).
 5. Caps d'ancoratge penjats de l'arnés de cintura. (La pedaleta anirà plegada i penjada del blocador de mà en tot moment)
 6. Arnés de pit i unir-ho al blocador ventral.
 7. Guants de protecció.
 8. Casc (tancar la barballera).
- 4) Dius en veu alta una acció que se sol fer en espeleo (ex.: lliure, vaig per a dalt, pilla la saca, apaga la llum, punta canyera, pouot, etc.)
 - 5) Encens la llum del casc i prems el cronometre (que es veja en el vídeo el temps).



FEDERACIÓ D'ESPELEOLOGIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA

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

- 6) Simules una acció espeleològica (això va fora del cronometratge i no podrà durar mes d'1 minut): ex. passar gatera entre cadires, pujar per una corda, passar un laminador, clavar un spit, etc.). En aquesta acció és on més es valorarà l'originalitat.
- 7) Abans de finalitzar i com a comiat hauràs d'esmentar o mostrar en un paper la frase *#Joemquedeencasa* o *#Totaniràbé*.

Per a veure una explicació detallada de la prova i detalls d'aquesta, pots revisar el vídeo explicatiu.

● A tindre en compte:

La prova s'haurà de gravar en vídeo i enviar-la per WhatsApp al 638 388 985.
Amb l'enviament s'autoritza la publicació del vídeo en les xarxes socials.

És important que:

- ✓ Es veja el crono a l'inici i al final.
- ✓ Expliques el que vas realitzant mentre t'equipes.
- ✓ En enviar el vídeo indiques: Nom i cognoms – Categoria- Temps - Frase espeleològica.

Exemple: **Josep Rubio Pérez – Major- 2.05 - Per ací tira.**

● Categories:

Infantil: de 3 a 11 anys (els més xicotets poden ser ajudats per un adult).
Major: a partir de 12 anys.

● Premis*:

- ✓ A la rapidesa.
- ✓ A l'originalitat.

*(Es valorarà la urgència en el període de lliurament del vídeo).

● Jurat:

- ✓ Junta Directiva.

● Publicació de resultats:

- ✓ Web de la F.E.C.V. i xarxes socials.



FEDERACIÓ D'ESPELEOLOGIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA

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

- **Terminis:**

- ✓ Fins que finalitze l'estat d'alarma.

- **Lliurament de premis:**

- ✓ Local de la F.E.C.V., Carrer del Grabador Enguídanos, 7, 46015 València.

Nota: L'organització es reserva el dret a realitzar qualsevol canvi o modificació si fora necessari.

- **Col·laboradors:**

