



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

EL NUS CONFINAT

- **La prova:**

Estàs a casa confinats i no saps què fer, vas al traster i trobes un tros de corda. Et poses a fer nusos com un descosit.

- **Requisits:**

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

- **Material necessari:**

- ✓ Corda semiestàtica de Ø9 o Ø10 i mínim 4m de longitud.

- **Desenvolupament de la prova:**

- 1) Tens la corda preparada.
- 2) Prems l'inici del cronòmetre (que es veja en el vídeo la pulsació).
- 3) Has de realitzar aquests nusos el més ràpid possible, en el següent ordre, amb la mateixa corda.
 1. Nou per si.
 2. Papallona.
 3. Mig pescador.
 4. Huit repassat per la gaza del nou que vam fer al principi.
- 4) Dius en veu alta: **Nusos confinats acabats.**
- 5) Prems el cronometre (que es veja en el vídeo el temps).
- 6) Filmes els nusos realitzats per a comprovar que estan ben realitzats i ben pentinats.(fora de cronòmetre).
- 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:



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

- ✓ Es veja el crono a l'inici i al final.
 - ✓ En enviar el vídeo indiqués: Nom i cognoms – Categoria- Temps – Nus confinat.
- Exemple: **Jose Rubio Pérez – Major- 2.05 - Nus confinat.**

- **Categories:**

Infantil: de 3 a 10 anys.
Juvenil: de 11 a 17 anys.
Major: a partir de 18 anys.

- **Premis*:**

- ✓ A la rapidesa i qualitat del nus.

*(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.

- **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:**

