

## Actividades Confinamiento 2020

Escrito por Gestor

Lunes, 30 de Marzo de 2020 12:28 - Actualizado Jueves, 02 de Abril de 2020 07:37

---

Hola a tod@s,

Ante el escenario de Confinamiento en el que nos encontramos, se han planteado una serie de actividades desde La Federación de Espeleología de la C. Valenciana para poder hacer más llevadera esta situación, con la intención de aportar una chispa de humor (que nunca está de más y reforzará nuestro [sistema inmunológico](#) ) y unas "Píldoras Formativas" con el fin de trabajar nuestra tecnificación y forma física.

Esperamos que las disfrutéis!!

Atentamente la JD de FECV.

#yomequedoencasa    #yomequedoenmicueva    #totanirabe

## Formación Online

VideoConferencia:

Polipastos. Miguel Costa (Técnico Deportivo. Miembro de la EVE/SOS de FECV) . *En este enlace tenéis el*

[formulario de inscripción](#)

*para la Formación online que se impartirá el Sábado Día 4 de Abril a las 15:00. ( el link se*

## Actividades Confinamiento 2020

Escrito por Gestor

Lunes, 30 de Marzo de 2020 12:28 - Actualizado Jueves, 02 de Abril de 2020 07:37

---

*enviará por mail minutos antes de la sesión, No es necesario estar Federado para inscribirse)*

VideoTutoriales Confinados:

- [Triangulaciones, repartidores de carga. Pedro Gomez \( Técnico Deportivo. Miembro de la EVE/SOS de FECV\)](#)
- [Entrenando en casa. Jumando en 2 metros. Pedro Gomez \( Técnico Deportivo. Miembro de la EVE/SOS de FECV\)](#)
- [Anclajes en Y Pedro Gomez.\( Técnico Deportivo. Miembro de la EVE/SOS de FECV\)](#)
- [Triangulación Rápida TRIRAPID Pedro Gomez \( Técnico Deportivo. Miembro de la EVE/SOS de FECV\)](#)
- [Otros](#)

**Nota: Para las formaciones no es necesario estar Federado**

### **"I Competición en Confinamiento FECV"**

Se han definido una serie de pruebas en esta "I Competición en Confinamiento" que se pueden realizar desde casa. Los mejor clasificados de cada prueba tendrán premio

## Actividades Confinamiento 2020

Escrito por Gestor

Lunes, 30 de Marzo de 2020 12:28 - Actualizado Jueves, 02 de Abril de 2020 07:37

---

En la Web de Federación tenéis los documentos y enlaces videos explicativos para las diferentes pruebas:

- [Nudos Confinados](#) - [Prova Nus Confinat](#) - ( [Explicación en video de la prueba](#) )
- [El equipo en Casa](#) - [Prova l'equip a casa](#) - ( [Explicación en video de la prueba](#) )
- [Estampa Espeleo](#) - [Prova Estampa espeleo](#) - Dibuja con cuerda y tu Material de Espeleo/Montaña/Barranco ( [Ejemplo](#) )
- [Concurso de dibujo/arte/collage para l@s Peques](#)

Nota: Es requisito estar Federado en la FECV para participar en la Competición, salvo en las pruebas infantiles que bastará con la federativa del Padre/Madre/tutor.