

# 3a JORN RUTINES TÈCNIQUES JÚNIOR

Residència J. Blume

14 de mayo de 2021

# 3aJ Rut. tècniques – Res. J. Blume

## Protocol de competició

Timing complet.

14-may				
	INICI	FINAL	TEMPS	NEDA
Entrada esportistes	16:45	17:00	0:15	20
Escalfament DUET	17:00	17:45	0:45	
Preparació piscina	17:50	18:00	0:10	
Competició DUET (10)	18:00	18:50	0:50	
Sortida esportistes	18:50	19:00	0:10	
Escalfament SOLOS	19:00	19:30	0:30	6
Preparació piscina	19:30	19:35	0:05	
Competició SOLOS (6)	19:40	20:10	0:30	
Sortida esportistes	20:10	20:20	0:10	

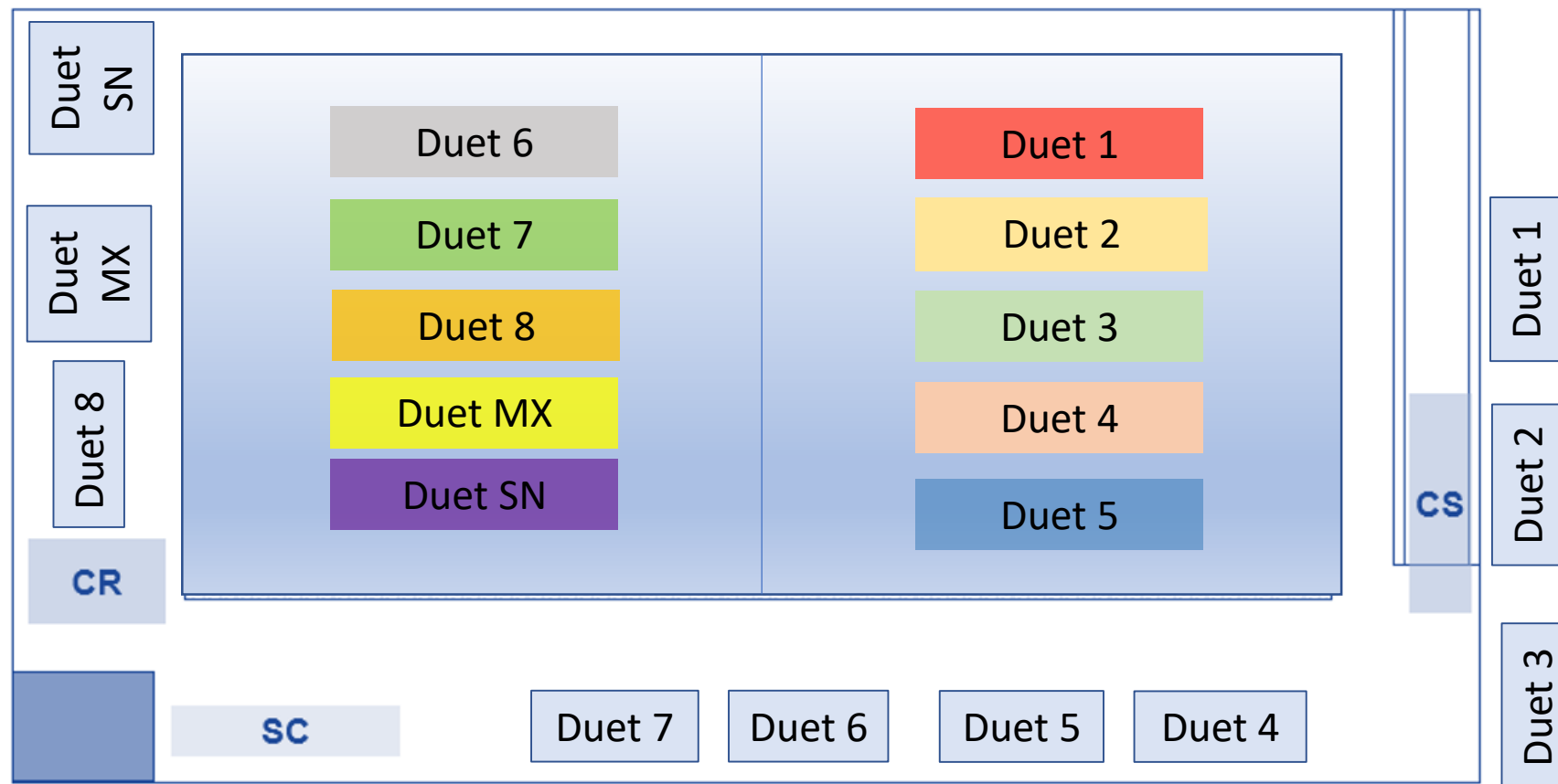
# 3aJ Rut. tècniques – Res. J. Blume

## Protocol de competició



Escalfament, competició d'Equips.

- Posició clubs
- 1 Duet 1
- 2 Duet 2
- 3 Duet 3
- 4 Duet 4
- 5 Duet 5
- 6 Duet 6
- 7 Duet 7
- 8 Duet 8
- MX Duet mixto
- SN Duet SN
- CS Cambra de sortida
- CR Cambra de recuperació
- SC Secretaria de competició

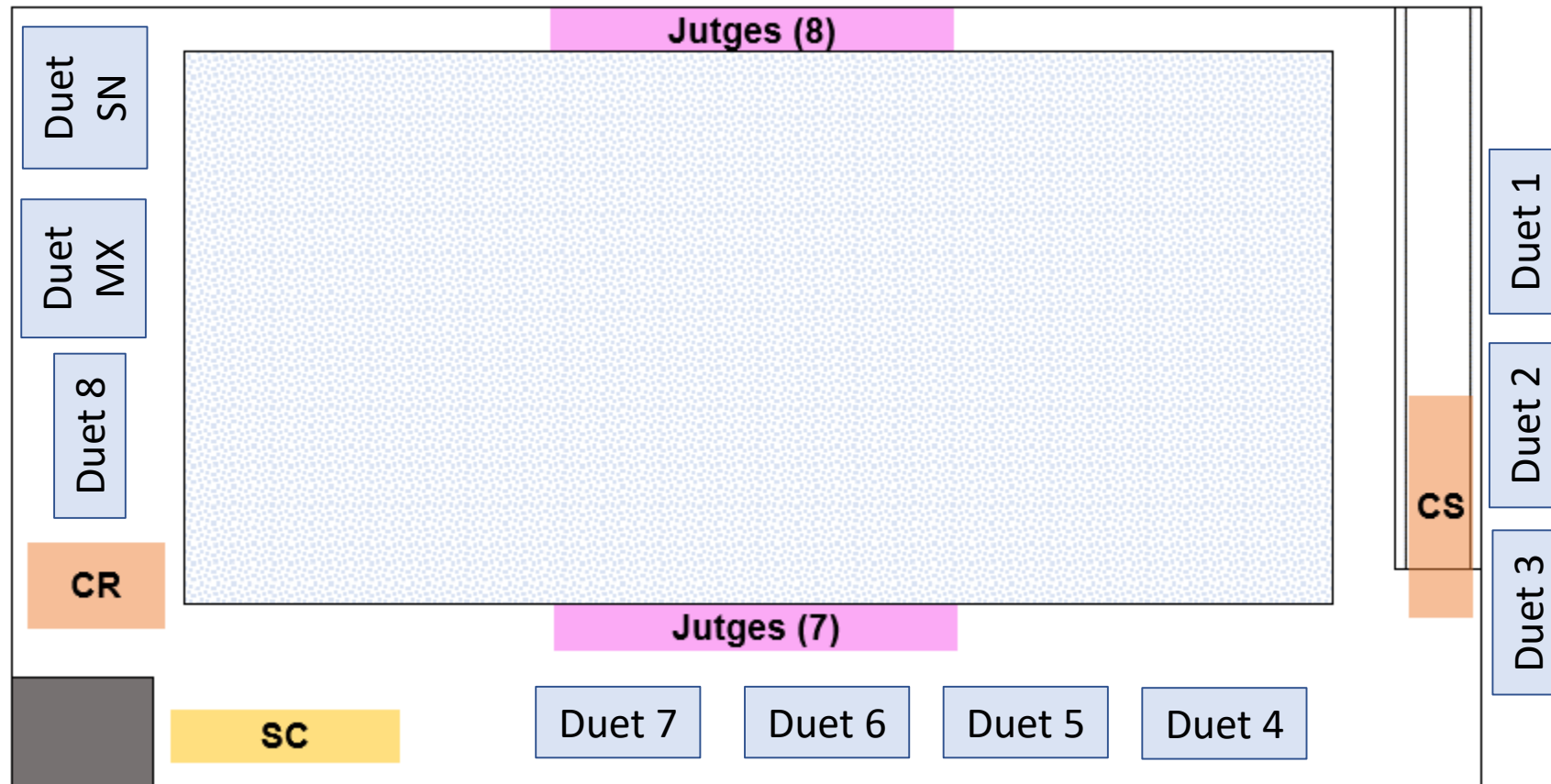


# 3aJ Rut. tècniques – Res. J. Blume

## Protocol de competició

### Distribució d'espais, competició d'equips

- Posició clubs
- CS Cambra de sortida
- CR Cambra de recuperació
- SC Secretaria de competició
- LA Jutges

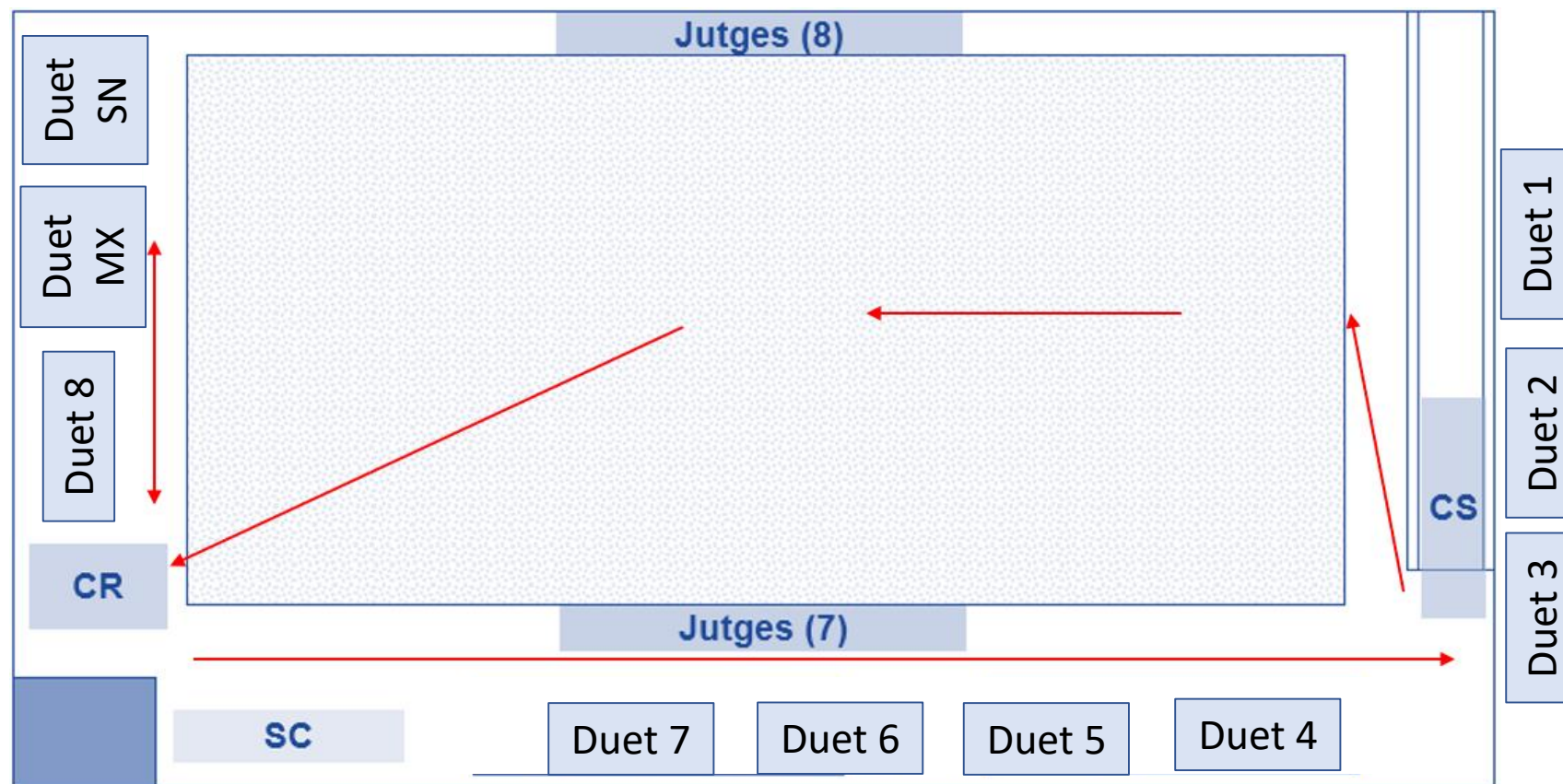


# 3aJ Rut. tècniques – Res. J. Blume

## Protocol de competició

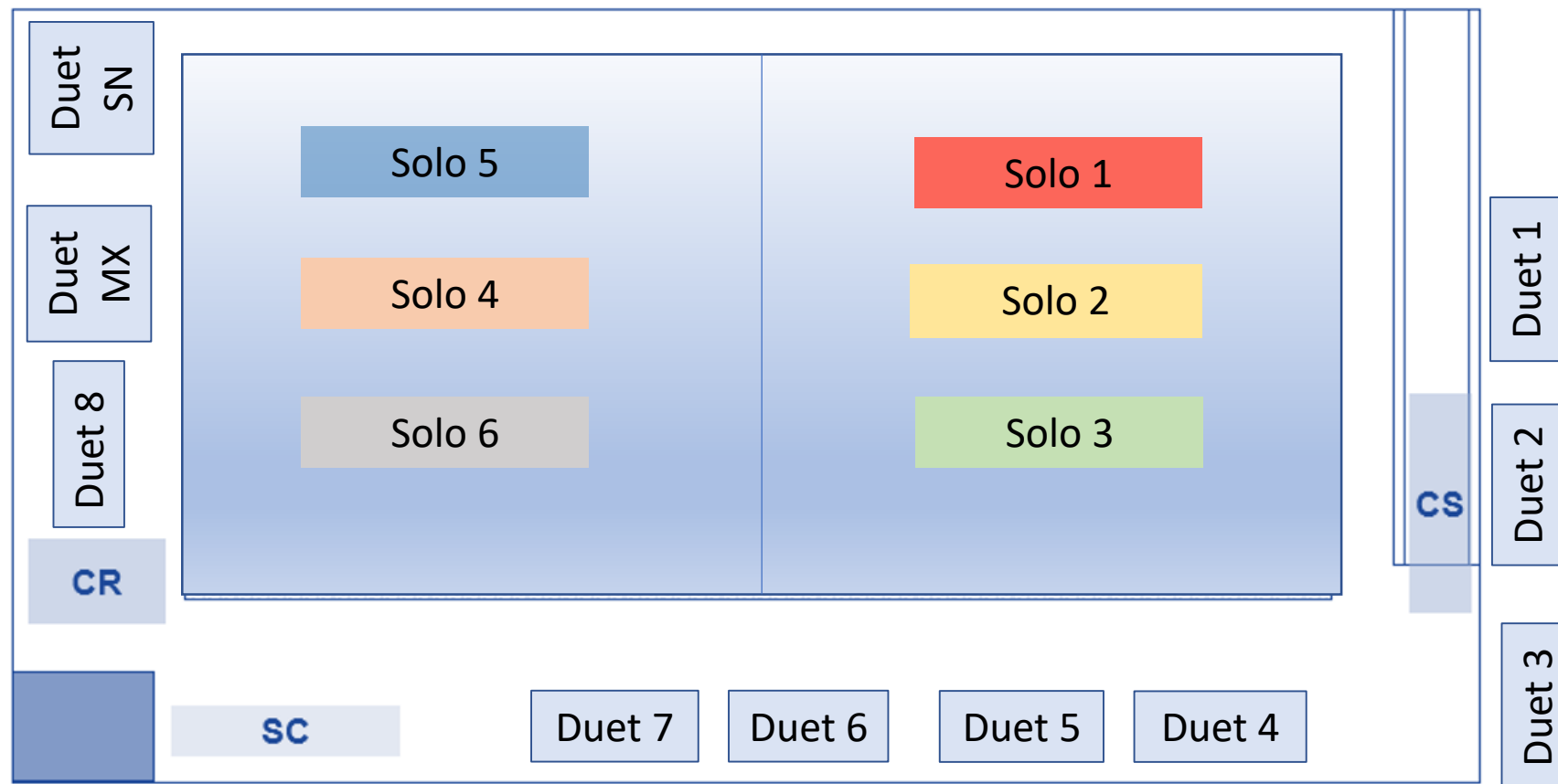
### Circulacions, competició d'Equips

- Posició clubs
- CS** Cambra de sortida
- CR** Cambra de recuperació
- SC** Secretaria de competició
- J** Jutges



Escalfament, competició d'Equips.

- Posició clubs
- 1 Duet 1
- 2 Duet 2
- 3 Duet 3
- 4 Duet 4
- 5 Duet 5
- 6 Duet 6
- CS Cambra de sortida
- CR Cambra de recuperació
- SC Secretaria de competició

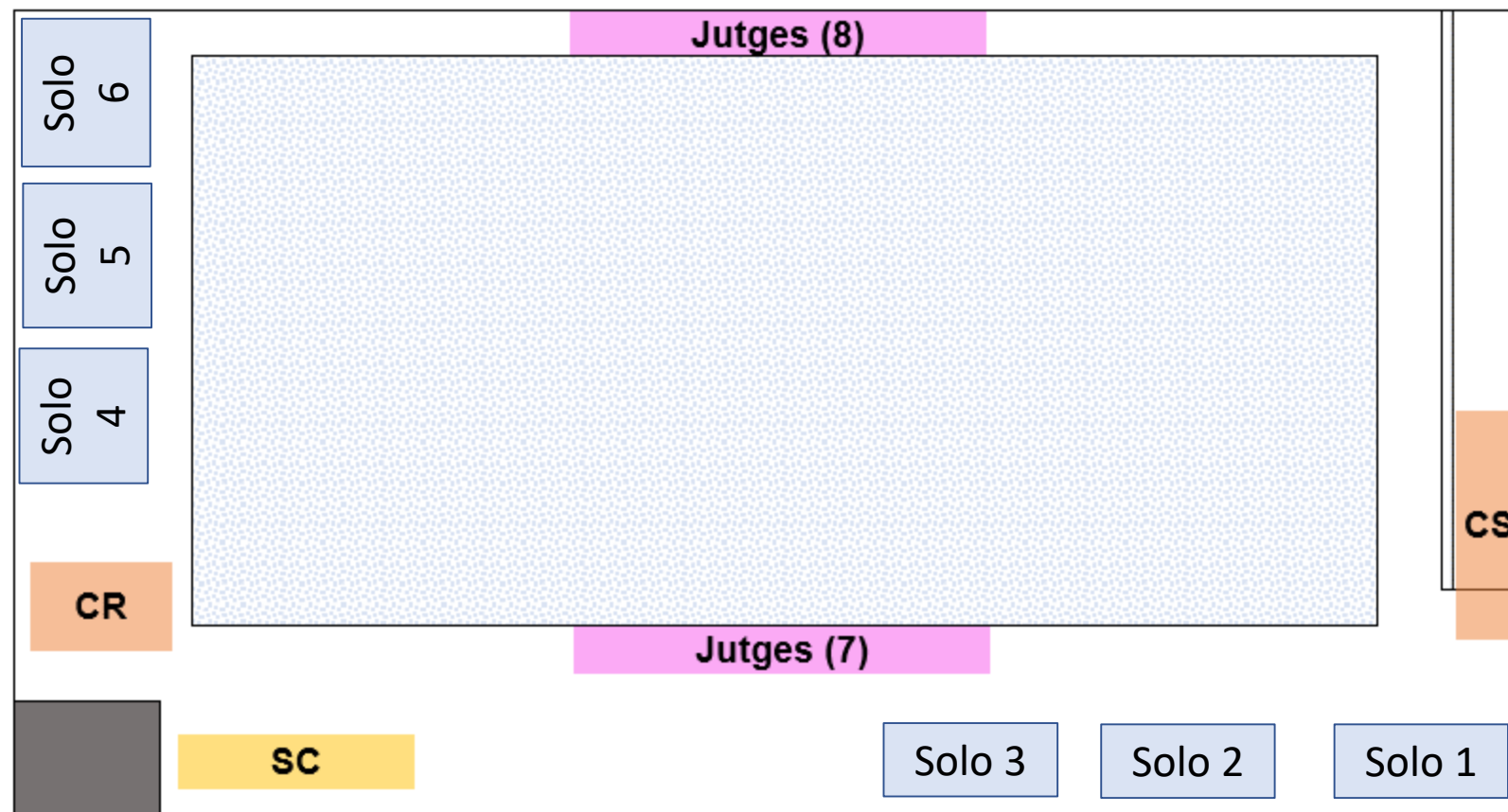


# 3aJ Rut. tècniques – Res. J. Blume

## Protocol de competició

### Distribució d'espais, competició de solos

- Posició clubs
- CS** Cambra de sortida
- CR** Cambra de recuperació
- SC** Secretaria de competició
- LA** Jutges

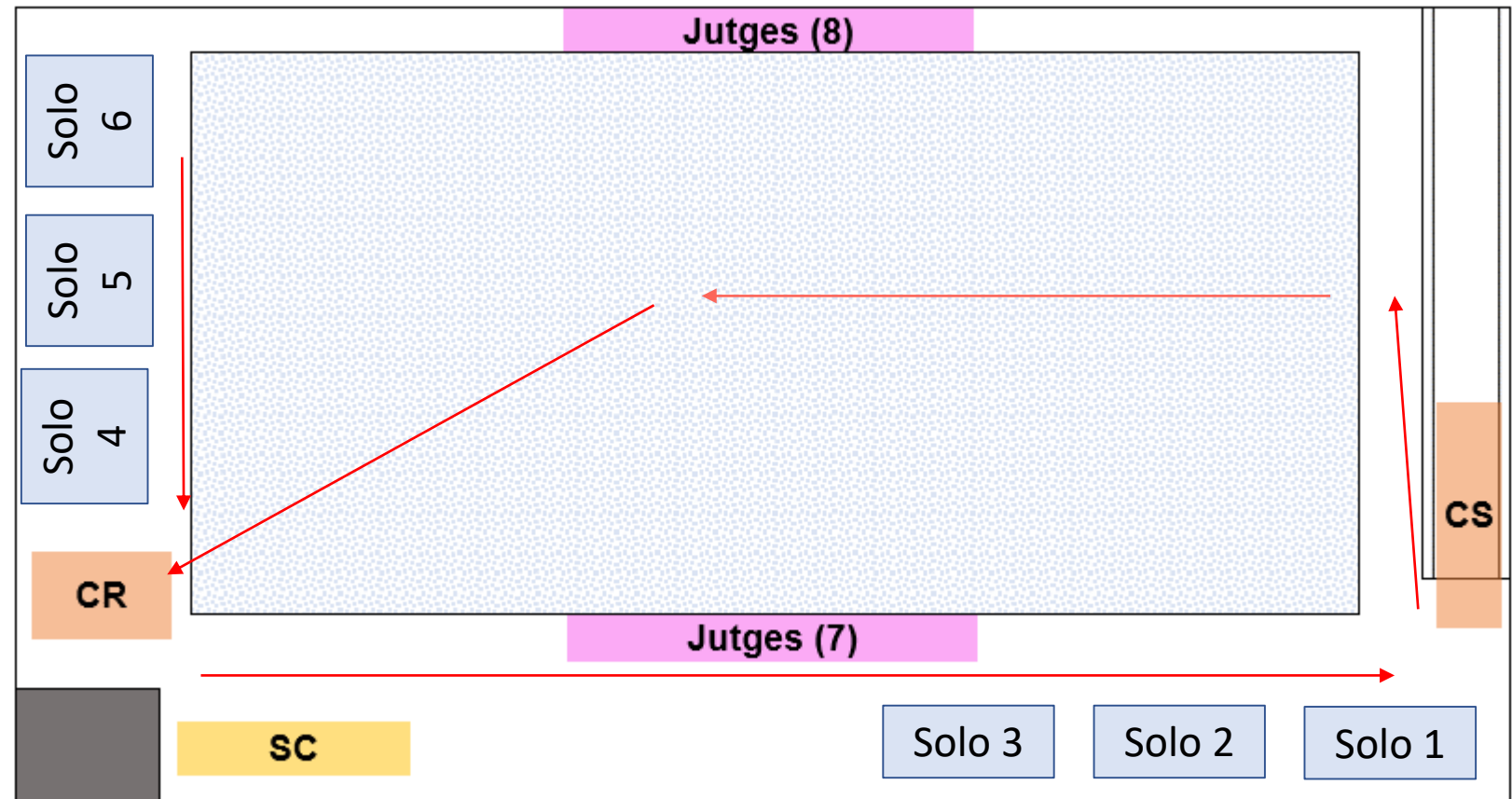


# 3aJ Rut. tècniques – Res. J. Blume

## Protocol de competició

### Circulacions, competició de Duets

- Posició clubs
- CS** Cambra de sortida
- CR** Cambra de recuperació
- SC** Secretaria de competició
- J** Jutges





### Consideracions generals.

1. Totes les persones que formin part de la competició hauran de tenir la **Declaració d'Autoresponsabilitat signada i enviada a la FCN**. Les corresponents a l'equip arbitral i tot el personal federatiu estaran en dipòsit a la seu de la FCN.
2. A l'entrada, es **prendrà la temperatura** a totes les persones que accedeixin a la instal·lació i es crearà un registre.
3. **Haurà vestidors** a disposició dels participants.
4. **L'ús de la mascareta serà obligatori** per a tothom, excepte per als esportistes durant els escalfaments i la competició. Totes les circulacions abans i després de competir es faran amb la mascareta, per tant la tècnica/delegada haurà de portar les mascaretes a la Cambra de recuperació.
5. Gestió de secretaria de competició. Totes les gestions de la competició es faran on-line mitjançant els següents formularis:
  1. Participants: els clubs hauran d'omplir les Declaracions d'Autoresponsabilitat de tot/es els/les esportistes i staff que participin en la competició.
  2. Google Forms de tècnics/ques i delegats/des. Només podran accedir a la piscina els membres de l'staff que hagin fet l'inscripció mitjançant el formulari.
  3. Google forms de canvis i baixes. Els canvis i baixes només es podran realitzar mitjançant el formulari segons els terminis establerts.
6. Totes les persones hauran de **respectar les directrius específiques** que estableixi el Delegat de prevenció de riscos COVID-19 de la FCN.
7. Es respectarà en tot cas la **distribució d'espais i circulacions** establertes per a la competició.
8. Els esportistes només podran estar dins l'instal·lació en aquelles sessions en que hi participin. Només es tècnics i delegats podran estar en totes les sessions.
9. En el cas de **presència de simptomatologia** en algun dels participants caldrà avisar immediatament al Delegat de prevenció de riscos COVID-19 de la FCN per activar el protocol sanitari establert.
10. Accesos a la competició. Els equips esperaran a la zona exterior i accediran a l'interior de forma esglaonada. Quedaran definitis els horaris amb el tancament d'inscripcions.
11. Límit de participants:
  1. Proves de duets: 3 esportistes + 1 staff (tècniques/delegades). La distribució final dels espais en la competició de duets s'acabarà de configurar amb el llistat de participants.
  2. Proves de solos: 2 esportistes + 1 staff. La distribució final dels espais en la competició de solos s'acabarà de configurar amb el llistat de participants.
12. Post- competició.
  1. Després de nedar els esportistes hauran de dirigir-se a la Cambra de recuperació fins el final de la rutina posterior. És important quedar-se en aquest espai per què és el moment de màxim risc d'infecció degut a la hiperventilació que fa l'esportista després de l'esforç físic.
  2. Posteriorment hauran de dirigir-se a la posició establerta del seu club. Aquest desplaçament haurà de fer-se el més individualitzat possible. En qualsevol cas caldrà **evitar el contacte amb esportistes d'altres clubs**.