

NORMAS ESPECÍFICAS DE MONTAÑA PARA EL CURSO 2020-2021

1. Nombre de las Actividades de Competición de la Disciplina Deportiva.

CARRERAS POR MONTAÑA
DESCENSO DE BARRANCOS
ESCALADA DEPORTIVA
ESPELEOLOGÍA
MARCHA NÓRDICA
ORIENTACIÓN
SENDERISMO

2. Reglamentos de Juego de las Actividades de Competición de la Disciplina Deportiva.

CARRERAS POR MONTAÑA

- **Actividad:**
- a) Se limitará el número máximo de participantes a aquello que las autoridades permitan en el momento.
- b) Cada participante deberá llevar su propia mochila con el material (ropa, avituallamiento, etc.) que vaya a necesitar durante la actividad. No estando permitido el compartir utensilios ni materiales individuales.

DESCENSO DE BARRANCOS

- **Actividad:**
- a) Se limitará el número máximo de participantes a aquello que las autoridades permitan en el momento.
- b) Cada participante deberá llevar su propia mochila con el material (ropa, avituallamiento, etc.) que vaya a necesitar durante la actividad. No estando permitido el compartir utensilios ni materiales individuales.
- c) Quedará prohibido andar descalzo, para evitarlo los participantes podrán hacer uso de chancletas para relajar el pie.

- d) Cada participante dispondrá de un equipo personal sin tener la necesidad de compartirlo con otro participante (casco, neopreno, arnés, descendedor, ...).
- e) En el transcurso de la aproximación a la cabecera del barranco se tomarán las medidas de seguridad de 1,5 metros entre los participantes.
- f) Será necesario tomar medidas para que el material personal de cada participante (casco, neopreno, arnés, descendedor, ...) no esté en contacto con el material de otras personas.
- g) Antes de pasar por la zona de actividad, los participantes deberán desinfectarse las manos y se procederá a la higienización del calzado "sandalias" y pies de gato.

ESCALADA DEPORTIVA

- **Actividad:**
- a) Se limitará el número máximo de participantes a aquello que las autoridades permitan en el momento.
- b) Cada participante deberá llevar su propia mochila con el material (ropa, avituallamiento, etc.) que vaya a necesitar durante la actividad. No estando permitido el compartir utensilios ni materiales individuales.
- c) Quedará prohibido andar descalzo, para evitarlo los participantes podrán hacer uso de chancletas para relajar el pie.
- d) Antes de pasar por la zona de actividad, los participantes deberán desinfectarse las manos y se procederá a la higienización del calzado "sandalias" y pies de gato.

ESPELEOLOGIA

- **Actividad:**
- a) Se limitará el número máximo de participantes a aquello que las autoridades permitan en el momento.
- b) Cada participante deberá llevar su propia mochila con el material (ropa, avituallamiento, etc.) que vaya a necesitar durante la actividad. No estando permitido el compartir utensilios ni materiales individuales.
- c) Cada participante dispondrá de un equipo personal sin tener la necesidad de compartirlo con otro participante (casco, neopreno y/o mono, arnés, descendedor y conectores...).
- d) En el transcurso de la progresión y siempre que sea posible se tomarán las medidas de seguridad de 1,5 metros entre los participantes.

- e) Será necesario tomar medidas para que el material personal de cada participante (casco, arnés, descendedor...) no esté en contacto con el material de otras personas.

MARCHA NORDICA

- **.Actividad:**
- a) Se limitará el número máximo de participantes a aquello que las autoridades permitan en el momento.
- b) Cada participante deberá llevar su propia mochila con el material (ropa, avituallamiento, etc.) que vaya a necesitar durante la actividad. No estando permitido el compartir utensilios ni materiales individuales.

ORIENTACION

- **.Actividad:**
- a) Se limitará el número máximo de participantes a aquello que las autoridades permitan en el momento.
- b) Cada participante deberá llevar su propia mochila con el material (ropa, avituallamiento, etc.) que vaya a necesitar durante la actividad. No estando permitido el compartir utensilios ni materiales individuales.
- c) El sistema de registro de balizado deberá de ser no manipulable, bien por un sistema de lector digital o por códigos de apunte. (Sustituir sistema de pinzas).
- d) La cartografía y tarjetas deberán de ser intransferibles y de un solo uso.

SENDERISMO

- **.- Actividad:**
- a) Se limitará el número máximo de participantes a aquello que las autoridades permitan en el momento.
- b) Cada participante deberá llevar su propia mochila con el material (ropa, avituallamiento, etc.) que vaya a necesitar durante la actividad. No estando permitido el compartir utensilios ni materiales individuales.
- c) Siempre que sea posible se circulará en una única dirección. En los casos que no sea posible se evitará que las zonas de ida y vuelta sean muy estrechas, de modo que al cruzarse los deportistas puedan mantener una distancia de seguridad. Se vigilará que el público no invada la zona de seguridad.

En el caso de existir entrega de premios u obsequios esta se organizará de tal manera que se pueda mantener la distancia de seguridad, que no se produzcan aglomeraciones y se propiciará el uso de mascarilla. Todos os materiales de uso común deberán ser desinfectados siguiendo las instrucciones del fabricante y teniendo presente la cuarentena de 72h como mejor sistema, al no dañar ni mermar la durabilidad de los mismos.

3. Normas de Actuación para las Competiciones o Actividades organizadas por las federaciones deportivas.

LO ESTABLECIDO EN LAS NORMAS GENERALES

4. Normas de Actuación para los entrenamientos y sesiones a desarrollar en el seno de las entidades participantes.

NO SE CONTEMPLA NADA ESPECIFICO