

HORARIOS – 21 FEBRERO 2021 (sábado)

Debido a las necesidades que precisa la situación sanitaria actual, vamos a realizar un planteamiento organizado en grupos reducidos y manteniendo las indicaciones recomendadas por las autoridades sanitarias en eventos federativos.

Convocatoria Plan Extremeño de Tecnificación de Escalada

- 8:00: Apertura de instalación
- 9:00 a 11:00 – Competición de Boulder femenino (Sub14, Sub16)
- 9:00 a 11:00 – Competición escalada deportiva masculina (Sub14, Sub16)
- 11:00 a 11:30 – Descanso (tiempo de entrevistas, estas se podrán hacer por teléfono otros días diferentes al evento)
- 11:30 a 13:30 - Competición de Boulder masculino (Sub14, Sub16)
- 11:30 a 13:30 - Competición escalada deportiva femenino (Sub14, Sub16)
- 13:30 – FINALIZACIÓN DEL TURNO 1

TURNO 1 (Sub14 y Sub16)	
Categorías Femenino	Categoría Masculina
Vera García Martín	Luis Garrido Soriano
Paula Ballalta Suarez	Aarón Cisneros
Maite Vila López	Iván González Picón
María Santos González	Juan Carlos González Ferreira
Lucía López Sánchez	Yago Real White
Alba Gutiérrez Gómez	Héctor López Fajardo
Amanda Becerra Espinosa	Jorge Veiga Rodríguez

Convocatoria Selección Extremeña Escalada de Competición

- 14:30 a 16:00 - Competición de Boulder femenino (Sub18, Sub20 y Absoluta)
- 14:30 a 16:00 – Competición Escalada deportiva masculina (Sub18, Sub20 y Abs)
- 16:00 a 16:30 – Descanso (tiempo para entrevistas, estas se podrán hacer por teléfono otros días diferentes al evento)
- 16:30 a 18:00 - Competición de Boulder masculino (Sub18, Sub20 y Absoluta)
- 16:30 a 18:00 – Competición Escalada deportiva femenino (Sub18, Sub20 y Abs)
- 18:00 – FINALIZACIÓN TURNO 2

TURNO 2 (Sub18, Sub20 y Absoluta)	
Andrea Rodríguez Salas Nerea Garridos Fuentes Paula Traverso Lebrón Antía Freitas Rial María Paredes Ramos Inés Moreno García Vera Briongos Martín	David López Pablo Rodríguez Salas Alejandro Crespo Cobos Javier Paredes Ramos Hugo Cosano García Javier Serrano Blázquez Alberto Ginés López Julián Corchuelo Conde José Carlos Gil Sánchez

Ubicación del lugar de realización:

Centro de escalada Cereza Wall

Calle Goicoechea, 36 - Plasencia

Material obligatorio:

- Arnés, pies de gato, magnesio liquido
- Mascarilla FFP2 (Nueva)
- Gel hidroalcohólico
- Toalla personal o esterilla (uso en lugar de descanso)

RECOMENDACIONES SANITARIAS GENERALES PARA ACTIVIDADES DE ESCALADA

Si has tenido algún síntoma compatible con el COVID-19 catorce días antes de la actividad o has estado en contacto con alguien que los haya tenido no debes venir a la actividad. PONES EN RIESGO A TUS COMPAÑEROS DE CONTAGIARLOS.

En el desplazamiento:

- En caso de compartir vehículo, recordar la obligatoriedad del uso de mascarilla siempre que no sean convivientes y favorecer la renovación del aire en el interior del mismo.

En la aproximación a pie:

- Distancia de seguridad entre los participantes de 3 metros, siendo la mínima de 2 metros siempre que esto sea posible.
- No compartir agua ni comida, cada miembro del grupo deberá llevar su propia cantimplora y comida.

Durante la escalada:

- Obligatorio el uso de magnesio líquido que puede ser utilizado de manera combinada con el magnesio en polvo.
- Es obligatorio en uso de la mascarilla a pie de vía mientras nos preparamos y aseguramos al compañero, pudiendo prescindir de ella cuando nos pongamos a escalar. Pero tenemos que colocárnosla de nuevo cuando bajemos de la vía.
- No compartiremos ni bebida ni comida.
- Usaremos cada uno su cuerda y como mucho una para cada cordada. En la medida de lo posible no morderemos la cuerda con la boca.

A la finalización:

- Es recomendable una vez terminada la escalada limpiarse las manos con gel hidroalcohólico. Si las manos están “visiblemente sucias”, el gel pierde eficacia, por lo que se recomienda lavarse previamente las manos.

Durante la convivencia:

- Uso de mascarilla obligatorio.
- Mantener en la medida de lo posible distancia de seguridad de 1,5 metros.
- A la hora de comer nos podemos quitar la mascarilla pero debemos mantener una distancia prudencial de seguridad.
- Lavar las manos con constancia, abundante agua y jabón, sobre todo antes de comer.
- Cada uno usará sus cubiertos, platos y vasos.

RECOMENDACIONES ESPECIFICAS PARA LA PARTICIPACION EN EL SELECTIVO EXTREMEÑO DE ESCALADA

Como norma obligatoria deberemos seguir los pasos que nos marca la instalación:

- Al entrar nos deberemos limpiar manos y pies.
- La mascarilla será de uso obligatorio y es recomendable llevar una **mascarilla ffp2** y una de repuesto.
- No se podrá comer dentro de la instalación.
- Mantener la distancia de seguridad con el resto de compañeros.
- Uso obligatorio de magnesio líquido, aunque en vías de cuerda podremos complementarlo con el polvo.
- Al terminar la actividad es recomendable lavarse bien y hacer uso del gel hidroalcohólico.

Organización general:

- Los grupos serán reducidos y organizados por categoría que estarán en la instalación únicamente el periodo de duración de las pruebas selectivas (los grupos no serán superior a 8 personas y tendrán que respetar la distancia de seguridad)
- Se delimitaran las zonas individuales con marcajes concretos para respetar un espacio individualizados por deportista, siendo este desinfectado después de su partición en la prueba selectiva.

Práctica del Boulder:

- En la práctica del boulder estaremos siempre separados individualmente dentro del espacio que nos toque. (Se determinara en ese momento en la explicación técnica)
- Solo podremos usar Mg líquido.
- No podremos quitarnos ni bajarnos la mascarilla.

Practica de cuerda:

- Cada deportista deberá traer su propia cuerda, siendo posible compartir con otro compañero y cada uno usar una punta bien diferenciada.
- Uso obligatorio de Mg líquido, pudiendo complementarse con el polvo.
- Deberemos tener puesta la mascarilla en todo momento, aunque podremos bajarla un poco mientras estemos subidos en la vía y volver a colocarla antes de tocar el suelo.
- Nos situaremos en los espacios que se determinen para guardar la distancia de seguridad.

LAS MEDIDAS SON DE OBLIGATORIO CUMPLIMIENTO, POR LA SALUD DE TODOS!!!

LISTADO DE DEPORTISTAS PRESENTADOS:

En el periodo citado anteriormente para presentar la documentación y los anexos solicitados para la realización del selectivo del plan Extremeño de tecnificación en escalada de competición, estos son las solicitudes presentadas:

DEPORTISTAS PRESENTADOS – PLAN EXTREMEÑO DE TECNIFICACIÓN ESCALADA COMPETICIÓN						
Nº	NOMBRE	GENERO	EDAD	CATEGORIA	PROCEDENCIA	GRUPO '20
1	Vera García Martín	FEM	10 años	Sub12	Cáceres	DTT
2	Paula Ballalta Suarez	FEM	13 años	Sub16	Los Santos	DTT
3	Maite Vila López	FEM	12 años	sub14	Jerte	Tecnificación
4	María Santos González	FEM	13 años	sub16	Plasencia	DTT
5	Luis Garrido Soriano	MAS	12 años	sub14	Mérida	DTT
6	Lucía López Sánchez	FEM	11 años	sub14	Cáceres	DTT
7	Lucas Pérez Nieto	MAS	12 años	sub14	El Torno	Tecnificación
8	Aarón Cisneros	MAS	13 años	sub16	Cáceres	DTT
9	Alba Gutiérrez Gómez	FEM	10 años	sub12	Cáceres	DTT
10	Amanda Becerra Espinosa	FEM	11 años	sub14	Badajoz	DTT
11	Iván González Picón	MAS	13 años	sub16	Cáceres	DTT
12	Juan Carlos González Ferreira	MAS	14 años	sub16	Badajoz	Tecnificación
13	Yago Real White	MAS	12 años	sub14	Plasencia	Tecnificación
14	Andrea Rodríguez Salas	FEM	14 años	sub16	Jaraíz de la vera	Tecnificación
15	Héctor López Fajardo	MAS	14 años	sub16	Cáceres	Tecnificación
16	Jorge Veiga Rodríguez	MAS	14 años	sub16	Hervas	Tecnificación
17	Francisco Javier González	MAS	16 años	sub18	Badajoz	Tecnificación

**Si algún deportista ha presentado la solicitud y no se encuentra en el documento, que realice una reclamación y se le incorporara el día de evento en su grupo de edad o categoría.*

LISTADO DE DEPORTISTAS PRESENTADOS:

En el periodo citado anteriormente para presentar la documentación y los anexos solicitados para la realización del selectivo del Selección Extremeña de escalada de competición, estos son las solicitudes presentadas:

DEPORTISTAS PRESENTADOS - SELECCIÓN EXTREMEÑA ESCALADA						
Nº	NOMBRE	GENERO	EDAD	CATEGORIA	PROCEDENCIA	GRUPO ´20
1	David López	MAS	16 años	Sub18	Cáceres	Tecnificación
2	Nerea Garridos Fuentes	FEM	16 años	Sub18	Los Santos	Tecnificación
3	Pablo Rodríguez Salas	MAS	19 años	Absoluto	Jaraíz de la vera	Selección
4	Paula Traverso Lebrón	FEM	18 años	Sub20	Caminomorisco	Selección
5	Alejandro Crespo Cobos	MAS	22 años	Absoluto	Tornavacas	Selección
6	Antía Freitas Rial	FEM	20 años	Absoluto	Plasencia	Selección
7	Javier Paredes Ramos	MAS	16 años	sub18	Caminomorisco	Tecnificación
8	María Paredes Ramos	FEM	18 años	sub20	Caminomorisco	Selección
9	Hugo Cosano García	MAS	16 años	sub18	Plasencia	Tecnificación
10	Inés Moreno García	FEM	17 años	sub20	Villanueva del t	
11	Javier Serrano Blázquez	MAS	21 años	Absoluto	Plasencia	
12	Alberto Ginés López	MAS	18 años	Sub20	Cáceres	Selección
13	Julián Corchuelo Conde	MAS	21 años	Absoluto	Almendralejos	
14	José Carlos Gil Sánchez	MAS	17 años	Absoluto	Cáceres	
15	Vera Briongos Martín	FEM	15 años	sub18	Plasencia	Tecnificación

**Si algún deportista ha presentado la solicitud y no se encuentra en el documento, que realice una reclamación y se le incorporara el día de evento en su grupo de edad o categoría.*