



Heptalonvirus

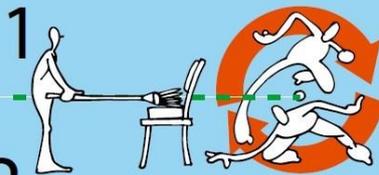
CANOE HOME SERIES



Competición Nacional Jovenes Promesas Confinados
Slalom, sprint, maratón, surfski, estilo libre, kayak polo, dragón, aguas bravas y rafting

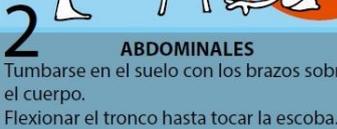
La **RFEP** convoca el Heptalonvirus de las **CANOE HOME SERIES** para infantiles y cadetes de todas las disciplinas. Individual masculino y femenino y por equipos. Cada competidor o equipo deberá mandar un video-montaje realizando las siete pruebas. Practica las pruebas y graba las mejores. Hay que realizar el número máximo de repeticiones correctas en 30 segundos en cada una de las siete pruebas. Super premios (pack de ropa Equipo Nacional) para los tres mejores de cada categoría. Lee las **BASES** del CAMPEONATO y anima a tus amigos y hermanos a competir.

Las siete pruebas



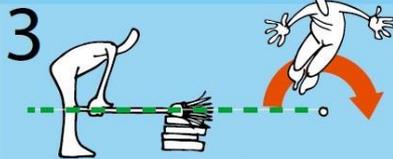
AGILIDAD

Colocar una escoba horizontal entre dos sillas a la altura de tu cadera.
Saltar por encima y pasar por debajo de la escoba.



ABDOMINALES

Tumbarse en el suelo con los brazos sobre el cuerpo.
Flexionar el tronco hasta tocar la escoba.



SALTOS

Colocar una escoba horizontal entre dos sillas a la altura de mi rodilla.
Salto por encima a pies juntos de un lado a otro.



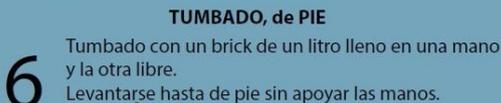
BURPEES

1 Cuciillas, 2 pies juntos atras, 3 fondo de pecho, 4a cucilllas, 5 salto y 6 de pie.



SENTADILLA UN APOYO

Sobre un pie en el canto de una mesa y el otro pie colgando. Bajar hasta tocar el talón con el gluteo y subir. Cambio de pierna.



TUMBADO, de PIE

Tumbado con un brick de un litro lleno en una mano y la otra libre.
Levantarse hasta de pie sin apoyar las manos.



CIRCUITO

Colocar dos bricks separados 4 metros.
Junto a un brick y tocandolo comenzamos a tocar alternativamente los bricks a la mayor velocidad posible

yomequedo en casa...
pero entrenando



Bases de la competición HEPTATLONVIRUS CANOE HOME SERIES

La RFEP y CANOE HOME SERIES convocan el campeonato HEPTATLONVIRUS CANOE HOME SERIES para participantes de categorías infantil y cadete en el año 2020. No es necesario tener licencia federativa.

Se podrá competir en modalidad individual masculina y femenina o en equipos mixtos.

Los equipos estarán formados por tres deportistas de la misma categoría (dos chicos y una chica o dos chicas y un chico), no teniendo que ser del mismo club.

Categorías		
Individual	Infantil	Masculino
		Femenino
	Cadete	Masculino
		Femenino
Equipos	Infantil	
	Cadete	

La competición

Cada participante deberá grabarse realizando las pruebas señaladas durante treinta segundos (el ejercicio de sentadilla a un apoyo son treinta segundos contándose para ambas piernas, pudiendo alternar una vez cada pierna, sólo una pierna, dos veces una y luego la otra...)

La suma de repeticiones realizadas correctamente y dentro de los treinta segundos de las siete pruebas dará la puntuación final.

Los equipos sumarán la puntuación de los tres componentes.

Solo se permitirá una participación por persona.

La participación en este campeonato implica la aceptación de estas bases

Para cualquier duda preguntar a Javier Rodríguez (626 31 51 11)

Envío de los vídeos:

Los entrenadores de los clubes reportarán los resultados de sus deportistas (**EXCEL**) así como sus vídeos (**uno sólo por palista/equipo que recoja todas las pruebas y en formato MP4**) desde el 27 de abril al 15 de mayo, ambos inclusive.

Sólo podrán ser enviados aquellos vídeos que respeten la perspectiva desde la que fueron grabados los vídeos demuestra y que recojan ejecuciones correctamente realizadas.

Las dudas acerca de la correcta ejecución de los ejercicios podrán ser consultadas al el trío arbitral:

javicanoas@gmail.com	(Javier Gómez)
alvarorica@yahoo.es	(Álvaro Rodríguez)
diezta@gmail.com	(Ánder Díez)

Los resultados y los vídeos editados (en MP4) han de enviarse por correo electrónico a:

agonzalez@rfep.es

Premios:

La RFEP entregará a los **tres primeros clasificados de cada categoría** un lote de ropa de competición del equipo nacional, que consistirá en:

- 1 mochila con el nombre del ganador impresa
- 1 camiseta de licra manga corta
- 1 camiseta de licra de tirantes
- 1 culote
- 1 camiseta de algodón
- 1 camiseta térmica de manga corta o de manga larga (a escoger)
- 1 bermuda
- 1 chándal

Fecha de comienzo y de final del campeonato

Los entrenadores de los clubes reportaran los vídeos (uno sólo por palista/equipo que recoja todas las pruebas y en formato MP4) y los resultados de las pruebas de sus deportistas desde el 27 de abril al 15 de mayo, ambos inclusive.

En un plazo de siete días los técnicos de la RFEP del Plan 20-28 recopilarán los datos reportados por los entrenadores de los clubes, revisarán los vídeos y publicarán las clasificaciones.

Todo participante se compromete a aceptar las decisiones arbitrales acordadas por los técnicos de la RFEP.

La RFEP se reserva el derecho a **mover la fecha final del concurso**, bajo previo aviso o por circunstancias ajenas a la RFEP.

Restricciones y condiciones de participación

- Los/as participantes NO necesitan estar en posesión de licencia federativa de la temporada.
- Los/as participantes, al no ser mayores de edad (18 años), deberán acompañar una autorización de sus progenitores o tutores autorizando la publicación de su nombre e imágenes, en las redes sociales de la RFEP (Web, Facebook, Twitter)
- El/la usuario/a debe cumplir con todos los requisitos del campeonato para poder optar al premio.
- Los/as ganadores se comprometen a ofrecer sus datos (nombre, dirección, DNI) para su registro y envío del premio.
- Los/as ganadores se comprometen a que su nombre sea publicado en el listado de ganadores de la Web, Facebook, Twitter durante un tiempo no inferior a 30 días.
- Si las anteriores condiciones no se cumplen o si se observa algún comportamiento problemático, RFEP se reserva el derecho a invalidar una participación.

Cómo se contactará con el/los ganadores

- La RFEP publicará el nombre de los/as ganadores, en su página Web, en un plazo no superior a 7 días naturales tras la finalización del concurso. Se recomienda por eso leer detenidamente cada sorteo y ver las fechas de participación y finalización.
- La RFEP comunicará, vía email, el resultado a los/as ganadores, en un plazo no superior a 7 días.
- La RFEP solicitará a los/as ganadores las tallas de las diferentes prendas que le serán entregadas y dirección de entrega.

Cómo se entregarán los premios

- Salvo que se indique lo contrario, los premios (una equipación de la ropa deportiva del equipo Nacional) serán remitidos, una vez la empresa que confecciona estas prendas esté en funcionamiento para poder atender nuestro pedido y el periodo de “Estado de alarma” lo permita.
- Los premios serán enviados por una empresa de mensajería a la dirección indicada por el ganador/a.
- El premio no será canjeable por dinero en efectivo en ningún caso.

Responsabilidades

La RFEP no se hace responsable:

- De la entrega de los premios hasta que la situación del “Estado de alarma” lo permita.
- Por demoras por parte de servicios de mensajería
- Del deterioro del premio durante el transporte.
- Circunstancias que impidan a un ganador reclamar su premio o recogerlo.

Por otro lado, la RFEP exonera de manera completa a todas sus Redes Sociales de responsabilidad alguna por parte de cada participante. Este Campeonato no está patrocinado, avalado ni administrado por ellas, ni asociados en modo alguno a ninguna Red Social.

Aceptación de bases

La participación en el Campeonato supone la aceptación íntegra de las presentes bases y sus obligaciones en caso de resultar premiados.

Privacidad

Los datos que se proporcionan serán usados exclusivamente por parte de la RFEP. Después de eso es borrarán del sistema, así como los mensajes privados en las redes sociales. El nombre o nick del ganador será publicado en el Listado de ganadores y quedará allí hasta su eliminación después de un plazo de 30 días.

Puedes consultar nuestra Política de Privacidad y si tienes cualquier duda o quieres una aclaración, puedes mandarnos un mail a correorfep@rfep.es.

SITUACIÓN COVID-19

Los envíos o recogida se realizarán cuando todo pase, después de la cuarentena y siempre que la situación lo permita.