**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS A DISTANCIA 2020-2021**

Dirección Técnica da sección federada de Orientación da Universidade de Vigo | Tempada 2020-2021

**ORGANIZACIÓN DOS ADESTRAMENTOS**

Técnico propio federado: Ricardo Figueroa Fernández | DNI \*\*\*9870\*\*

Nº Licencia FEDO 36001249 | Correo-e de contacto: orientacion@uvigo.es

**CALENDARIO**

Novembro 2020 a xaneiro 2021 (ampliable ata a finalización do Estado de Alarma e/ou fin das restriccióne establecidas pola Xunta de Galicia sempre que a licencia federativa sexa renovada polos deportistas).

**DATAS E FRANXAS HORARIAS DE DISPOÑIBILIDADE**

Programación en xornadas de sábado e domingo (sesións de mañá), coas excepcións que se poidan establecer na táboa de “*Relación de socios federados autorizados*”.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **FECHA** | **MES** | **AÑO** | **DÍA SEMANA** | **HORARIO** | **OBSERVACIONES** |
| 21 | NOVEMBRO | 2020 | SÁBADO | 09:00-14:00 | - |
| 28 | NOVEMBRO | 2020 | SÁBADO | 09:00-14:00 | LEMTBO |
| 29 | NOVEMBRO | 2020 | DOMINGO | 09:00-14:00 | LEMTBO |
| 5 | DECEMBRO | 2020 | SÁBADO | 09:00-14:00 | CEO |
| 6 | DECEMBRO | 2020 | DOMINGO | 09:00-14:00 | CEO |
| 12 | DECEMBRO | 2020 | SÁBADO | 09:00-14:00 | - |
| 13 | DECEMBRO | 2020 | DOMINGO | 09:00-14:00 | - |
| 19 | DECEMBRO | 2020 | SÁBADO | 09:00-14:00 | - |
| 20 | DECEMBRO | 2020 | DOMINGO | 09:00-14:00 | - |
| 26 | DECEMBRO | 2020 | SÁBADO | 09:00-14:00 | - |
| 27 | DECEMBRO | 2020 | DOMINGO | 09:00-14:00 | - |
| 2 | XANEIRO | 2021 | SÁBADO | 09:00-14:00 | - |
| 3 | XANEIRO | 2021 | DOMINGO | 09:00-14:00 | - |
| 9 | XANEIRO | 2021 | SÁBADO | 09:00-14:00 | - |
| 10 | XANEIRO | 2021 | DOMINGO | 09:00-14:00 | - |
| 16 | XANEIRO | 2021 | SÁBADO | 09:00-14:00 | - |
| 17 | XANEIRO | 2021 | DOMINGO | 09:00-14:00 | - |
| 23 | XANEIRO | 2021 | SÁBADO | 09:00-14:00 | - |
| 24 | XANEIRO | 2021 | DOMINGO | 09:00-14:00 | - |
| 30 | XANEIRO | 2021 | SÁBADO | 09:00-14:00 | - |
| 31 | XANEIRO | 2021 | DOMINGO | 09:00-14:00 | - |

**OBXECTIVOS:**

Adestramentos físico-técnicos abertos a todos os deportistas que figuran na táboa de “*Relación de socios federados autorizados*”.

- Deportistas que compiten en Liga Autonómica/ Campionatos Galegos.

- Deportistas que compiten en Liga Nacional/Campionatos de España.

- Deportistas que compiten en eventos de carácter internacional.

**MODALIDADES/ESPECIALIDADES:**

Orientación a Pé (O-Pé).

Orientación en Bicicleta de Montaña (MTBO).

**RUTINAS DE ADESTROS:**

- Ceñiranse exclusivamente ás datas e horarios programados e autorizados na táboa de “*Datas e franxas horarias de dispoñibilidade*”. Cualquera modificación na rutina de adestramento debe ser solicitada ao organizador para a súa validación e publicación na relación de adestramentos extraordinarios.

- Os adestros realizaranse de xeito individual, e excepcionalmente en grupos naturais de adestramento (nunca máis de 6 membros simultáneamente). Na práctica colectiva a progresión durante o esforzo físico será sempre individual, sen contacto físico e respectando a distancia de seguridade 6 metros entre os deportistas que recomenda o Protocolo FISICOVID FEGADO.

**TIPOS DE ADESTROS**

- Adestros físicos (carreira a pé, rodaxe en bicicleta de montaña).

- Adestros técnicos empregando cartografía específica oficial ou xenérica non oficial.

**LOCALIZACIÓN DE INSTALACIÓNS DEPORTIVAS (MAPAS):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE** | **REGISTRO FEDO** | **CONCELLO** | **MODALIDAD** |
| CUVI Vigo | PO-1257-11 | Vigo | Ori Pie |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **RELACIÓN DE SOCIOS FEDERADOS AUTORIZADOS** |
| **NOMBRE** | **APELLIDOS** | **DNI** | **LICENCIA FEDO** |
| Carles | Abad Vives | \*\*\*9268\*\* | 36001246 |
| José M. | Álvarez Cabero | \*\*\*8933\*\* | 36001251 |
| Olimpia | Alvarez Castro | \*\*\*1498\*\* | 36001256 |
| José Luis | Armada Luaces | \*\*\*4894\*\* | 36001237 |
| Francisco Jesús | Burgos Martos | \*\*\*0700\*\* | 38005051 |
| Enrique | Fuertes González | \*\*\*5920\*\* | 36001253 |
| Julia | Fuertes Saco | \*\*\*6318\*\* | 36004001 |
| Ana | Iglesias Junzalvos | \*\*\*7822\*\* | 36001245 |
| María | Pastoriza Cordero | \*\*\*5006\*\* | 16141 |
| Isabel | Pastoriza Santos | \*\*\*9922\*\* | 36001240 |
| Vicente | Pastoriza Santos | \*\*\*9743\*\* | 36001252 |
| Martín | Pazó Pazó | \*\*\*8555\*\* | 36001238 |
| Diego | Pérez Álvarez | \*\*\*0665\*\* | 36005891 |
| Julia | Pérez Álvarez | \*\*\*0665\*\* | 36005892 |
| Germán | Pérez Juste | \*\*\*1096\*\* | 36001241 |
| Jorge | Pérez Juste | \*\*\*1864\*\* | 36001242 |
| Sabela | Pérez Pastoriza | \*\*\*8291\*\* | 16142 |
| Mª Isabel | Saco Fernández | \*\*\*5963\*\* | 36004946 |

**PROTOCOLO FISICOVID FEGADO (SXD): CHEGAR, CORRER e MARCHAR**

As persoas federadas coñecen e cumprirán os protocolos establecidos (a través da Fegado e da Xunta de Galicia), especialmente no mantemento das distancias de seguridade, uso de mascarillas e desinfección se fose precisa.

A sección federada de Orientación da Universidade de Vigo, a través do seu coordinador Covid, xestionará a documentación precisa e actualizará os datos persoais e do programa.

A práctica deportiva colectiva (Grupos Naturais) implicará la autodesignaicón de un Delegado de Campo.

**ADESTRAMENTOS EXTRAORDINARIOS:**

Non constan a data actual.