

**JUEGOS NACIONALES DE ESPELEOLOGÍA
2011**

**ORGANIZADO POR
GRUPO ESPELEOLÓGICO ANTHROS - GEA
FEDERACION COSTARRICENSE DE DEPORTES DE MONTAÑA - FECODEM**

**Con el apoyo del
Instituto Costarricense de Deportes ICODER y el Estadio Nacional**



Organiza:



Invita:



FECODEM
FEDERACIÓN COSTARRICENSE
DE DEPORTES DE MONTAÑA



Resumen de la iniciativa

Los Juegos Nacionales de Espeleología (JNE) 2011 son una iniciativa tomada por el Grupo Espeleológico Anthros (GEA) para incentivar en sus miembros la práctica y el perfeccionamiento de las técnicas de progresión vertical que eventualmente se utilizarán para el ingreso a una caverna y realizar estas técnicas de forma segura y responsable.

Además el GEA pretende difundir a la disciplina de la espeleología como la ciencia que estudia todo lo relacionado con las cavidades subterráneas naturales y su importancia para el ser humano y el ambiente, pero al mismo tiempo pretende promover a la espeleología como un deporte altamente competitivo y atractivo.

En los JNE se intenta recrear los posibles escenarios que se encontrarán en una caverna y permite de forma competitiva desarrollar las técnicas de progresión en la misma, además de ampliar destrezas y conocer nuevas técnicas. Las diferentes modalidades de competencia fueron estudiadas y diseñadas por personal capacitado del GEA quien se encargará a su vez del armado y supervisión de los distintos escenarios.

Por otro lado, las competencias son hechas para personas que posean un conocimiento intermedio de las técnicas de progresión vertical.

Los JNE disponen de cuatro modalidades de competencia las cuales miden el nivel de destreza técnica de los participantes, así como la condición física y agilidad mental. Estas son el *vertical 70*, *vertical 30*, *Fractio* y *nudos*.

El *vertical 70* consiste en ascender un total de 70 metros en progresión vertical, utilizando el sistema de ascenso "FROG" (Single Rope Technique). El ganador será el atleta que logre completar la prueba con en el menor tiempo.

El *vertical 30* consiste en ascender un total de 30 metros en progresión vertical, utilizando el sistema de ascenso "FROG" (Single Rope Technique). El ganador será el atleta que logre completar la prueba en el menor tiempo hasta haber retirado todo el equipo de la cuerda.

El *Fractio* es un circuito donde serán puestos a prueba la velocidad, técnica y agilidad. El participante (1 por ronda) deberá ascender y descender la cuerda superando diferentes obstáculos (por ejemplo nudos, fraccionamientos, desviaciones, tirolesas, entre otros). Gana quien realice el recorrido en menos tiempo.

La competencia de *nudos* es un evento donde serán puestos a prueba la velocidad, técnica y agilidad de los participantes. En cada ronda al participante (6-10 competidores) se le entrega una cuerda, cuando suena el silbato se le indica el nudo a realizar, el cual debe completar con los ojos vendados. Gana la persona que haya obtenido más rondas.



- **Horario y lugar del evento:**

Fecha: Domingo 6 de noviembre de 2011

Inicio del evento 9:00 am

Finalización del evento 3:00 pm

Lugar: Estadio Nacional, Sección N6 A3 gradería del sector norte

Reglamento General

- a) El evento es abierto al público en general con un cupo límite de 100 personas, la entrada es completamente gratuita y se contará con un brazalete que los identifique.
- b) Los participantes deberán llenar el formulario de inscripción con fecha límite 23 de octubre de 2011. Cada participante estará identificado con un brazalete especial.
- c) Solamente se podrá ingresar a la zona destinada para la actividad, para ello el lugar estará debidamente rotulado y delimitado.
- d) Dentro del estadio se deberá mantener el orden y el aseo en las zonas que se destinarán para la competencia.
- e) Se prohíbe fumar o ingerir bebidas alcohólicas dentro del establecimiento durante el evento.
- f) Las decisiones de los jueces son irrefutables durante el evento, si el participante considera la opción de apelación tiene derecho a realizarla antes de la premiación del evento de las pruebas respectivas y con la cancelación de una monto de 25000 colones.
- g) La cuota de inscripción a la competencia es de 5000 colones para los miembros de los grupos federados a la FECODEM. Por su parte, los competidores externos a la federación, deberán cancelar 10000 colones. Beneficios para los competidores: camiseta del evento, hidratación y certificado de participación.
- h) Si los jueces deciden modificar los tiempos estipulados para las competencias, pueden hacerlo de acuerdo a su criterio para mantener la agilidad de la competencia.



Reglamento de Competencia

Modalidad: Vertical 70 - Resistencia

Descripción

La competencia consiste en ascender un total de 70 metros en progresión vertical, utilizando el sistema de ascenso "FROG" (Single Rope Technique). El ganador será el atleta que logre completar la prueba en el menor tiempo.

Participantes

- Un participante por cuerda.
- El participante deberá portar en todo momento el casco de seguridad.
- Cada participante deberá tener puesto solo el equipo reglamentario para esta actividad (ver sección de equipo).
- Cada participante deberá dominar las técnicas mínimas para superar la prueba. Estas serían: ascenso con sistema frog y descenso.
- El tiempo empieza a correr desde el momento en que el atleta cierra su croll y se detiene en el momento que complete la prueba o se cumpla el tiempo reglamentario.
- Si el atleta voluntariamente decide dar por concluida su participación en la modalidad sin haber completado los 70 metros o transcurrido el lapso reglamentario, deberá hacerlo saber al juez de la prueba dirigiéndose con la frase "**Me Rindo**" y quedará excluido de la modalidad.

Faltas: Dada cualquiera de las faltas que se exponen a continuación, el participante queda descalificado de la prueba.

- Los participantes deberán siempre mantener un mínimo de 2 puntos de seguridad a la cuerda principal; al ascender, mínimo puño y croll, y al descender, mínimo descendedor classic, stop o rack y prusik.
- Los participantes no podrán recibir ayuda de otros competidores, personas que se encuentren en la actividad o el personal capacitado a no ser que se trate de una emergencia.
- Cualquier equipo extra además del permitido será penalizado con la descalificación de la modalidad.
- El participante no podrá dejar equipo en el recorrido, deberá finalizar la prueba con el mismo equipo con el que inició.
- Si un participante deja caer alguna parte de su equipo quedará descalificado. Si el participante deja caer cualquier pieza del equipo perteneciente al GEA, deberá reembolsar el costo de la pieza.
- El participante deberá portar una vestimenta adecuada para la actividad, pantalón largo o corto, camiseta tipo T-shirt, zapatos cerrados, y el pelo largo recogido en un moño.

Equipo

- Solo será permitido el siguiente equipo por participante: arnés de cintura, arnés de pecho o tirantes, estribos (dobles o sencillos), casco, descendedor classic o stop, rack,



FECODEM
FEDERACIÓN COSTARRICENSE
DE DEPORTES DE MONTAÑA



Juegos
Nacionales de
Espiología
2011



ascendedor ventral o croll, ascendedor de puño, 2 prusik, mosquetones (los necesarios para el equipo mencionado anteriormente más 4 mosquetones adicionales).

Tiempo

- El participante masculino contará con un tiempo máximo de 15 minutos para completar la prueba, superado este tiempo quedará fuera de la modalidad.
- La participante femenina contará con un tiempo máximo de 20 minutos para completar la prueba, superado este tiempo quedará fuera de la modalidad.

Clasificación

- Clasifican los participantes con los mejores tiempos de su categoría. Se premiarán los primeros dos mejores tiempos entre los participantes clasificados en cada categoría.

Modalidad: Vertical 30 - Velocidad

Descripción

La competencia consiste en ascender un total de 30 metros en progresión vertical, utilizando el sistema de ascenso "FROG" (Single Rope Technique). El ganador será el atleta que logre completar la prueba en el menor tiempo.

Participantes

- Un participante por cuerda.
- El participante deberá portar en todo momento el casco de seguridad.
- Cada participante deberá tener puesto solo el equipo reglamentario para esta actividad. (ver sección de equipo)
- Cada participante deberá dominar las técnicas mínimas para superar la prueba. Estas serían: Ascenso con sistema frog, cambio (ascenso-descenso) y descenso.
- El tiempo empieza a correr desde el momento que el atleta cierra su croll y se detiene en el momento que desmonte el ascendedor y el prusik de la cuerda.
- Si el atleta voluntariamente decide dar por concluida su participación en la modalidad sin haber completado los 30 metros o transcurrido el lapso reglamentario, deberá hacerlo saber al juez de la prueba dirigiéndose con la frase "**Me Rindo**" y quedará excluido de la modalidad.

Faltas: Dada cualquiera de las faltas que se exponen a continuación, el participante queda descalificado de la prueba.

- Los participantes deberán siempre mantener un mínimo de 2 puntos de seguridad a la cuerda principal; al ascender, mínimo puño y croll, y al descender, mínimo ascendedor classic, stop o rack y prusik.
- Los participantes no podrán recibir ayuda de otros competidores, personas que se encuentren en la actividad o el personal capacitado a no ser que se trate de una emergencia.



FECODEM
FEDERACIÓN COSTARRICENSE
DE DEPORTES DE MONTAÑA



Juegos
Nacionales de
Espicología
2011



- Cualquier equipo extra además del permitido será penalizado con la descalificación de la modalidad.
- Si un participante deja caer alguna parte de su equipo quedara descalificado. Si el participante deja caer cualquier pieza del equipo perteneciente al GEA, deberá de reembolsar el costo de la pieza.
- El participante no podrá dejar equipo en el recorrido, deberá finalizar la prueba con el mismo equipo con el que inició.
- El participante deberá portar una vestimenta adecuada para la actividad, pantalón largo o corto, camiseta tipo T-shirt, zapatos cerrados, y el pelo largo recogido en un moño.

Equipo

- Solo será permitido el siguiente equipo por participante: arnés de cintura, arnés de pecho o tirantes, estribos (dobles o sencillos), casco, descendedor classic o stop, rack, ascendedor ventral o croll, ascendedor de puño, 2 prusik, mosquetones (los necesarios para el equipo mencionado anteriormente más 4 mosquetones adicionales).

Tiempo

- El participante masculino contará con un tiempo máximo de 10 minutos para completar la prueba, superado este tiempo quedará fuera de la modalidad.
- La participante femenina contará con un tiempo máximo de 10 minutos para completar la prueba, superado este tiempo quedará fuera de la modalidad.

Clasificación

- Clasifican los participantes con los mejores tiempos de su categoría. Se premiarán los primeros dos mejores tiempos entre los participantes clasificados en cada categoría.

Modalidad: Fractio

Descripción

El *Fractio* es un circuito donde serán puestos a prueba la velocidad, la técnica y la agilidad. El participante (1 por ronda) deberá ascender y descender la cuerda superando diferentes obstáculos (por ejemplo nudos, fraccionamientos, desviaciones, tirolesas, entre otros). Gana quien realice el recorrido en menor tiempo.

Participantes

- Por ronda participa 1 persona.
- El participante deberá portar en todo momento el casco de seguridad.
- Cada participante deberá tener puesto solo el equipo reglamentario para esta actividad. (ver sección de equipo)
- Cuando inicie la prueba el siguiente participante deberá estar preparado para participar en el siguiente turno.



FECODEM
FEDERACIÓN COSTARRICENSE
DE DEPORTES DE MONTAÑA



Juegos
Nacionales de
Escpicología
2011



- Cada participante deberá dominar las técnicas mínimas para superar la prueba. Estas serían: Ascenso con sistema frog, paso de nudos, paso de fraccionamientos, desplazamiento en tirolesa y descenso.

Faltas: Dada cualquiera de las faltas que se exponen a continuación, el participante queda descalificado de la prueba.

- Los participantes deberán siempre mantener un mínimo de 2 puntos de seguridad a la cuerda principal, al ascender mínimo puño y croll, al descender mínimo descendedor classic, stop o rack y prusik y en cada fraccionamiento utilizar cola de vaca.
- Los participantes no podrán recibir ayuda de otros competidores, personas que se encuentren en la actividad o del personal capacitado a no ser de que se trate de una emergencia.
- Cualquier equipo extra además del permitido será penalizado con la exclusión de la modalidad.
- Si un participante deja caer alguna parte de su equipo quedará descalificado. Si el participante deja caer cualquier pieza del equipo perteneciente al GEA, deberá de reembolsar el costo de la pieza.
- El participante no podrá dejar equipo en el recorrido, deberá finalizar la prueba con el mismo equipo con el que inició.
- El participante deberá portar una vestimenta adecuada para la actividad, pantalón largo o corto, camiseta tipo T-shirt, zapatos cerrados.

Equipo

- Solo será permitido el siguiente equipo por participante: arnés de cintura, arnés de pecho o tirantes, estribos (dobles o sencillos), casco, descendedor classic o stop, rack, ascendedor ventral o croll, ascendedor de puño, 2 prusik, mosquetones (los necesarios para el equipo mencionado anteriormente más 4 mosquetones adicionales).

Tiempo

- Por cada ronda el tiempo límite será de 15 minutos, si se excede este tiempo se detendrá la prueba y el participante quedará descalificado de la modalidad.

Clasificación

- Se premiarán los primeros dos mejores tiempos entre los participantes.



Modalidad: Nudos

Descripción

La competencia de nudos es un evento donde serán puestos a prueba la velocidad, técnica y agilidad de los participantes y constará de varias rondas. En cada ronda al participante (6-10 competidores) se le entrega una cuerda, cuando suena el silbato se le indica el nudo a realizar, el cual debe completar con los ojos vendados. Una vez que el participante ha completado su nudo, lo pone en el suelo directamente frente a él, para verificación por parte del juez. Cada ronda la gana el participante que realice un nudo aprobado por el juez de la prueba, en menos tiempo. Triunfa la persona que haya logrado ganar más rondas. En caso de empate, habrá un nudo de desempate.

Los nudos seleccionados son: Ocho doble, Ocho doble (2 orejas), Mariposa, Pescador Doble, Nudo de Cinta Plana, Nueve, Prusik.

Participantes

- Por ronda participan 6-10 personas.
- Cada participante deberá tener los ojos vendados por el juez y un cordel de cuerda.
- Cada participante deberá de posicionarse en el espacio asignado por el juez.
- Cada participante deberá dominar las técnicas mínimas para superar la prueba. Estas serían: conocer el nudo indicado.

Faltas: Dada cualquiera de las faltas que se exponen a continuación, el participante queda descalificado de la prueba.

- Los participantes no pueden tocar el vendaje con sus manos una vez puesto en sus ojos. Si el participante toca o mueve su vendaje será amonestado con 5 segundos en su tiempo final.
- Los participantes pueden usar cualquier otra parte del cuerpo para ayudarse a completar el nudo.
- Los participantes no podrán recibir ayuda de otros competidores, personas que se encuentren en la actividad o del personal capacitado.

Equipo

- Solo será permitido el siguiente equipo por participante: cordel de cuerda, vendaje para ojos.
- El participante deberá portar una vestimenta adecuada para la actividad, pantalón largo o corto, camiseta tipo T-shirt, zapatos cerrados.

Tiempo

- Por cada ronda de nudos el tiempo límite será de 1 minuto, si se excede este tiempo se detendrá la prueba y el participante quedará fuera de esa ronda.

Clasificación

- Habrá un ganador por cada nudo.



FECODEM
FEDERACIÓN COSTARRICENSE
DE DEPORTES DE MONTAÑA



Categorías y Sistema de Premiación

1. Categorías:

Solamente para mayores de 18 años de edad.

Categoría A Masculino (30 años- más)

Categoría B Masculino (18 años- 29 años)

Categoría A Femenino (30 años- más)

Categoría B Femenino (18 años- 29 años)

2. Premios:

Habrá ganadores generales por categoría para los que participen en todas las modalidades de competencia, gana el que acumule más puntos al final del día tras haber hecho todas las pruebas. Es decir:

- 1º 2º 3º lugar Nacional. Categoría A Masc.
- 1º 2º 3º lugar Nacional. Categoría B Masc.
- 1º 2º 3º lugar Nacional. Categoría A Fem.
- 1º 2º 3º lugar Nacional. Categoría B Fem.

Además se premiarán al 1º y 2º lugar de las cuatro categorías en todas las modalidades de competencia. De la siguiente forma:

- Vertical 70-resistencia:
 - 1º 2º lugar Categoría A Masc.
 - 1º 2º lugar Categoría B Masc.
 - 1º 2º lugar Categoría A Fem.
 - 1º 2º lugar Categoría B Fem.
- Vertical 30:
 - 1º 2º lugar Categoría A Masc.
 - 1º 2º lugar Categoría B Masc.
 - 1º 2º lugar Categoría A Fem.
 - 1º 2º lugar Categoría B Fem.
- Fractio:
 - 1º 2º lugar Categoría A Masc.
 - 1º 2º lugar Categoría B Masc.
 - 1º 2º lugar Categoría A Fem.
 - 1º 2º lugar Categoría B Fem.



- Nudos: existe una excepción con esta modalidad de competencia ya que “nudos” será de carácter recreativo para los participantes; sin embargo, sí es acumulativa en puntaje y obligatoria para optar por el premio general nacional.

En este caso, ambas categorías de masculino estarán participando junto con ambas categorías de femenino. Pero acumularán puntos los ganadores en sus categorías por separado. Se premiará al participante que gane el nudo a ejecutar. De la siguiente forma:

- Ganador “Ocho doble”
- Ganador “Ocho doble con dos orejas”
- Ganador “Mariposa”
- Ganador “Pescador doble”
- Ganador “Nudo de cinta plana”
- Ganador “Nueve”
- Ganador “Prusik”