

DESCRIPCIÓN DA PROBA FÍSICA

días 1, 2, 3 e 4 de febreiro

Distancia a percorrer **3200 metros** (equivalente a **8 voltas**).

A proba consiste en camiñar. **Non está permitido correr, sendo este motivo de exclusión.**

Peso da mochila: **11 kg**

Límite de tempo: **30 minutos**

Para a verificación do cumprimento haberá 4 xuíces de atletismo, situados ao longo da pista.

Durante a proba, se o participante corre, recibirá unha ÚNICA ADVERTENCIA previa á expulsión. Se tras o aviso continuase correndo, será expulsado.

A saída será independente e individual para cada aspirante.

O reloxo xigante de meta mostrará un tempo correspondente ao primeiro participante.

O valor mostrado no reloxo non corresponderá directamente aos participantes.

O tempo individual resultará medido mediante un chip.

A medición mediante chip calcula tempos netos: comeza a conta cando o participante pasa inicialmente pola alfombra na saída e mide o tempo ata que volve pasar por octava ocasión.

Cada medición realízase cando o participante pasa por enriba da alfombra de cronometraxe.

O **chip** de identificación debe colocarse **no nocello** (mediante a tobillera con velcro).

O **dorsal** debe colocarse **no peito, visible** e suxeito nos seus catro bordos polos imperdibles facilitados.

Ao remate da proba, a persoa participante deixará a mochila xunto coas demais e devolverá o material (chip, dorsal...).

Abandonará o recinto cando llo indique o tribunal.

MEDIDAS DE PROTOCOLO COVID

O persoal de organización recordará e fará cumprir o distanciamento social de máis de 1,5 metros ata o comezo da proba.

- Non debe acudir á proba con síntomas ou sospeita de infección.



- No exterior do estadio os/as aspirantes evitarán achegarse fisicamente durante a entrada e saída, evitando o cruce entre persoas. Para a entrada esperarán nunha fila con separación superior a 1,5 metros.



- Accederán ao **estadio "Verónica Boquete"** pola **porta nº 1**.
- O persoal de organización identificará aos aspirantes mediante **DNI** e realizaralles un control de temperatura. Non poderán acceder se mostrasen febre superior ou igual a 37,5 grados (salvo autorización expresa do médico da organización).
- Ao entrar no recinto, realizarán a hixiene de mans. E de igual forma á saída. O persoal de organización realizará as mesmas medidas de control e de hixiene.

- No interior, o persoal habilitado entregarlle a cada participante unha bolsa hixienizada co material: dorsal, chip e imperdibles
Dirixirase ao asento nas gradás, onde poderá mudar de roupa, colocando a anterior nunha bolsa que só será manipulada polo participante.
- O uso da máscara é obrigatorio antes da proba física e tras a finalización.
Esta proba física ten a condición de proba deportiva. Polo que o uso de máscara durante a mesma é voluntaria.
Se algún participante o solicitase, entregaráselle unha máscara quirúrxica (tipo IIR) adicional.
- Os participantes accederán á pista en grupos (tandas de saída) de ata 50 aspirantes.
Os grupos seguirán unha orde lóxica na entrada e saída a pista, evitando cruces.
Na pista, cada saída será individual, mantendo nese momento a distancia de 1,5 m. O tempo cronometrado de saída comezará a medir no momento de pisar inicialmente a alfombra.
Para minimizar o risco, tentaranse respectar as distancias físicas durante a proba.
- No caso de precisar hidratación, manterán unha distancia superior a 10 metros.
- Cando remate a proba cada participante dirixirase ao seu asento na grada, seguindo as instrucións do persoal, e devolverá a mochila e o chip, unha vez que finalicen os outros aspirantes do grupo.
Deberán abandonar o recinto cando o indique o tribunal.
- Nos puntos de uso común disporase de solución hidroalcohólica, para que as persoas que manipulen material compartido (recollida de chips, xustificantes, etc.) desinfecten as mans.
- Habilitaranse dous xogos de mochilas para realizar unha desinfección entre tandas.

Antes da proba desinfectarase a zona das instalacións, así como durante a proba e ao remate.