



DESAFÍO INTERNACIONAL

YO COMPITO EN CASA

SALVAMENTO Y SOCORRISMO

INTERNATIONAL CHALLENGE

I COMPETE AT HOME

L I F E S A V I N G

27 DE ABRIL - 9 DE MAYO
APRIL 27TH - MAY 9TH



Memoria



#compiteencasa
#competeathome



**DESAFÍO INTERNACIONAL
YO COMPITO EN CASA**
SALVAMENTO Y SOCORRISMO

**INTERNATIONAL CHALLENGE
I COMPETE AT HOME**
L I F E S A V I N G
27 DE ABRIL - 9 DE MAYO
APRIL 27TH - MAY 9TH
2020

Información e inscripciones
Information and registration
<https://bit.ly/2VDYoiv>

Logos: RFSS, CSD, España, FEMP, ILS, FIAS

#compiteencasa
#competeathome

ÍNDICE

1. Desarrollo del evento y colaboraciones
2. Temporalización
3. Participación
4. Comité de competición
5. Programa de competición
6. Pruebas realizadas
7. Resultados
8. Difusión
9. Evaluación

1. DESARROLLO DEL EVENTO Y COLABORACIONES

La Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo adoptó desde el primer momento una decidida posición de vanguardia como símbolo de la fortaleza que caracteriza al salvamento y socorrismo español ante la crisis generada por el COVID-19 y las medidas adoptadas por el Gobierno de España con el objetivo de proteger la salud y seguridad de los ciudadanos, contener la progresión de la enfermedad y reforzar el sistema de salud pública, que desembocaron en el establecimiento del estado de alarma y la limitación de la movilidad de las personas.

Esta medida, que afecta a un derecho fundamental y de especial manera al modo de vida de nuestra sociedad, es extraordinariamente dura para las personas que practican deporte de manera habitual y más aún a quienes lo hacen de forma sistemática.

Desde el principio de esta situación, la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo entendió que se trataba de un estado excepcional que requería que nuestro deporte estuviera a la altura de las circunstancias.

La pandemia ha provocado el aplazamiento o suspensión de diversas competiciones y actividades de tecnificación, lo que trunca, además, el desarrollo de las previsiones del calendario deportivo.

En todo este proceso, la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo ha mantenido en funcionamiento su estructura federativa, en cumplimiento del compromiso adquirido en el inicio de esta situación, y tomó la iniciativa de organizar una competición “en seco”, con el ánimo de dar cabida a todo el mundo del salvamento y socorrismo, del deporte y de la sociedad en general a nivel internacional, tratando de poner en práctica el ideal olímpico que recoge nuestro documento “Misión, Visión y Valores”, mediante la adecuada divulgación de su espíritu y filosofía, como son la deportividad, el esfuerzo y la superación, tan importantes en la realidad actual que vive la humanidad.

El “Desafío Internacional-Yo Compito en casa” ha sido una competición internacional promovida por la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo destinada a todas las personas que de una u otra forma colaboran con nuestro deporte o con la profesión de socorrista, a través de cualquiera de los estamentos federativos (deportistas, árbitros, técnicos o directivos) o bien mediante la docencia o el voluntariado, o se encuentran vinculados por su condición de sanitarios o familiar, o que se lo plantearon como una oportunidad para acercarse a conocer nuestra modalidad deportiva y participar en esta competición desde sus casas.

Ha sido una ocasión para que todas las personas amantes del deporte hayan tenido un calendario deportivo, con metas y objetivos concretos que pudieran sustituir al que se vio truncado por el COVID-19, en el que niños y niñas y personas mayores participaran con la ilusión con la que se llevan a cabo cada una de las competiciones federadas en las que se participa de forma habitual.

FECHA DE CELEBRACIÓN

27 de abril al 9 de mayo de 2020

CATEGORÍAS

Prebenjamín: Nacidos o nacidas el 01/01/2014 y posteriores

Benjamín: Nacidos o nacidas entre 01/01/2012 y 31/12/2013

Alevín: Nacidos o nacidas entre 01/01/2010 y 31/12/2011

Infantil: Nacidos o nacidas entre 01/01/2008 y 31/12/2009

Cadete: Nacidos o nacidas entre 01/01/2006 y 31/12/2007

Juvenil: Nacidos o nacidas entre 01/01/2004 y 31/12/2005

Junior: Nacidos o nacidas entre 01/01/2002 y 31/12/2003

Absoluta: Nacidos o nacidas el 31/12/ 2001 y anteriores

Máster: Nacidos o nacidas el 31/12/1990 y anteriores

ENTIDAD ORGANIZADORA



Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo (RFESS)

ENTIDADES COLABORADORAS



Consejo Superior de Deportes (CSD)



Comité Olímpico Español (COE)



FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP)



Federación Internacional de Salvamento y Socorrismo (ILS)



Federación Europea de Salvamento y Socorrismo (ILSE)



Federación Latinoamericana de Salvamento y Socorrismo (FLASS)

El apoyo nacional e internacional a la propuesta de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo ha sido unánime e inmediato. La premura con la que se ha realizado la organización y desarrollo de la competición hacía necesaria una difusión ágil y una respuesta por parte de las entidades colaboradoras que considerábamos clave para apoyar una competición que entendíamos necesaria para la sociedad.

La respuesta de apoyo a todas las entidades solicitadas fue unánime y su contribución una gran aportación en este Desafío que se había planteado el equipo federativo.

El Comité Olímpico Español (COE), a través de su presidente, nos hizo llegar su apoyo y consideración así como su colaboración en la difusión de esta iniciativa a todo el deporte español.

El Consejo Superior de Deportes (CSD) se unió a ese apoyo no sólo al Desafío sino a toda la labor que desde la federación española se ha desarrollado durante la pandemia en pro del deporte, de la actividad, de la motivación y de la ayuda a toda la sociedad.

La Federación Española de Municipios y Provincias en el marco de colaboración en el que estamos trabajando para apoyar a todos los municipios en asesoramiento y

medidas de seguridad necesarias para activar las zonas costeras se hizo eco de nuestra petición colaborando con su difusión en sus redes sociales.

Las organizaciones federaciones, Federación Internacional (ILS), Federación Europea (ILSE) y Federación Latino americana (FLASS) de salvamento y socorrismo a las que pertenece la Federación española, reconocida por su capacidad organizativa en eventos y congresos apoyaron la iniciativa contribuyendo a su difusión y consiguiendo con ella una importante participación internacional.

El aval de todas las entidades que han formado parte de este Desafío consolida a la Federación Española como un ejemplo de organización, de gestión y de iniciativas útiles y activas para toda la sociedad, dejando patente la labor humanitaria que, además de la deportiva, lleva a cabo cada día la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo.

2. TEMPORALIZACIÓN

El evento se ha desarrollado desde la propuesta de la iniciativa hasta la finalización de la publicación de videos de participantes y remisión de diplomas acreditativos a todas las personas que han obtenido medalla en alguna prueba en un periodo de dos meses, desde el 10 de abril hasta el 10 de junio, de acuerdo con la siguiente temporalización:

Viernes 10 de abril – Envío informe iniciativa y propuesta a la Junta Directiva.

Sábado 11 de abril – borrador normativa campeonato virtual, desarrollo de posibles pruebas.

Lunes 13 de abril – videoconferencia Desafío (Equipo directivo)

- Definición de número de pruebas a desarrollar
- Definición de desarrollo de cada una de las pruebas por categorías
- Formato de competición y definición de la normativa del campeonato
 - Para todas las categorías
 - Para toda la sociedad
 - A nivel mundial
- Decisión sobre deportistas a desarrollar los videos demostrativos de cada prueba
- Creación de cuenta de correo específica para el Desafío

Martes 14 de abril

- Desarrollo de la Normativa en español
- Definición del equipo arbitral del Desafío. Inicio de gestiones para confirmación equipo.
- Definición del equipo técnico del Desafío. Inicio de gestiones para confirmación equipo.
- Desarrollo de los borradores de cartelería y contenidos para difusión y gestión de redes.
- Desarrollo de manual de gestión del evento.
- Desarrollo de los programas de gestión de cada una de las pruebas incluyendo las penalizaciones, tiempos de ejecución y distribución para árbitros y técnicos.
- Desarrollo del programa de publicación de listas de inscritos, resultados de competición adaptado a la especificidad de cada una de las pruebas a desarrollar.
- Desarrollo del programa para inclusión de participación internacional.
- Desarrollo de los videos por parte de los deportistas seleccionados. Revisión y validación.

Miércoles 15 de abril

- Remisión del manual de gestión del evento y aceptación por parte de las personas coordinadoras de cada área.
- Envío archivos de gestión de resultados para validación.
- Comienzo de difusión del Desafío en redes sociales. Apertura del plazo de inscripción.
- Difusión a contactos internacionales y nacionales del Desafío.

Jueves 16 de abril

- Desarrollo y publicación de la normativa en inglés.
- Reunión puesta en común programa de resultados. Informe sobre el manual de gestión del evento especificando la responsabilidad de cada una de las personas implicadas en el proceso.
- Modificación de cartelería y programación de redes según llegan las confirmaciones de apoyos nacionales e internacionales.

Viernes 17 de abril

- Publicación de los componentes del comité de competición.
- Publicación de los videos demostrativos de cada prueba.
- Envío a las Federaciones Mundial y Europea de la cartelería incluyendo sus logos para promoción del evento

Domingo 19 de abril

- Publicación del calendario de competición completo. Diseño de imágenes para web y redes
- Finalización del documento de desarrollo de tareas de gestión una vez recogidas las aportaciones de todas las personas responsables de cada área.

Miércoles 22 de abril

- Modificación cartelería, imágenes y programación en redes por incorporación nuevos apoyos.
- Reunión arbitral – explicación de funciones de cada uno de los componentes del equipo arbitral, pruebas, normativa, desarrollo y gestión del programa, recepción de videos y envío de resultados. Resolución de dudas planteadas.

Jueves 23 de abril

- Reunión técnica - explicación de funciones de cada uno de los componentes del equipo técnico, pruebas, normativa, desarrollo y gestión del programa, recepción de videos y envío de resultados. Resolución de dudas planteadas.

Viernes 24 de abril

- Generación, maquetación y revisión de listados provisionales de participación.
- Publicación de la participación provisional del Desafío en web y redes.

Domingo 26 de abril

- Modificación formulario de inscripción – eliminación opción inscripción en banderas.
- Generación, maquetación y revisión de listados de participación definitivos de la prueba de banderas.
- Publicación de la participación definitiva del Desafío en web y redes.
- Envío a equipos técnico y arbitral listados nominativos de participación prueba de banderas por categoría y sexo para valoración y puntuación de los videos recibidos.
- Reunión con toda la Dirección de Competición del Desafío que empieza el lunes 27. Instrucciones generales. Datos de participación. Solución de dudas.

Lunes 27 de abril al sábado 9 de mayo – competición Desafío

Lunes 27 de abril

- Recepción y gestión videos realizados durante el primer día de la prueba de banderas.
- Envío a las personas coordinadoras de los equipos técnico y arbitral de los vídeos recibidos de cada categoría para su valoración.

Martes 28 de abril

- Publicación Normativa del Desafío en portugués.
- Recepción y gestión videos realizados durante el segundo día de la prueba de banderas.
- Envío a las personas coordinadoras de los equipos técnico y arbitral de los vídeos recibidos de cada categoría para su valoración.
- Realización de los vídeos de las personas participantes de acuerdo con el formato establecido para su publicación.

Miércoles 29 de abril

- Modificación formulario de inscripción – eliminación opción inscripción en la prueba combinada de salvamento.
- Generación, maquetación y revisión de listados de participación definitivos de la prueba combinada de salvamento.
- Envío a equipos técnico y arbitral listados nominativos de participación prueba combinada de salvamento por categoría y sexo para valoración y puntuación de los videos recibidos.
- Recepción y gestión videos realizados durante el tercer día de la prueba de banderas.
- Envío a las personas coordinadoras de los equipos técnico y arbitral de los vídeos recibidos de cada categoría para su valoración.
- Realización de los vídeos de las personas participantes de acuerdo con el formato establecido para su publicación.

Jueves 30 de abril

- Envío a las personas coordinadoras de los equipos técnico y arbitral de los vídeos recibidos de cada categoría para su valoración.
- Recepción de las puntuaciones de las personas participantes en la prueba de banderas por parte de las personas asignadas en el equipo técnico y arbitral.
- Revisión de resultados por parte de las personas responsables de coordinación de cada área.
- Gestión de resultados para su publicación en el formato aprobado para redes y web.
- Recepción y gestión videos realizados durante el primer día de la prueba de combinada de salvamento.
- Envío a las personas coordinadoras de los equipos técnico y arbitral de los vídeos recibidos de cada categoría para su valoración.
- Realización de los vídeos de las personas participantes de acuerdo con el formato establecido para su publicación.

Viernes 1 de mayo

- Publicación resultados prueba de banderas. Recepción y resolución de incidencias.
- Publicación nota de participación del Desafío.
- Remisión nota en inglés a ILS e ILSE para su difusión con cartelería en serbio.
- Recepción y gestión videos realizados durante el segundo día de la prueba combinada de salvamento.
- Envío a las personas coordinadoras de los equipos técnico y arbitral de los vídeos recibidos de cada categoría para su valoración.
- Realización de los vídeos de las personas participantes de acuerdo con el formato establecido para su publicación.

Sábado 2 de mayo

- Recepción y gestión videos realizados durante el tercer día de la prueba combinada de salvamento.
- Envío a las personas coordinadoras de los equipos técnico y arbitral de los vídeos recibidos de cada categoría para su valoración.
- Realización de los vídeos de las personas participantes de acuerdo con el formato establecido para su publicación.

Domingo 3 de mayo

- Modificación formulario de inscripción – eliminación opción inscripción en la prueba de ski de salvamento.
- Generación, maquetación y revisión de listados de participación definitivos de la prueba de ski de salvamento.

- Envío a equipos técnico y arbitral de listados nominativos de participación en la prueba de ski de salvamento por categoría y sexo para valoración y puntuación de los videos recibidos.
- Envío a las personas coordinadoras de los equipos técnico y arbitral de los vídeos recibidos de cada categoría para su valoración.
- Recepción de las puntuaciones de las personas participantes en la prueba combinada de salvamento por parte de las personas asignadas en el equipo técnico y arbitral.
- Revisión de resultados por parte de las personas responsables de coordinación de cada área.
- Gestión de resultados para su publicación en el formato aprobado para redes y web.
- Realización de los vídeos de las personas participantes de acuerdo con el formato establecido para su publicación.

Lunes 4 de mayo

- Publicación resultados prueba combinada de salvamento. Recepción y resolución de incidencias.
- Recepción y gestión videos realizados durante el primer día de la prueba de ski de salvamento.
- Envío a las personas coordinadoras de los equipos técnico y arbitral de los vídeos recibidos de cada categoría para su valoración.

Martes 5 de mayo

- Recepción y gestión videos realizados durante el segundo día de la prueba de ski de salvamento.
- Envío a las personas coordinadoras de los equipos técnico y arbitral de los vídeos recibidos de cada categoría para su valoración.
- Realización de los vídeos de las personas participantes de acuerdo con el formato establecido para su publicación.

Miércoles 6 de mayo

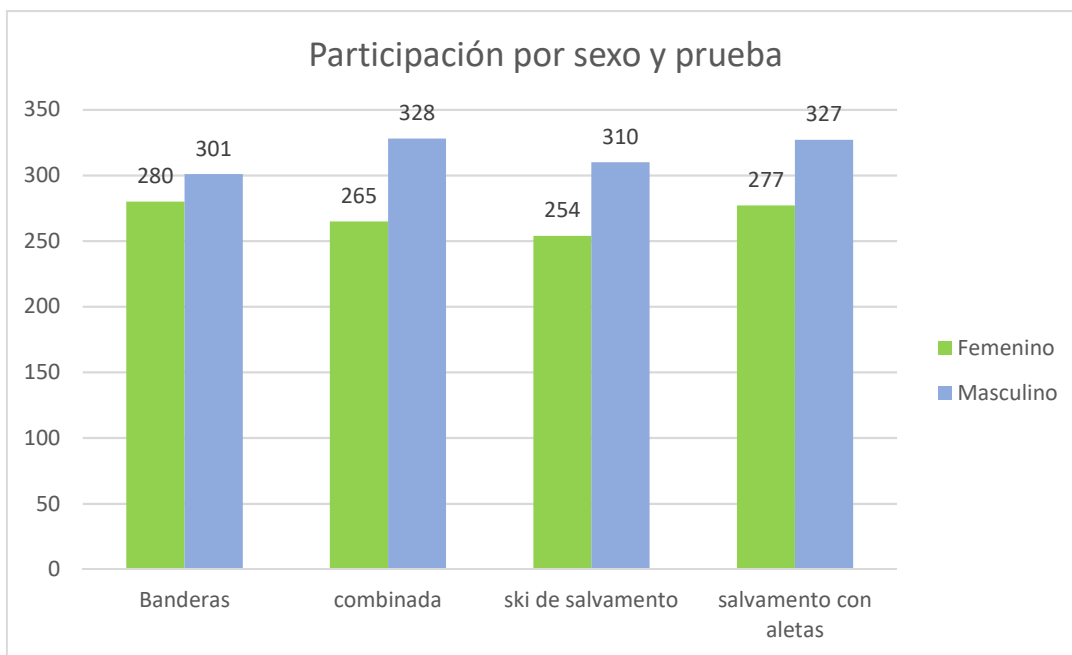
- Modificación formulario de inscripción – eliminación opción inscripción en la prueba salvamento con aletas. Cierre inscripciones competición Desafío.
- Generación, maquetación y revisión de listados de participación definitivos de la prueba salvamento con aletas.
- Envío a equipos técnico y arbitral listados nominativos de participación prueba salvamento con aletas por categoría y sexo para valoración y puntuación de los videos recibidos.
- Recepción y gestión videos realizados durante el tercer día de la prueba de ski de salvamento.

841 deportistas de entre 2 a 74 años.

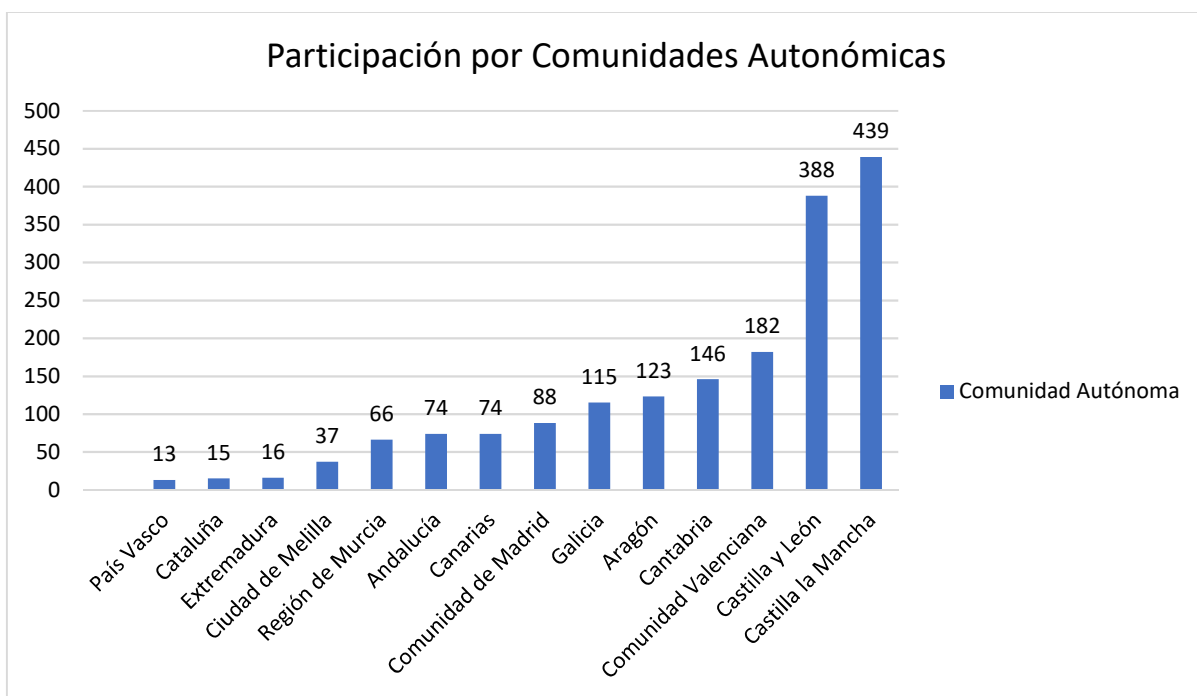


43 deportes diferentes (actividades subacuáticas, atletismo, bádminton, baile deportivo, baloncesto, balonmano, capoeira, ciclismo, crossfit, escalada, esgrima, frontenis, fútbol, fútbol sala, gimnasia rítmica, golf, halterofilia, hockey línea, judo, natación, natación sincronizada, padel, patinaje, pilates, salvamento y socorrismo, surf, taekwondo, tenis, tenis de mesa, tiro, tiro con arco, triatlón, voleibol, waterpolo)

3.342 inscripciones en total en las cuatro pruebas de la competición



14 Comunidades Autónomas



16 países

- Alemania
- Argentina
- Bélgica
- Chile
- Ecuador
- Estados Unidos
- Francia
- Guatemala
- Italia
- Japón
- Noruega
- Panamá
- Portugal
- Serbia
- Venezuela
- España



4.COMITÉ DE COMPETICIÓN

EQUIPO ARBITRAL

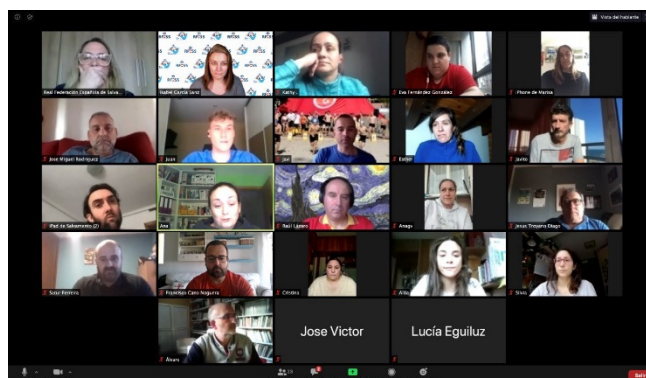
Aida Cruz Gil
Eva Fernández González
Saturno Ferreira Couñago
Iván Gento Andrés
Marisa Martínez Ramos
Raquel Parra Eizaetxebarria
Katihusca Quintero Quintero
Silvia Rodríguez Bolois
Juan Torres Orche
Josep Vernet Oto

EQUIPO TÉCNICO

Lucia Eguiluz de Celis
Gonzalo Díaz Alvarado
Jose Víctor García Castillo
Inés González Díaz
Ana Guimarey Vázquez
Esther Martín Jiménez
David Orgeira Seoane
Cristina Pereiro Araújo
Javier Rodríguez Ferrero
Hugo Ángel Sáez Perales

EQUIPO DIRECTIVO

Jesús Troyano Diago – Presidente del Comité Nacional de Árbitros
Ana Domínguez Pachón – Directora de Planificación y Análisis
José Miguel Rodríguez Ferrero – Director de Alta Competición
Francisco Cano Noguera – Coordinador del Comité de Competición
Marta Cuetos Montero – Directora de Eventos



5.PROGRAMA DE COMPETICIÓN

PROGRAMA
Banderas Combinada de salvamento Ski de salvamento Salvamento con aletas

ABRIL – MAYO						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
13	14	15	16	17	18	19
		Comienzo de plazo de inscripción				
20	21	22	23	24	25	26
				Publicación de listados provisionales		12:00 Fin de plazo inscripción en Banderas
27	28	29	30	1	2	3
Prueba de Banderas - Envío videos			Prueba Combinada de salvamento. Envío videos			
		12:00 Fin de plazo de inscripción en Combinada de Salvamento				12:00 Fin de plazo de inscripción en Ski de salvamento
4	5	6	7	8	9	10
Prueba de Ski de salvamento. Envío vídeos			Prueba de Salvamento con aletas. Envío videos			
		12:00 Fin de plazo de inscripción en Salvamento con aletas				

6.PRUEBAS REALIZADAS – Descripción

BANDERAS

La posición de partida del deportista será tumbado boca abajo, con los tobillos juntos, una mano sobre la otra y la barbilla sobre ellas (ver video demostrativo), a continuación y a la señal sonora (que podrá realizar el propio deportista) realizar una “levantada” poniéndose sobre sus pies, para a continuación realizar tantas repeticiones del gesto técnico “SKIPPING” como establezca la normativa para cada categoría. Una vez finalizada la última repetición, el tiempo se parará cuando el pecho del deportista esté en contacto con el suelo.

FICHA DE EJECUCIÓN DE LA PRUEBA DE BANDERAS

FASES	REALIZACIÓN/ VALORACIÓN	REPETICIONES POR CATEGORÍA	LA GRABACIÓN SE REALIZARÁ DESDE UNA VISTA LATERAL
POSICIÓN DE BANDERAS	LA POSICIÓN DE PARTIDA SERÁ TUMBADO BOCA ABAJO CON LOS TOBILLOS JUNTOS, UNA MANO SOBRE OTRA Y LA BARBILLA SOBRE ELLAS	1 PARA TODOS	
SEÑAL SONORA	AUDIBLE EN EL VÍDEO. LA SEÑAL LA PUEDE REALIZAR EL PROPIO PARTICIPANTE	1 PARA TODOS	
LEVANTADA	LOS COMPETIDORES SE LEVANTAN SOBRE SUS PIES	1 PARA TODOS	
SKIPPING	SE COMENZARÁ A CONTABILIZAR DESDE EL MOMENTO EN QUE LA PRIMERA RODILLA EXCEDA LA ALTURA DE LA CADERA UNA VEZ LEVANTADO DE LA POSICION DE SALIDA. PARA CONTABILIZAR UN SKIPPING LA RODILLA DEBERA SOBREPASAR LA ALTURA DE LA CADERA DEL SOCORRISTA	20 PARA: ABSOLUTO JUNIOR JUVENIL CADETE MÁSTER HASTA +50 10 PARA: EL RESTO	
PECHO EN EL SUELO	EL TIEMPO FINALIZARÁ CUANDO EL PECHO DEL DEPORTISTA ESTE EN CONTACTO CON EL SUELO	1 PARA TODOS	

COMBINADA DE SALVAMENTO

La posición de partida será de pie con los pies juntos y manos junto al cuerpo. Tras la señal sonora (que podrá realizar el propio deportista) deberá realizar tantas repeticiones del gesto técnico "BURPEES" como establezca la normativa para cada categoría. Al finalizar la última repetición afrontará la realización de tantas repeticiones como establezca la normativa para cada categoría, del gesto técnico "MOUNTAIN CLIMBER". Una vez finalizada la última repetición se procederá a incorporarse y ejecutar una palmada audible por encima de la cadera.

FICHA DE EJECUCIÓN DE LA PRUEBA COMBINADA DE SALVAMENTO

FASES	REALIZACIÓN/ VALORACIÓN	REPETICIONES POR CATEGORÍA	LA GRABACIÓN SE REALIZARÁ DESDE UNA VISTA LATERAL
SEÑAL SONORA	LA SEÑAL LA PUEDE REALIZAR EL PROPIO PARTICIPANTE	1 PARA TODOS	
BURPEES	A. POSICIÓN DE PARTIDA EN ESTÁTICO Y EN BIPEDESTACIÓN B. PIERNAS Y CODOS TOTALMENTE EXTENDIDOS C. FONDO DE BRAZOS CON FLEXIÓN MÁXIMA DE CODOS D. LOS DOS PIES DEBEN SEPARARSE DEL SUELO Y DAR PALMADA SOBRE LA CABEZA CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS. SE CONSIDERARÁ UNA REPETICIÓN DESDE LA FASE "A" A LA FASE "D"	8 PARA: ABSOLUTO JUNIOR JUVENIL CADETE MASTER HASTA +50 4 PARA: INFANTIL ALEVÍN BENJAMÍN PREBENJAMÍN 0 PARA MÁSTER +60 MÁSTER +70	
MOUNTAIN CLIMBER	A. PIERNAS Y CODOS TOTALMENTE EXTENDIDOS B. UNA PIERNA EN MÁXIMA EXTENSIÓN Y LA CONTRARIA CON UN ÁNGULO MAYOR DE 90 GRADOS EN LA RODILLA. EN UN SOLO MOVIMIENTO SE CAMBIARÁ LA POSICIÓN DE LA PIERNA DERECHA AL DE LA IZQUIERDA Y VICEVERSA. UNA REPETICIÓN SE CONSIDERARÁ CADA VEZ QUE UNA PIERNA SUPERE EL MÁXIMO DE 90 GRADOS DE FLEXIÓN EN LA RODILLA MIENTRAS QUE LA CONTRARIA SE MANTENGA EN MÁXIMA EXTENSIÓN	12 PARA TODOS	
PALMADA	AUDIBLE EN EL VÍDEO Y POR ENCIMA DE LA CADERA, EN POSICIÓN DE BIPEDESTACIÓN Y CON LOS DOS PIES EN EL SUELO.	1 PARA TODOS	

SKI DE SALVAMENTO

La posición de partida será de pie con los pies juntos y manos junto al cuerpo. Tras la señal sonora (que podrá realizar el propio deportista) deberá realizar tantas repeticiones del gesto técnico “JUMPING JACKS” como establezca la normativa para cada categoría. Al finalizar la última repetición afrontará la realización de tantas repeticiones como establezca la normativa para cada categoría, del gesto técnico “REMADA DE PROPULSIÓN DE SKI”. Una vez finalizada la última repetición procederá a incorporarse y realizar tantas repeticiones del gesto técnico “JUMPING JACKS” como establezca la normativa para cada categoría, tras lo cual ejecutará una palmada audible por encima de la cadera.

FASES	REALIZACIÓN/ VALORACIÓN	REPETICIONES POR CATEGORÍA	LA GRABACIÓN SE REALIZARÁ DESDE UNA VISTA FRONTAL
SEÑAL SONORA	LA SEÑAL LA PUEDE REALIZAR EL PROPIO PARTICIPANTE	1 PARA TODOS	
JUMPING JACKS	UNA REPETICIÓN SERA CONSIDERADA CADA VEZ QUE LAS PIERNAS Y BRAZOS QUEDEN JUNTOS Y PEGADOS AL CUERPO DESPUES DE REALIZAR UNA APERTURA DE PIES MAS ALLA DEL ANCHO DE LOS HOMBROS SIMULTANEAMENTE A UNA APERTURA Y ELEVACIÓN DE LOS BRAZOS EN MAXIMA EXTENSIÓN POR ENCIMA DE LA CABEZA	15 PARA: ABSOLUTO JUNIOR JUVENIL CADETE MÁSTER HASTA +50 10 PARA: INFANTIL ALEVÍN BENJAMÍN PREBENJAMÍN 5 PARA MÁSTER +60 MÁSTER +70	
REMADAS DE PROPULSIÓN DE SKI	UNA REPETICIÓN SE CONSIDERARÁ CADA VEZ QUE UNA MANO DEL PARTICIPANTE PASE POR EL PUNTO DE PARTIDA ESTABLECIDO, TENIENDO QUE PASAR LAS MANOS POR ENCIMA DE LA ALTURA DEL HOMBRO EN CADA REMADA	60 PARA: ABSOLUTO JUNIOR JUVENIL CADETE MÁSTER HASTA +50 40 PARA: EL RESTO	
JUMPING JACKS	UNA REPETICIÓN SERA CONSIDERADA CADA VEZ QUE LAS PIERNAS Y BRAZOS QUEDEN JUNTOS Y PEGADOS AL CUERPO DESPUES DE REALIZAR UNA APERTURA DE PIES MAS ALLA DEL ANCHO DE LOS HOMBROS SIMULTANEAMENTE A UNA APERTURA Y ELEVACIÓN DE LOS BRAZOS EN MÁXIMA EXTENSIÓN POR ENCIMA DE LA CABEZA	15 PARA: ABSOLUTO JUNIOR JUVENIL CADETE MÁSTER HASTA +50 10 PARA: INFANTIL ALEVÍN BENJAMÍN PREBENJAMÍN 5 PARA MÁSTER +60 MÁSTER +70	
PALMADA	AUDIBLE EN EL VIDEO Y POR ENCIMA DE LA CADERA, EN POSICIÓN DE BIPEDESTACIÓN Y CON LOS DOS PIES EN EL SUELO.	1 PARA TODOS	

7.RESULTADOS

Se han remitido diplomas acreditativos a las tres primeras personas clasificadas por prueba, sexo y categoría, de acuerdo con el siguiente modelo:



Los resultados completos se encuentran publicados en la página web de la Federación española www.rfess.es, en el siguiente enlace <https://cutt.ly/7pp0DQc>

Listado de medallistas en las distintas pruebas:

BANDERAS FEMENINA				
Nombre	Apellidos	Puesto	Categoría	País
BELÉN	RAMÍREZ MUÑOZ	1º	prebenjamín	España
INDIA	MARTÍNEZ MIGUELEZ	2º	prebenjamín	España
COCOHA	NUMANOI	1º	benjamín	Japón
NARA	CUESTA KCHITIL	2º	benjamín	España
VISNJA	MILENOVIC	3º	benjamín	Serbia
IRENE	CIERCOLES GALVE	1º	alevín	España
CARLA	CUESTA KCHITIL	2º	alevín	España
SILVIA	CUESTA PÉREZ	3º	alevín	España
XIANA	LÓPEZ FERNÁNDEZ	1º	infantil	España
JULIA	VALLADARES ROBLES	2º	infantil	España
INÉS	CHACÓN PLAZA	3º	infantil	España
DANNA	RONCANCIO CARRILLO	1º	cadete	España
HELENA	CANDELA ULLOA	2º	cadete	España
MARÍA S.	TEJEIRO MARTÍNEZ	3º	cadete	España
ALESSIA	RAIMONDI	1º	juvenil	Italia
BEATRICE	BACCHINI	2º	juvenil	Italia
ELENA	GONZÁLEZ HIDALGO	3º	juvenil	España
SOFÍA	BUSSOLO	1º	junior	Italia
LAURA	ORTEGA GARCÍA	2º	junior	España
DANIELA	RUIZ RUIZ	3º	junior	España
ALESSIA	BARISON	1º	absoluta	Italia
DOMENICA	CITRO	2º	absoluta	España
PAULA	SAN SEGUNDO LOBATO	3º	absoluta	España
BÁRBARA	BATTIOLI	1º	máster +30	Italia
SERENA	RIZZO	2º	máster +30	Italia
MARINA	ROBLEDO GUILLÉN	3º	máster +30	España
BELÉN	PALLARÉS	1º	máster +40	España
ÁFRICA	ALBERTÍ DE MAS	2º	máster +40	España
MARÍA ISABEL	FERNÁNDEZ BELLO	3º	máster +40	España
INMACULADA C.	SÁNCHEZ PACHO	1º	máster +50	España
MARÍA DEL MAR	DE LAGO SÁNCHEZ	2º	máster +50	España
BLANCA ESTHER	TOBAR GONZÁLEZ	3º	máster +50	España
MARÍA AZUCENA	CANORA MARÍN	1º	máster +60	España
INMACULADA	APELLANIZ ALBÉNIZ	2º	máster +60	España
PILAR	GARCÍA GONZÁLEZ	3º	máster +60	España
M. CONCEPCIÓN	ARAÚZO RODRÍGUEZ	1º	máster +70	España

BANDERAS MASCULINA

DESAFÍO INTERNACIONAL INTERNATIONAL CHALLENGE
YO COMPITO EN CASA I COMPETE AT HOME
SALVAMENTO Y SOCORRISMO LIFE SAVING

COMBINADA DE SALVAMENTO FEMENINA

Nombre	Apellidos	Puesto	Categoría	País
ANDREA	LÓPEZ SEVILLA	1º	prebenjamín	España
STACEY NADINE	RABEI	1º	benjamín	España
NARA	CUESTA KCHITIL	2º	benjamín	España
ANA	MORÍN TORRALBO	3º	benjamín	España
NOA	CAMPANARIO DEL CASTILLO	1º	alevín	España
IRENE	CIERCOLES GALVE	2º	alevín	España
JULIA	TEJEIRO MARTÍNEZ	3º	alevín	España
JULIA	VALLADARES ROBLES	1º	infantil	España
LUCÍA	VIEJO ALVIR	2º	infantil	España
LUCÍA	BLANCO PLA	3º	infantil	España
CELIA	GARCÍA BOQUETE	1º	cadete	España
VEGA	PIORNO ALONSO	2º	cadete	España
HELENA	SARABIA SOTO	3º	cadete	España
BEATRICE	BACCHINI	1º	juvenil	Italia
SUSANNA	FERRARI	2º	juvenil	Italia
SARAI	VILARIN ORELLA	3º	juvenil	España
SOFÍA	BUSSOLO	1º	junior	Italia
LAURA	ORTEGA GARCÍA	2º	junior	España
MELISSA	MONTI	3º	junior	Italia
MIRIAM	GARCÍA LAFUENTE	1º	absoluta	España
RAQUEL	CABRERO MARTÍN	2º	absoluta	España
MARIJA	KOSTIC	3º	absoluta	Serbia
BARBARA	BATTIOLI	1º	máster +30	Italia
MIRIAM	MARTÍNEZ MORALES	2º	máster +30	España
SERENA	RIZZO	3º	máster +30	Italia
LAURA	DÍAZ MATEOS	1º	máster +40	España
BEGOÑA	ALONSO GIL	2º	máster +40	España
MARTA	PEÑA ARAÚZO	3º	máster +40	España
LIZ	DILLEY	1º	máster +50	España
MARÍA GRACIA	MOZOS GIL	2º	máster +50	España
MARÍA DEL MAR	DE LAGO SÁNCHEZ	3º	máster +50	España
MARIA AZUCENA	CANORA MARÍN	1º	máster +60	España
PILAR	GARCÍA GONZÁLEZ	2º	máster +60	España
INMACULADA	APELLANIZ ALBÉNIZ	3º	máster +60	España
MARÍA CONCEPCIÓN	ARAÚZO RODRÍGUEZ	1º	máster +70	España

COMBINADA DE SALVAMENTO MASCULINA

ALEJANDRO	PEÑAS IBÁÑEZ	1º	prebenjamín	España
YAGO	CAMPANARIO DEL CASTILLO	2º	prebenjamín	España
GUZMÁN	SERRANO ENCINAR	3º	prebenjamín	España
ALONSO	VIEJO ALVIR	1º	benjamín	España
AARÓN	MIRANDA TOMEY	2º	benjamín	España
IKER	VÁZQUEZ GÓMEZ	3º	benjamín	España
ANDER	GUDE BOLINAGA	1º	alevín	España
LLUC	PENSADO ALBERTÍ	2º	alevín	España
MARIO	PÉREZ MARTÍNEZ	3º	alevín	España
DIEGO	MONGE MACHO	1º	infantil	España
CHRISTIAN	BARAZON SANTIAGO	2º	infantil	España
DAVID	PIÑÁN GALLEGUILLAS	3º	infantil	España
ADRIÁN	MUÑOZ VICENTE	1º	cadete	España
HUGO	LÓPEZ SEGURA	2º	cadete	España
JORGE	RUIZ RODENAS	3º	cadete	España
IAN	NITI	1º	juvenil	Italia
HÉCTOR	RUIZ RODENAS	2º	juvenil	España
ALBERTO	TURRADO ÁLVAREZ	3º	juvenil	España
GIORDANO	DAL BON	1º	junior	Italia
PABLO	CARMONA GÓMEZ	2º	junior	España
OSCAR	ALMENARA REYES	3º	junior	España
MATTIA	SAPONARO	1º	absoluta	Italia
ROBERTO	MÁRQUEZ PAIS	2º	absoluta	España
STEFAN	NEVESTIC	3º	absoluta	Serbia
FRANCISCO	LÓPEZ RUIZ	1º	máster +30	España
DAVID	GONZÁLEZ MARTÍNEZ	2º	máster +30	España
CARLOS	ACEDO BECARES	3º	máster +30	España
CALIXTO	SOSA PACHECO	1º	máster +40	España
DAVID BLAS	FAJARDO PONCE	2º	máster +40	España
RUBÉN	MACHO QUILEZ	3º	máster +40	España
MANUEL	MÁRQUEZ LÓPEZ	1º	máster +50	España
MIGUEL ÁNGEL	CABALLERO PEÑA	2º	máster +50	España
JOSÉ MANUEL	PAREDES GONZÁLEZ	3º	máster +50	España
T. DIEGO	DOMÍNGUEZ LANZO	1º	máster +60	España
JESÚS	PEÑA DEL POZO	1º	máster +70	España

SKI DE SALVAMENTO FEMENINA

Nombre	Apellidos	Puesto	Categoría	País
ISHIHARA	SATEN	1º	prebenjamín	Japón
LÍA	JIMÉNEZ MUÑOZ	2º	prebenjamín	España
STACEY NADINE	RABEI	1º	benjamín	España
MENCÍA	GARCÍA SAMPRÓN	2º	benjamín	España
ALEJANDRA	REMACHA MONTESINOS	3º	benjamín	España
CARLA	RESTA BERMÚDEZ	1º	alevín	España
SELENE	AMORES CORDOBA	2º	alevín	España
ALEJANDRA	GARCÍA MAIZ	3º	alevín	España
JULIA	VALLADARES ROBLES	1º	infantil	España
LUCÍA	GARCÍA VECINA	2º	infantil	España
LUCÍA	VIEJO ALVIR	3º	infantil	España
LUNA	YUNTA CANTARERO	1º	cadete	España
INÉS	PABLO MONTAÑÉS	2º	cadete	España
CELIA	GARCÍA BOQUETE	3º	cadete	España
BEATRICE	BACCHINI	1º	juvenil	Italia
SARAI	VILARIN ORELLA	2º	juvenil	España
ALESSIA	RAIMONDI	3º	juvenil	Italia
LARA	LÓPEZ FERNÁNDEZ	1º	junior	España
MELISSA	MONTI	2º	junior	Italia
CLAUDIA	CRESPO	3º	junior	España
ALESSIA	PIRRITANO	1º	absoluta	Italia
NEREA	GALLEGO SÁNCHEZ	2º	absoluta	España
RAQUEL	CABRERO MARTÍN	3º	absoluta	España
SERENA	RIZZO	1º	máster +30	Italia
BARBARA	BATTIOLI	2º	máster +30	Italia
MARINA	ROBLEDO GUILLÉN	3º	máster +30	España
MARÍA ISABEL	FERNÁNDEZ BELLO	1º	máster +40	España
ALMUDENA	ABAD PELLON	2º	máster +40	España
ANKE	FABRI	3º	máster +40	Alemania
MARÍA GRACIA	MOZOS GIL	1º	máster +50	España
LIZ	DILLEY	2º	máster +50	España
MARÍA DEL MAR	DE LAGO SÁNCHEZ	3º	máster +50	España
MARÍA AZUCENA	CANORA MARÍN	1º	máster +60	España
INMACULADA	APELLANIZ ALBÉNIZ	2º	máster +60	España
PILAR	GARCÍA GONZÁLEZ	3º	máster +60	España
MARÍA CONCEPCIÓN	ARAÚZO RODRÍGUEZ	1º	máster +70	España

SKI DE SALVAMENTO MASCULINA

ALEJANDRO	PEÑAS IBÁÑEZ	1º	prebenjamín	España
GUZMÁN	SERRANO ENCINAR	2º	prebenjamín	España
DANIEL	FRESNO SALGADO	3º	prebenjamín	España
AARÓN	MIRANDA TOMEY	1º	benjamín	España
ÁLVARO	MONGE MACHO	2º	benjamín	España
IZAN	FUENTE FERNÁNDEZ	3º	benjamín	España
DARÍO	MARTÍNEZ ANDRÉS	1º	alevín	España
MARCOS	GÓMEZ PARRA	2º	alevín	España
ALEJANDRO	AGUADO MÉNDEZ	3º	alevín	España
DIEGO	MONGE MACHO	1º	infantil	España
RUBÉN	VIEJO VIÑUELA	2º	infantil	España
CHRISTIAN	BARAZON SANTIAGO	3º	infantil	España
ADRIÁN	MUÑOZ VICENTE	1º	cadete	España
MANUEL	GARCÍA MAIZ	2º	cadete	España
ADRIÁN	CASTELLANOS RODRÍGUEZ	3º	cadete	España
DAVID	PAREDES FUENTEFRÍA	1º	juvenil	España
MATTEO	CAMERINI	2º	juvenil	Italia
ISAAC	YUNTA CANTARERO	3º	juvenil	España
GIORDANO	DAL BON	1º	junior	Italia
MATTIA	ARMONIA	2º	junior	Italia
ALEX	GALLEGO SÁNCHEZ	3º	junior	España
JOSÉ LUIS	GARCÍA ABIA	1º	absoluta	España
MATTIA	SAPONARO	2º	absoluta	Italia
IVAN	GACIC	3º	absoluta	Serbia
FABIO	TADINI	1º	máster +30	Italia
CARLOS	ACEDO BECARES	2º	máster +30	España
PEDRO MIGUEL	SERRANO VÁZQUEZ	3º	máster +30	España
CARLOS	DIEZ GARCÍA	1º	máster +40	España
IGNACIO	LÓPEZ PRESEDO	2º	máster +40	España
JOSÉ	RUIZ PEÑA	3º	máster +40	España
JOSÉ MANUEL	PAREDES GONZÁLEZ	1º	máster +50	España
MIGUEL ÁNGEL	CABALLERO PEÑA	2º	máster +50	España
MANUEL	MÁRQUEZ LÓPEZ	3º	máster +50	España
JOSÉ MANUEL	ABASCAL CASTILLO	1º	máster +60	España
T. DIEGO	DOMÍNGUEZ LANZO	2º	máster +60	España
MAURIZIO	BOLDRIN	1º	máster +70	Italia
JESÚS	PEÑA DEL POZO	2º	máster +70	España

SALVAMENTO CON ALETAS FEMENINA

Nombre	Apellidos	Puesto	Categoría	País
ANDREA	LÓPEZ SEVILLA	1º	prebenjamín	España
ISHIHARA	SATEN	2º	prebenjamín	Japón
HARE	OHNO	3º	prebenjamín	Japón
ELENA	LORELLI LÓPEZ	1º	benjamín	España
NARA	CUESTA KCHITIL	2º	benjamín	España
STACEY NADINE	RABEI	3º	benjamín	España
CARLA	PEÑAS IBÁÑEZ	1º	alevín	España
CARLA	RESTA BERMÚDEZ	2º	alevín	España
NOA	CAMPANARIO DEL CASTILLO	3º	alevín	España
LUCÍA	BLANCO PLA	1º	infantil	España
LUCÍA	HERNÁNDEZ ANDRÉS	2º	infantil	España
JULIA	VALLADARES ROBLES	3º	infantil	España
ELEONORA	CHEMELLO	1º	cadete	Italia
LUCÍA	GONZÁLEZ GARCÍA	2º	cadete	España
SOFÍA	ZAGGIA	3º	cadete	Italia
CAROLINA	ESPINOSA ARRIBAS	1º	juvenil	España
VICTORIA	NIETO GARCÍA	2º	juvenil	España
SARAI	VILARIN ORELLA	3º	juvenil	España
GRETA	GIANETTONI	1º	junior	Italia
MARICA	ARGENTIERI	2º	junior	Italia
LARA	LÓPEZ FERNÁNDEZ	3º	junior	España
NATALIA	DURÁN LÓPEZ	1º	absoluta	España
MILCA	KOSTIĆ	2º	absoluta	Serbia
NEREA	GALLEGO SÁNCHEZ	3º	absoluta	España
MARINA	ROBLEDO GUILLÉN	1º	máster +30	España
BARBARA	BATTIOLI	2º	máster +30	Italia
SARA ROSA	VELÁZQUEZ DE CASTRO ARROYO	3º	máster +30	España
BELÉN	DÍAZ GARCÍA	1º	máster +40	España
OLGA	GALLEGUILLOS CARBAJAL	2º	máster +40	España
BEGOÑA	ALONSO GIL	3º	máster +40	España
INMACULADA C.	SÁNCHEZ PACHO	1º	máster +50	España
LIZ	DILLEY	2º	máster +50	España
MARÍA DEL MAR	DE LAGO SÁNCHEZ	3º	máster +50	España
MARÍA AZUCENA	CANORA MARÍN	1º	máster +60	España
PILAR	GARCÍA GONZÁLEZ	2º	máster +60	España
INMACULADA	APELLANIZ ALBÉNIZ	3º	máster +60	España
M. CONCEPCIÓN	ARAÚZO RODRÍGUEZ	1º	máster +70	España
M. DE LA SALUD	NATERA SUÁREZ	2º	máster +70	España

SALVAMENTO CON ALETAS MASCULINA

ALEJANDRO	PEÑAS IBÁÑEZ	1º prebenjamín	España
GUZMÁN	SERRANO ENCINAR	2º prebenjamín	España
YAGO	CAMPANARIO DEL CASTILLO	3º prebenjamín	España
AARÓN	MIRANDA TOMEY	1º benjamín	España
ALONSO	VIEJO ALVIR	2º benjamín	España
IZÁN	FUENTE FERNÁNDEZ	3º benjamín	España
ANDER	GUDE BOLINAGA	1º alevín	España
PAU	MESA ROCA	2º alevín	España
GUILLERMO	BARAZON SANTIAGO	3º alevín	España
DAVID	PIÑÁN GALLEGUILLAS	1º infantil	España
SERGIO	DIEZ MARTÍNEZ	2º infantil	España
CHRISTIAN	BARAZÓN SANTIAGO	3º infantil	España
ADRIÁN	MUÑOZ VICENTE	1º cadete	España
PABLO	MARRÓN PORTELA	2º cadete	España
HUGO	LÓPEZ SEGURA	3º cadete	España
NEIZAN	GÓMEZ CASTELLOT	1º juvenil	España
ALBERTO	GARBINATO	2º juvenil	Italia
HÉCTOR	RUIZ RODENAS	3º juvenil	España
CARLOS	CORONADO TEJEDA	1º junior	España
GIORDANO	DAL BON	2º junior	Italia
ALEX	GALLEGO SÁNCHEZ	3º junior	España
MATTIA	SAPONARO	1º absoluta	Italia
FRANCISCO	BAPTISTA	2º absoluta	Portugal
ROBERTO	MÁRQUEZ PAIS	3º absoluta	España
FRANCISCO	LÓPEZ RUIZ	1º máster +30	España
DAVID	GONZÁLEZ MARTÍNEZ	2º máster +30	España
PEDRO MIGUEL	SERRANO VÁZQUEZ	3º máster +30	España
CALIXTO	SOSA PACHECO	1º máster +40	España
SERGIO	PIORNO PRIETO	2º máster +40	España
JOSÉ	RUIZ PEÑA	3º máster +40	España
JOSÉ MANUEL	PEREDES GONZÁLEZ	1º máster +50	España
MIGUEL ÁNGEL	CABALLERO PEÑA	2º máster +50	España
SERGIO	MESA SUÁREZ	3º máster +50	España
T. DIEGO	DOMÍNGUEZ LANZO	1º máster +60	España
JESÚS	PEÑA DEL POZO	1º máster +70	España

TWITTER	RFESS	16.468
	StopAhogados	332
TOTAL REDES		76.256

El total de alcance durante los dos meses que ha durado la promoción, difusión, realización y publicación de resultados ha sido la siguiente:

#yocompitoencasa		Promoción	Competición	Resultados	Total	
FACEBOOK	RFESS	40.889	65.385	59.098	165.372	
	StopAhogados	1.805	1.624	358	3.787	169.159
TWITTER	RFESS	17.690	24.907	16.468	59.065	
	StopAhogados	2.125	2.331	332	4.788	63.853
TOTAL REDES		62.509	94.247	76.256	233.012	233.012

9.EVALUACIÓN

La Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo tuvo la iniciativa de realizar este Desafío Internacional-Yo compito en casa, dado el estado de alarma decretado por el Gobierno de España y por consiguiente la paralización de nuestro calendario deportivo, ofertando así actividad física a toda aquella persona que demandara deporte, actuando también dicho evento como factor motivacional para esa etapa que se ha vivido en confinamiento.

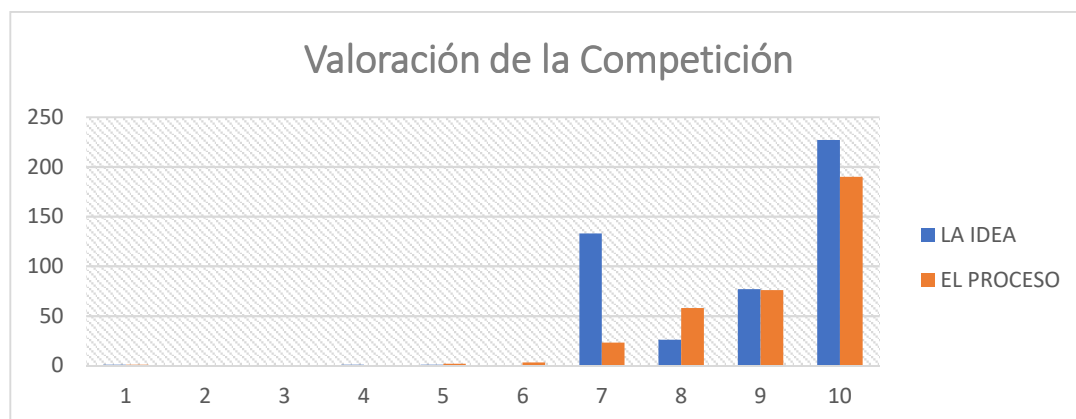
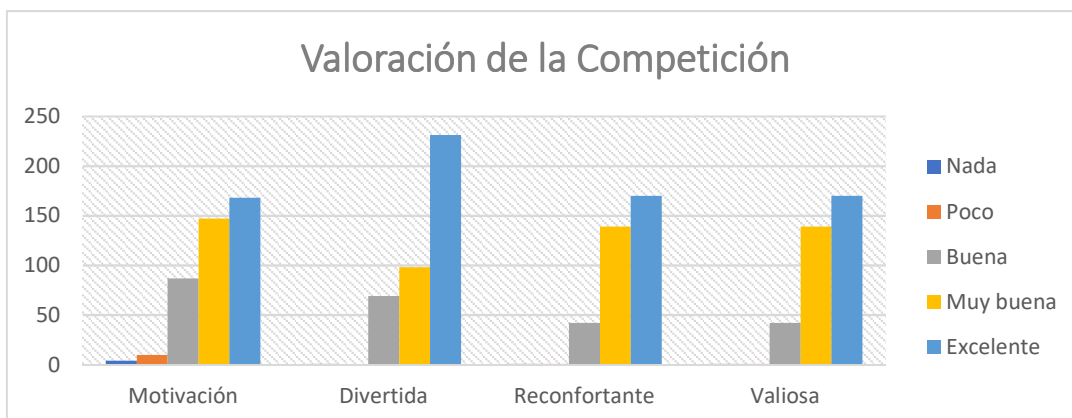
El 10 de abril se propone la iniciativa, y se pone en marcha el equipo de expertos para diseñar la normativa que regirá la competición con un diseño específico de pruebas adaptadas con la realización de ejercicios en los que intervengan los mismos grupos musculares que se activan al realizar las pruebas en el escenario habitual de playa o piscina, buscar los apoyos nacionales e internacionales necesarios para la difusión y promoción del evento y designación del equipo de más de una treintena de personas que se encargarán de gestionar el Desafío que ha supuesto un trabajo intensivo de dos meses de duración, que finaliza el 10 de junio con la publicación de

El 15 de abril comienza la difusión a nivel nacional e internacional, dando comienzo al plazo de inscripción para cada una de las pruebas celebradas de forma consecutiva entre el 27 de abril y el 9 de mayo.

Las redes de los países participantes también se han hecho eco de diferentes momentos de participación de sus compatriotas en la competición y tanto la Federación Internacional como la Europea han difundido la competición en su web y redes sociales.

Este evento ha significado un nuevo desafío para la propia Federación, en cuanto a creatividad, dado que el desarrollo ha nacido de cero y se han tenido que diseñar pruebas, normativa, puntuación, formularios de clasificaciones, recepción de pruebas, puntuaciones, diplomas, gestión de recepción y emisión de videos, etc..., Todo el equipo ha trabajado durante estos dos meses, de forma voluntaria, con una intensidad alta sobre todo durante el mes central en el que se ha desarrollado la competición para el visionado, evaluación, gestión y publicación de los videos de todas las personas que han participado en la competición y su difusión a nivel nacional e internacional.

El cuestionario de satisfacción que se ha realizado a los participantes refleja una valoración muy positiva de la competición:



Algunas de las reflexiones que reflejan las encuestas son las siguientes:

- La idea refleja preocupación por los deportistas
- Hemos podido hacer salvamento en familia
- Una manera divertida de hacer deporte durante el confinamiento
- La competición nos brinda un objetivo con el que ilusionarnos
- Una gran experiencia nueva y gratificante
- Una buena distracción durante el confinamiento
- Divertido y original
- Muy divertido
- Una idea genial
- La iniciativa nos ha dado la oportunidad de seguir activos

