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

Vocalía de Orientación Club AROMON Pontevedra | Temporada 2020-2021

**ORGANIZACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS:**

**Técnico propio federado:** Ángel Álvarez Serto

DNI \*\*829\*\*\*\*

Nº Licencia FEDO 3600\*\*\*\*

Correo-e de contacto: ori@aromon.es

Programación en jornadas de sábado (sesiones de mañana o tarde) y domingo (sesiones de mañana).

**FECHAS:**

Noviembre 2020 a enero 2021 (ampliable hasta finalización del Estado de Alarma y/o fin de las restricciones establecidas por la Xunta de Galicia).

**OBJETIVOS:**

Entrenamientos físico-técnicos para socios federados autorizados (ver documento anexo).

**- Deportistas que compiten en Liga Autonómica/ Campeonatos Gallegos.**

**- Deportista Galego Alto Nivel (DGAN) Secretaría Xeral para o Deporte (ver documento anexo).**

**- Deportistas que compiten en Liga Nacional/Campeonatos de España.**

**- Deportistas que compiten en eventos de carácter internacional.**

**ESPECIALIDADES/MODALIDADES:**

Orientación a Pie (O-Pie).

Orientación en Bicicleta de Montaña (MTBO).

**RUTINAS DE ENTRENAMIENTO:**

- Se ceñirán a las fechas y horarios programados y autorizados (ver documento anexo).

- Los entrenamientos se realizarán de forma individual, parejas y excepcionalmente en grupos naturales de entrenamiento (nunca más de 5 miembros simultáneamente).

- Entrenamientos físicos (carrera a pie, rodaje en bicicleta de montaña).

- Entrenamientos técnicos empleando cartografía específica oficial o genérica no oficial.

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

Listado de zonas y mapas autorizados (ver documento anexo).

**PROTOCOLO FISICOVID FEGADO (SXD):**

Los socios federados conocen y cumplirán los protocolos establecidos (a través de Fegado y Xunta de Galicia), especialmente en el mantenimiento de las distancias de seguridad, uso de mascarillas y desinfección que fuese necesaria.

El club AROMON, a través de su coordinador Covid, gestionará la documentación necesaria y actualizará los datos personales y del programa en colaboración con el técnico responsable.