

JORNADAS DE
PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE



NORMATIVA TÉCNICA

Modalidad de
RAID DE AVENTURA

Cuenca

**RECURSO WEB
SOBRE
NORMATIVA TÉCNICA Y AUTOEVALUACIÓN
(Recurso para el alumnado)**



Doble click sobre la imagen para acceder al recurso web

A. GENERALIDADES

1.- Descripción

Las **Jornadas de Promoción de la Actividad Física y el Deporte** (en su modalidad de **Raid Multiaventura**) integradas dentro del **Programa SOMOS DEPORTE 3 -18**, están organizadas por la Comisión Provincial de Deporte en Edad Escolar (**Dirección Provincial de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes en Cuenca** y la **Excma. Diputación Provincial de Cuenca**) con la organización técnica del **Club Orientaquiote** y la colaboración del **Albergue de Alarcón**.

El raid multiaventura, se define como una **prueba deportiva por equipos** destinada a alumnado que cursa estudios en centros de educación secundaria obligatoria, realizada en un entorno natural y/o urbano, que consiste en recorrer a pie una distancia variable considerando el paso por unas series de puntos de control con la ayuda de un mapa y material facilitado por la organización.

En algunos de estos puntos se instalarán diferentes pruebas especiales que los participantes deberán superar, según sus habilidades y poniendo en práctica sus conocimientos para desenvolverse en el medio.

A excepción de unos puntos de control obligatorios, no se marcará un itinerario a seguir. Cada equipo, en función de su estrategia y de sus posibilidades físico-técnicas, decidirá los puntos de control a alcanzar y las pruebas especiales a realizar, siempre con el objetivo de conseguir la mayor cantidad de puntos posible.

En base a ello, se obtendrá una puntuación que determinará la clasificación final del raid multiaventura.

B. JORNADAS

La participación se desarrollará en dos jornadas atendiendo a los siguientes grupos y centros educativos participantes:

PRIMERA JORNADA. 30 de ABRIL de 2019:

CENTRO EDUCATIVO	MAS	FEM	MIX	PRO	Nº PARTICIPANTES
1 IESO Ciudad de Luna	6	3	4	1	41
2 IESO Juan de Valdés	6	2	4	3	42
3 IES San Juan del Castillo	6	5	2	1	41
4 IESO Villanueva de la Jara	8	8	4	1	62
5 IESO Puerta de Castilla	7	7	5	1	59
6 IES Pedro Mercedes	10	2	4		48
7 IES San Jose	6	5	5		48
8 IES Cañada de La Encina	4	4	4	1	38
9 IESO 4 de Junio	3	6	2		33

SEGUNDA JORNADA. 2 de MAYO de 2019:

CENTRO EDUCATIVO	MAS	FEM	MIX	PRO	Nº PARTICIPANTES
1 IES Fray Luis de León	6	6	2	1	44
2 IESO Camino Romano	5	5	2	1	38
3 IESO Tomas de la Fuente Jurado	8	8	4	1	62
4 IES Jorge Manrique	12	12	5	1	89
5 IES La Hontanilla	12	12	12	1	110
6 IES Orden de Santiago	6	6	6	1	56

C. POSIBILIDADES DE PARTICIPACIÓN

2.- Participantes y categorías

Podrán participar chicos y chicas **de tercero y cuarto curso de E.S.O.**, así como aquellos que cursen programas de diversificación curricular. Igualmente, podrán ser partícipes sus profesores/as acompañantes, en base a las siguientes **cuatro categorías** de participación:

- **Masculina:** equipos compuestos por 3 chicos.
- **Femenina:** equipos conformados por 3 chicas.
- **Mixta:** equipos integrados por 3 componentes de distinto sexo.
- **Profesorado:** equipos en los que se podrá participar en parejas o grupos de tres.

3.- Composición de equipos

Cada persona solamente puede formar parte de un equipo.

Los miembros del equipo, mientras estén en competición, **deben mantenerse juntos en todo momento.**

En principio, no hay límite en el número de equipos que un centro escolar puede inscribir en la competición.

Los equipos inscritos están obligados a cumplir las presentes normas y todas aquellas que dicte la organización para el mejor desarrollo de las pruebas.

D. INSCRIPCIÓN DE LOS EQUIPOS

4.- Procedimiento de inscripción

Con una antelación de **10 días naturales** a la celebración del raid multiaventura, los centros educativos participantes han de proceder a la **inscripción del alumnado** participante atendiendo al siguiente **procedimiento**:

- a. Todos los participantes deben de tener habilitada la autorización de sus padres o tutores de participación en el *Programa Somos Deporte 3 - 18* a través de la plataforma **PAPÁS 2.0**.
- b. Realizada el procedimiento anterior (autorización familiar), se procederá a la inscripción de los **equipos participantes** en <http://deportesclm.educa.jccm.es> (deporte **pr raid multiaventura**; categoría **actividad física secundaria masculina, femenina, mixta o profesorado**) incorporando a sus integrantes atendiendo a la siguiente denominación:

- nombre del centro, seguido de
- "A", "B", "C", ... o nombre del equipo.

Ejemplo: IES Deportes CU "A", IES Deportes CU "las fantásticas"

E. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

5.- Duración

a. Inicio de la jornada

El raid multiaventura **comenzará a las 10 horas, debiendo** todos los participantes estar en el lugar de celebración con **tiempo suficiente para confirmar la presencia de los equipos, distribuir las tarjetas sportident y realizar su procedimiento previo de limpieza y comprobación.**

b. Tiempo límite

La **duración de la jornada de iniciación a la orientación deportiva** será de **dos horas y 30 minutos**, incluyendo los 15 minutos previos al inicio de la prueba, pudiendo variar por condiciones organizativas y previa comunicación a los participantes.

Cada minuto o fracción que se sobrepase de este límite se penalizará con 2 puntos sobre los obtenidos a lo largo de la prueba.

c. Control de tiempo

Una vez que da comienzo la prueba el cómputo de tiempo no se para nunca. Si en una prueba especial coinciden demasiados equipos, deben esperar o, en función de su propia estrategia, decidir si continúan la competición renunciando a realizar la prueba especial o volver posteriormente.

Cuando circunstancias excepcionales lo aconsejen se procederá a efectuar una neutralización; esto significa que el equipo afectado no puede continuar momentáneamente la competición por así haberlo indicado la organización, debiendo permanecer en todo momento en la zona indicada. El tiempo de la neutralización, y los motivos que la han originado, se anotaran en la tarjeta de control por la persona de la Organización que haya tomado tal decisión.

6.- Datos técnicos

a. Salida (procedimiento)

La salida de la prueba se dará por el procedimiento de **salida en masa**, de forma que todos los equipos inician su recorrido al mismo tiempo.

Con una antelación de 15 minutos, todos los equipos recibirán el **mapa del recorrido, la hoja de ruta y la tarjeta de control**. Este tiempo previo a la salida lo podrán dedicar a preparar u organizar el recorrido que piensan realizar de acuerdo con sus posibilidades. Es responsabilidad de los participantes pasar estos trámites con tiempo suficiente para estar listos en el momento de la salida.

La hora de salida será válida aunque un equipo se presente en la misma con retraso.

Todas las dudas respecto al desarrollo de la prueba, interpretación de las normas o de las instrucciones particulares, deben plantearse a los responsables de la Organización antes del inicio de la misma.

b. Punto de control

Un control es un punto del terreno, que normalmente coincide con un elemento o accidente característico del mismo, materializado de la siguiente forma:

- Un **soporte** identificado con un código numérico. Este se especifica en la hoja de ruta.
- Un prisma triangular de tela (**baliza**), hecho con cuadrados de 30 cm de lado. Cada cuadrado está dividido diagonalmente en dos partes iguales, una de color naranja y otra blanco. (La baliza debe ser visible cuando el participante ha alcanzado el elemento del terreno en el que está colocada).
- Una **base sportident** y/o **pinza** para registrar en la tarjeta electrónica y/o marcar en la tarjeta de control en la casilla correspondiente, y certificar de este modo el paso por el control.

DESAPARICIÓN DEL CONTROL. Para el caso de que hayan desaparecido los elementos que identifican el control, se colocan en el suelo una serie de "papelitos" numerados, con el mismo código que el control, cada equipo deberá recoger uno de ellos que entregará en la meta como comprobante de su paso por ese control.

La situación de un punto de control podrá determinarse de cualquiera de las siguientes formas:

- Por un círculo (de 6 mm de diámetro) pintado sobre el mapa, cuyo centro indica la posición exacta donde está colocada la baliza.
- Por coordenadas
- Por rumbo y distancia desde otro punto

Básicamente, existen dos tipos de puntos de control:

- Controles de paso obligatorio. Si no se pasa por ellos el equipo tendrá una penalización.
- Controles opcionales o voluntarios, que tendrán como característica, la necesidad de aplicar unos conocimientos técnicos de orientación para su localización con una dificultad media-baja.

c. Hoja de ruta

La hoja de ruta es el documento que contiene la información necesaria para la realización del recorrido, según la simbología estándar que determina la Federación Española de Orientación para la práctica de los raids de aventura. Tiene por propósito, la precisión de la información necesaria para localizar las balizas en el terreno, estructurándose según las diferentes etapas y secciones de las que se compone el raid Multiaventura.

En ella figuran todos los puntos incluidos en el recorrido (el número con el que aparecen en el mapa y el código de identificación que habrá situado sobre el soporte de la baliza), su valor y si son opcionales u obligatorios.

También, y para favorecer su localización, pueden aparecer algunas observaciones, que ayuden a una mejor interpretación de los recorridos.

Normalmente, la hoja de ruta incluirá los puntos donde se encuentre montada una prueba especial. También podrá dar indicaciones o limitaciones sobre la forma de realizar el recorrido.



RAID MULTIAVENTURA
"Somos Deporte 3-18"
Albergue de Alarcón
18 y 19 de abril de 2018

E1. Fase 1. Albergue de Alarcón					
Distancia	Desnivel +	Desnivel -	Hora salida	Hora Cheque	Tiempo efectivo
7km	250	100	10:15	12:45	2:30h
Mejor tiempo: 2:30h					
E2. Sección Raid Multiaventura					
7km					
250m					
Orden	Código	Tipo	Observaciones	Valor	
1	11	Baliza	Arbol	10	
2	12	Baliza	Talud	10	
3	13	Baliza	Arbol	10	
4	14	Baliza	Suroeste	10	
5	15	Baliza	Maldón	10	
6	16	Baliza	Vaguada	10	
7	17	Baliza	Hoyo	10	
8	18	Prueba especial	Tiro con arco	30	
9	19	Prueba especial	Escalada	50	
10	40	Prueba especial	Puente Muro	40	
11	41	Prueba especial	Trotones	60	
12	42	Prueba especial	Ungüento	30	
13	43	Prueba especial	Rapido	40	
14	44	Prueba especial	Derribo extremis	50	
15	45	Prueba especial	Empujones	100	
16	46	Baliza	Roca	10	
16	47	Baliza	Hoyo	10	
17	48	Foto aérea	Vaguada	30	
18	49	Foto aérea	Vaguada	30	
19	50	Foto aérea	Español	30	
20	100	Baliza	Arco Mera	20	
Meta				100	

En caso de dudas o discrepancias, las instrucciones de la hoja de ruta prevalecerán sobre otras normas. En última instancia se aplicara el criterio que haga público el director de la competición.

d. Sistema de control (MUY IMPORTANTE)

Como sistema de control de paso por los distintos puntos de control y la realización de pruebas especiales, se hará uso del sistema de control y cronometraje **SportIdent**, para lo que se utilizarán tarjetas y bases electrónicas.



Tarjeta Electrónica



Base o Estación de Control



Cada equipo usará una tarjeta electrónica, que deberá de ser usada en cada base o estación de control según una secuencia de uso dada:

Antes del inicio del raid multiaventura:

- 1.- Estación Limpiar
- 2.- Estación Comprobar

Durante la prueba:

- 3.- Balizas o puntos de control.
- 4.- Pruebas especiales.
- 5.- Meta.

Finalizado el raid Multiaventura:

- 6.- Final (descarga de la información de tarjeta en puesto de control informático).



**1º
LIMPIAR**



**2º
COMPROBAR**



3º Salida masiva



**4º
Estaciones
de Control
varias**



**5º
META**



**Final (la del
raid será de
color rojo)**

e. Pruebas especiales

En algunos puntos de control se propondrá a los equipos la realización de una prueba en la que deben utilizar su habilidad o su capacidad (técnica o física). En este caso, aunque hubiera personal de la organización actuando como juez, cada equipo será responsable de materializar su paso por el punto de control marcando con la pinza en el lugar correspondiente de su tarjeta. Las anotaciones correspondientes a la prueba las hará el juez.

Siempre que el tipo de prueba lo permita, las instrucciones para la realización de la misma se darán por escrito y en el momento que se considere oportuno.

Pueden existir pruebas obligatorias y otras opcionales. También, hay pruebas que son realizadas individualmente por uno de los miembros del equipo y otras en las que intervienen dos o tres integrantes.

Las pruebas especiales pueden tener un horario de activación fuera del cual no se podrá realizar, este horario se especificará en la hoja de ruta.

Para poder acceder a la primera prueba especial que el equipo quiera realizar, hay que pasar previamente por 2 puntos de control, como mínimo, presentando al juez de la prueba la tarjeta de control con dos casillas "picadas".

Entre las **pruebas especiales** que se pueden incluir para su realización a lo largo del raid están:

- Superación de obstáculos naturales con ayuda de cuerdas (**Tirolina, Puente Mono**)
- **Recorridos a rumbo** y localización de controles por coordenadas
- **Tiro con arco.**
- Pruebas de **intelecto.**
- **Destrezas deportivas** y físicas en general.
- **Bicicleta de montaña**
- Estimación de distancias.
- Pruebas acuáticas (**piragüismo**).
- Recorrido con fotografía aérea

f. Meta

Los equipos al finalizar el recorrido deben pasar obligatoriamente por la línea de llegada que es común para todos los equipos. Entre los componentes de un mismo equipo no puede existir un intervalo de tiempo superior a 5 segundos.

Si un equipo se retira debe hacer saber esta circunstancia a los jueces de meta y entregar su tarjeta de control.

g. Desplazamientos durante la competición

Las vías de comunicación prohibidas están señalizadas en el mapa con una serie de aspas en color rojo o morado. Para indicar un lugar obligatorio de cruce se utilizan dos trazos cóncavos, dibujados exactamente en el mismo punto que se debe cruzar la carretera, valla, río etc.

Está prohibido caminar sobre las vías de ferrocarril; solo se pueden atravesar perpendicularmente.

h. Prohibiciones

Mientras se encuentren en la competición está prohibido a los participantes:

- Encender fuego fuera de los lugares autorizados.
- Utilizar bengalas, botes de humo o artificios incendiarios.
- Alterar o cambiar de sitio las balizas o elementos que se utilicen para señalar puntos de control o que formen parte de las pruebas especiales.
- Utilizar cualquier artículo o equipo de medida de los considerados como prohibidos.

- Invadir aquellas zonas que por razón de privacidad, peligro para los participantes o cualquier otra circunstancia estén declaradas prohibidas por la Organización.
- Recibir ayuda exterior.

Infringir cualquiera de estas prohibiciones dará lugar a la descalificación del equipo.

7.- Material y equipo

a. Vestuario

Dado el entorno en el que se van a desarrollar los raids, es recomendable realizarlos con **ropa apropiada que cubra piernas y brazos** para evitar el contacto directo de la piel con la vegetación y la maleza. Cualquier calzado deportivo es apto para utilizarlo en la prueba, lo más recomendable es usar **zapatillas de trail** o incluso **calzado de montaña**, este último es más resistente pero va a dificultar la velocidad de desplazamiento de aquellos participantes cuya forma física les permita moverse rápido por la naturaleza.

Es recomendable que todos los miembros del equipo lleven una uniformidad similar que permita identificarlos en todo momento.

b. Material recomendable

Dada la corta duración del raid, no se va a incluir ningún material como equipo obligatorio, sin embargo si estimamos que es recomendable llevar el siguiente material:

- Prenda de abrigo, chubasquero (según climatología).
- Silbato (para su utilización en caso de emergencia)
- Cantimplora o recipiente con agua
- Un botiquín de emergencia con un contenido mínimo de tiritas, gasas y algún producto desinfectante (yodo, agua oxigenada...).
- Barritas energéticas o frutos secos, chocolate etc....
- Gafas de sol y Gorra
- Calzado y ropa de repuesto (en función de la meteorología y para después de acabar el raid)

c. Material facilitado por la organización

Cada equipo recibirá al comienzo del raid, un mapa topográfico (en una funda de plástico), una tarjeta de control, una hoja de ruta con instrucciones precisas para la realización del mismo y una brújula.

El material específico necesario para la realización de las pruebas especiales será facilitado por la organización.

d. Material / Equipamiento prohibido

Está prohibido llevar en competición cualquier instrumento de medida, equipo electrónico o elemento especial de observación que pueda ser utilizado para obtener una ventaja sustancial en la navegación hacia los controles, en la realización de las pruebas especiales, o que permita establecer comunicación al objeto de obtener información sobre ubicación de los controles o del desarrollo del raid.

A este respecto, están prohibidos: GPS y transmisores o receptores de radio.

Cualquier otro artículo no citado anteriormente debe ser expresamente autorizado por la organización.

e. Verificaciones de material

En cualquier momento de la competición los participantes podrán ser requeridos por un miembro de la Organización para que muestren los artículos de su equipamiento.

Si se encuentra algún artículo prohibido, el equipo será penalizado, aunque no se haya detectado su utilización durante la competición.

Aquellos participantes que, por seguridad, decidan llevar un teléfono móvil deberán llevarlo desconectado y solo podrá utilizarse en caso de emergencia.

F. NORMAS DE SEGURIDAD (MUY IMPORTANTE)

Todos los participantes en el raid **deben cumplir las normas de seguridad** que la organización estime necesarias, **elegir caminos de tránsito factibles según su capacidad o habilidad física** y atender a las **sugerencias de actuación en lo relativo a la participación en las pruebas especiales** (utilización del casco, respeto de las distancias de seguridad, etc.).

8.- Actuación en caso de emergencia

En el caso de tener que solicitar ayuda, por encontrarse perdido o involucrado en un incidente, el equipo afectado utilizará cualquier medio a su alcance para ponerse en contacto con la organización.

Ésta, entre otras medidas, **facilitará un número de teléfono a los participantes** y tendrá preparado un servicio de transporte y asistencia sanitaria.

9.- Seguro de accidentes

Todos los participantes inscritos en las actividades deportivas del Programa Somos Deporte 3-18 de Castilla-La Mancha, en caso de accidente deportivo deberán seguir los siguientes pasos:

1. Deberán acudir a un centro del SESCAM dentro de las 48 horas posteriores al accidente, quien prestará la atención de urgencia o primaria, para lo cual deben identificarse como participante en el Programa Somos Deporte 3-18 de deporte escolar de Castilla-La Mancha mediante la presentación del impreso denominado PRIMERA ASISTENCIA. El SESCAM comprobará posteriormente que se cumplen los requisitos para la prestación. Si no se presenta el impreso de PRIMERA ASISTENCIA o se comprueba que no se cumplen los requisitos para la prestación el SESCAM podrá facturar al usuario el coste de la atención sanitaria prestada. Asimismo, dentro de las 48 horas siguientes al accidente deberá comunicarse al Servicio de Deportes de la Dirección Provincial de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes de Cuenca, mediante el impreso denominado PARTE DE ACCIDENTE DEPORTIVO.
2. En caso de necesidad de una atención posterior a la prestada en primera instancia por el SESCAM, el deportista inmediatamente deberá poner en conocimiento de DIVINA PASTORA SEGUROS el hecho mediante la remisión de un correo

electrónico a la dirección somosdeporte@divinapastora.com indicando el número de póliza 7809149 y adjuntando la siguiente documentación:

- DNI.
 - Parte de Accidente Deportivo.
 - Informe del SESCAM, elaborado dentro de las primeras 48 horas desde el accidente y donde figure la necesidad de una asistencia posterior.
3. Una vez recogidos estos datos, **DIVINA PASTORA SEGUROS** indicará al lesionado el Centro concertado correspondiente así como el número de expediente con el que se identificará en el centro médico.

G. MEDIO AMBIENTE

10.- Compromiso con el medio ambiente

La organización está especialmente comprometida con el respeto y cuidado del entorno natural, por lo tanto, todas las normas y disposiciones están encaminadas a mantener el equilibrio medioambiental. Se espera que los participantes demuestren un comportamiento acorde con tal compromiso.

El incumplimiento de las normas de protección del medio ambiente, concretamente la prohibición de hacer fuego, dejar desperdicios no biodegradables, o deteriorar innecesariamente la vegetación, será motivo de penalización.

También podrá ser motivo de penalización la invasión de propiedades privadas y campos de cultivo.

11.- Limpieza

Durante el transcurso de las fases cada equipo debe hacerse cargo de sus propios restos de basura para, posteriormente, depositarla en los contenedores instalados en las áreas de salida y llegada.

H. CLASIFICACIONES

12.- Sistema de clasificación

Se realizan **cuatro clasificaciones independientes**, una por cada categoría, así como **una clasificación por centros educativos**, atendiendo a las puntuaciones conseguidas por su primer equipo clasificado en cada una de las categorías mencionadas (masculina, femenina, mixta y profesorado).

Las clasificaciones se establecen en función de los **puntos acumulados** por cada equipo al realizar el recorrido, descontando las penalizaciones y sumando las bonificaciones, si las hubiera.

En caso de **empate**, se clasificará primero el equipo que consiga un mejor tiempo. Si persistiera el empate se considerará el número de pruebas especiales realizadas y, si

todavía fuera necesario establecer otra norma para desempate, se tendrá en cuenta el número de controles realizados.

13.- Penalizaciones

Se establecerán las siguientes penalizaciones:

1. No pasar un punto de control o una prueba obligatoria: El doble de la puntuación que tengan asignada.
2. Pérdida de la tarjeta de control: La misma puntuación que tengan asociada los puntos de control obligatorios.
3. Sobrepasar el tiempo máximo permitido para realizar la prueba: 2 puntos por cada minuto, o fracción.
4. Recibir ayuda exterior: 50 puntos.
5. Separarse los miembros del equipo más de 15 metros: 50 puntos.
6. Deteriorar innecesariamente la vegetación, no respetar el medio ambiente y las propiedades privadas: 50 puntos; siempre que del hecho no se deriven consecuencias importantes. Si la actuación tiene consecuencias graves o se deduce que el causante ha obtenido una clara ventaja, se descalificara al equipo causante de la infracción.
7. Desplazarse por vías de comunicación prohibidas: 50 puntos.
8. No atender las indicaciones de un miembro de la Organización: 100 puntos, siempre que las consecuencias del hecho no tengan trascendencia ni repercusión en el desarrollo de la competición. Si de la desobediencia se deduce una ventaja para el equipo, un riesgo o se perturba el desarrollo de la competición, el equipo causante será descalificado.
9. Utilizar el silbato u otro medio acústico similar con un fin distinto a solicitar ayuda por un accidente: 25 puntos.
10. Utilizar el teléfono móvil con un fin distinto a solicitar ayuda por un accidente o por una pérdida importante: 50 puntos.
11. Realizar anotaciones en la tarjeta de control o en la hoja de ruta: 50 puntos.
12. Manipular indebidamente la tarjeta de control realizando marcas no autorizadas:

Descalificación del equipo.

13. Utilizar un medio de transporte no autorizado: Descalificación del equipo.
14. Llevar algún artículo prohibido: 50 puntos.
15. Utilizar algún artículo prohibido: 100 puntos.

14.- Descalificación

a. Comportamiento antideportivo

Las actitudes antideportivas o de comportamiento desleal, podrán implicar la descalificación del equipo o una penalización acorde con la gravedad de la falta.

b.- Por penalizaciones

Un equipo descalificado por algunos de los motivos indicados en el artículo 15 (Penalizaciones), no podrá continuar en la competición.

I. RECLAMACIONES

15.- Reclamaciones

Las reclamaciones contra las decisiones de la organización deben presentarse por escrito en cuanto sea posible, siendo resueltas de forma irrevocable por el director de la competición a lo largo de la jornada de celebración de la prueba.

Si al finalizar dicha jornada no se pudieran comunicar los resultados deportivos, los centros dispondrán de 7 días, contados a partir de la fecha en la que la organización los publique o los de a conocer, para realizar cualquier tipo de reclamación.

J. OTRAS DISPOSICIONES

16.- Conocimiento del Reglamento

Todos los participantes aceptan las normas del presente reglamento, así como aquellas disposiciones que adopte el director de la competición para el mejor desarrollo de la misma.

No se podrá alegar ignorancia de las normas para evitar una penalización. No se admitirán reclamaciones posteriores por desconocimiento o desinformación.