



Agrupación Deportiva NAUTICO DE NARON
Polideportivo de A Gándara, 148
15570 NARON
Tel: 981 389 139
www.nauticonaron.com
nauticonaron@gmail.com

CONVOCATORIA NATACION

COMPETICIÓN: *Campeonato Gallego Absoluto de invierno · 2017*
FECHAS: *19 al 22/Julio*
SEDE: *Piscina Rías Do Sur*
HORA DE SALIDA: *Miércoles 18 a las 16:30 horas – Desde la piscina de Batallones*
HOSPEDAJE: *Hotel Rosalía de Castro (Poio)*

		Jueves, 19	Viernes, 20	Sábado, 21	Domingo, 22
Icía López	04	200 estilos	100 Braza	200 Braza	200 Espalda
Paula Albes	03	200 Estilos	100 Braza	100 Espalda	200 Espalda
Inés Ovies	03	Relv		Relev	Relev
Alejandra Mosquer.	03	50 Libres		200 Libres	100 Libres
Manuel Santiago	03	200 Estilos	400 Libres	100 Espalda	200 Espalda
Bruno Ferreiro	03	50 Libres	400 Libres	100 Libres	200 Libres
Roi Freire	99	200 Estilos	100 Braza	200 Braaz	50 Braza
Fran López		200 Estilos	400 Libres	100 Libres	200 Libres
Nordés Ventureira		200 Estilos		100 Espalda	200 Espalda

ENTRENADORES: *Héctor Mtez/Amando Guerrero*

Xornada 1. Sesión de mañ. (9:30 horas)*

1. 4x50 Estilos Mas
2. 4x50 Estilos Fem
3. 1500 Libre Mas
4. 800 libre Fem
5. 50 Libre Mas
6. 50 Libre Fem
7. 200 Estilos Mas
8. 200 Estilos Fem

Xornada 2. Sesión de mañá. (9:30horas)

13. 400 Libres Mas
14. 400 Libres Fem
15. 100 Braza Mas
16. 100 Braza Fem
17. 200 Bolboreta Mas
18. 200 Bolboreta Fem
19. 50 Costas Mas Abso-Juni
20. 50 Costas Fem Abso-Juni
21. 400 Estilos Mas
22. 400 Estilos Fem

Xornada 3. Sesión de mañá. (9:30horas)

25. 800 Libre Mas Abso
26. 50 Bolbor. Fem Abso-Juni
27. 50 Bolbor. Mas Abso-Juni
28. 200 Braza Fem
29. 200 Braza Mas
30. 100 Costas Mas
31. 100 Costas Fem
32. 100 Libre Mas
33. 200 Libre Fem
34. 4x100 Libre Mas Juni
35. 4x100 Libre Fem Juni
36. 4x100 Libre Mas Infa
37. 4x100 Libre Fem Infa

Xornada 4. Sesión de mañá.(9:30horas)

40. 4X50 Libres Fem Abso
41. 4x50 Libres Mas Abso
42. 1500 Libre Fem Abso
43. 100 Bolboreta Mas
44. 100 Bolboreta Fem
45. 200 Costas Mas
46. 200 Costas Fem
47. 50 Braza Mas Abso-Juni
48. 50 Braza Fem Abso-Juni
49. 200 Libre Mas
50. 100 Libre Fem
51. 4X100Estilos Mas Juni
52. 4x100Estilos Fem Juni
53. 4x100Estilos Mas Infa
54. 4x100Estilos Fem Infa

Xornada 1. Sesión de tarde. (17:30horas)

- Última serie das probas 1 e 2
 Finais A e B das probas 3, 4, 5, 6, 7 e 8
 9. 4x200 Libre Mas Juni
 10. 4x200 Libre Fem Juni
 11. 4x200 Libre Mas Infa
 12. 4x200 Libre Fem Infa

Xornada 2. Sesión de tarde. (17:30 horas)

- Finais A e B das probas: 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 e 22
 23. 4x200 Libre Mas Abso
 24. 4x200 Libre Fem Abso

Xornada 3. Sesión de tarde. (17:30 horas)

- Ultima serie da proba 25
 Finais A e B das probas: 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, e 33.
 38. 4x100 Libre Mas Abso
 39. 4x100 Libre Fem Abso

Xornada 4. Sesión de tarde. (17:30horas)*

- Ultima serie das probas 40 e 41 e 42.
 Finais A e B das probas: 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49 e 50.
 55. 4x100 Estilos Mas Abso
 56. 4x100 Estilos Fem Abso

AVISO

Según acordado en Asamblea General 2013, para desplazamientos con pernocta, cada deportista deberá abonar 45€ en la oficina del club o ingresar en la cuenta:
 Banco Santander ES 65 0049 5956 61 2616071368 concepto: GallegoAbsoluto_nombredeportista