

2ª XORNADA DE CONTROL DE NIVEIS

- **DATA:** Sábado 20/12/2014
- **LUGAR:** CGTD e Piscinas Rías do Sur (Pontevedra)

NADADORAS CONVOCADAS:

ALEVINS – PRE - ALEVÍNS

APELIDOS E NOME:	ANO
VILLAR MUIÑOS, NURIA	2003
COUTO FERNÁNDEZ, CLAUDIA	2003
GARCÍA TABOADA, CLARA	2003
FERRO RUMOROSO, CAROLINA	2003
ALONSO MARTÍNEZ, UXÍA	2006
GARCÍA HERMIDA, ALMUDENA	2006
VÁZQUEZ MOSQUERA, MENCÍA	2005
PENAS LORENZO, CATARINA	2004
REGADAS BOUZAS, ANDREA	2004
SAAVEDRA PACHECO, UXÍA	2006
PAZ GONZÁLEZ, MARÍA	2004
VIBEL PARADA, ANTÍA	2006

INFANTÍS

APELIDOS E NOME:	ANO
HERRERO PORTELA, XIANA	2002
GARRIDO REBOREDO, LUCÍA	2002
SAYANS SILVA, LARA	2002
VILA RODRÍGUEZ, M ^a ALEJANDRA	2002

HORARIO DE MAÑÁ – CGTD PONTEVEDRA

Nadadoras Cor Verde:

- Ás 09:15 Entrada nos vestiarios e Quecemento
- Ás 10:00 Inicio Habilidades de seco (Alevín 1, Alevín 2 e Infantil)
- A partir das 11:00 aprox. poderedes recoller as nadadoras de Alevín 1
- A partir das 12:00 aprox. poderedes recoller as nadadoras de Alevín 2

HORARIO DE TARDE – PISCINA RÍAS DO SUR PONTEVEDRA

- Ás 14:50 Entrada nos vestiarios
- Ás 15:00 Quecemento
- Ás 16:00 Habilidades en auga Alevín 1
- Ás 17:00 Figuras (Alevín 1, Alevín 2 e Infantil)
- Ás 19:00 Descanso
- Ás 19:30 Probas de Natación (Alevín 1, Alevín 2 e Infantil)

- Ás 21:00 Fin da Competición

Según vaian rematando as probas as nadadoras, poden ser recollidas para marchar.

LEMBRADE DEBEDES LEVAR:

- **Equipamento do Club – Obrigatorio: (bañador, gorro, chandal, pantalón curto, polo e mochila)**
- Bañador negro e gorro branco
- Mallas curtas ou longas para as probas de seco
- Pinzas (2 pares)
- Dúas toallas ou albornoz e unha toalla
- Chanclas
- As nenas que non teñan a equipación, deberán levar ademáis do bañador negro outro bañador.
- Auga ou aquarios, algunha cousiña para comer durante a competición: barrita enerxética, uns froitos secos, cereais, un plátano.... ***Por suposto as gominolas e chucherías están prohibidas.***

RECOMENDACIÓNS:

- Solicitase que o día das probas as nadadoras almorcen ben, e para a comida se lles poña un prato de pasta (combinado ao gusto), necesitan moita enerxía para facelo moi ben 😊

ADESTRADORAS: Cristina Costas García e Beatriz Montes Vicente

DELEGADAS: Anxos Portela e Susana Rumoroso

En Pontevedra, a 16 de Decembro de 2014