

3ª XORNADA DE CONTROL DE NIVEIS

- **DATA:** Sábado 24/01/2015
- **LUGAR:** Piscina CGTD (Pontevedra)

NADADORAS CONVOCADAS:

ALEVÍN 1

NOME	APELIDOS	ANO
UXÍA	ALONSO MARTÍNEZ	2006
ALMUDENA	GARCÍA HERMIDA	2006
UXÍA	SAAVEDRA PACHECO	2006
MARÍA	PAZ GONZALEZ	2004
MENCÍA	VÁZQUEZ MOSQUERA	2005
ANTÍA	VIBEL PARADA	2006

ALEVÍN 2

NOME	APELIDOS	ANO
CLAUDIA	COUTO FERNANDEZ	2003
CAROLINA	FERRO RUMOROSO	2003
CLARA	GARCÍA TABOADA	2003
SABELA	OTERO FRAIZ	2003

INFANTÍS

NOME	APELIDOS	ANO
LARA	SAYANS SILVA	2002
LUCÍA	GARRIDO REBOREDO	2002
Mª ALEJANDRA	VILA RODRÍGUEZ	2002

HORARIO DE MAÑÁ – CGTD PONTEVEDRA

Nadadoras: **Carolina Ferro e Antía Vibel**

- Ás 10:00 Entrada nos vestiarios e Quecemento
- Ás 10:30 Inicio Habilidades de seco

Nadadoras: **Alevín 1**

- Ás 11:30 Entrada nos vestiarios e Quecemento
- Ás 12:30 Inicio Habilidades en Auga
- Ás 13:15 Recollida das nadadoras

HORARIO DE TARDE – CGTD PONTEVEDRA

Tódalas nadadoras, excepto: **María Paz e Carolina Ferro**

- Ás 15:50 Entrada nos vestiarios
- Ás 16:00 Quecemento
- Ás 16:30 Probas de Natación
- Ás 17:30 Descanso
- Ás 18:15 Figuras
- Ás 19:30 Fin das Probas e Recollida das nadadoras

LEMBRADE DEBEDES LEVAR:

- **Equipamento do Club – Obrigatorio: (bañador, gorro, chandal, pantalón curto, polo e mochila)**
- Bañador negro e gorro branco
- Outro bañador
- 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 😊
- Dado que as probas son bastante duras e as nenas deben estar moi concentradas, ademáis de que a instalación non posúe gradas, solicitamos que os país/nais ou familiares non acudan como público. As nenas estarán se dúbida arropadas en todo momento pola súa adestradora e os membros da directiva do Club.

ADESTRADORAS: Cristina Costas García e Beatriz Montes Vicente

DELEGADAS: Verónica Fraiz e Susana Rumoroso