# C.D.N. Ciudad de Santiago

# Liga Benjamín 1ª Jornada

## Sábado 19 de Noviembre de 2022

## PISCINA de SANTA ISABEL - SANTIAGO

## Calentamiento: 15:45 Competición 17:00

***Se ruega puntualidad y avisar previamente si no puede asistir***

| Nadadoras | | Año | Pruebas | | RELEVOS |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Noa de la Vega | 2013 | 50 Libres | 50 Espalda | 4x50 Estilos / 4x50 Libres Mixto? |
| 2. | Nerea Vidal | 2013 | 50 Libres | 50 Espalda | 4x50 Estilos / 4x50 Libres Mixto? |
| 3. | Oiane Raposo | 2013 | 50 Libres | 50 Espalda | 4x50 Estilos / 4x50 Libres Mixto? |
| 4. | Lea Sanmiguel | 2014 | 50 Libres | 50 (25Mariposa+25 Espalda) | 4x50 Estilos / 4x50 Libres Mixto? |

| Nadadores | | Año | Pruebas | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Gael Fraga | 2011 | 50 Libres | 100 (50 Mariposa+50 Espalda) | 4x50 Estilos / 4x50 Libres Mixto? |
| 2. | Raúl Angueira | 2011 | 50 Libres | 50 Espalda | 4x50 Estilos / 4x50 Libres Mixto? |
| 3. | Juan Dubert | 2011 | 50 Libres | 50 Espalda | 4x50 Estilos / 4x50 Libres Mixto? |
| 4. | Martín Blanco | 2011 | 50 Libres | 50 Espalda | 4x50 Estilos / 4x50 Libres Mixto? |
| 5. | Enrique Presedo | 2011 | 50 Libres | 50 Espalda | 4x50 Estilos / 4x50 Libres Mixto? |

**ENTRENADORES: David Lata y José Rioseco**

**DELEGADO: Oscar Fraga**

*Se recuerda lo importante de utilizar la uniformidad del Club*

***Los RELEVOS se decidirán en la competición***

***Los nadadores entrarán por la puerta de emergencia (a 10m. de la entrada habitual), y los padres accederán por las escaleras cercanas al río, que dan acceso directo a la grada.***

***En esta competición se van alternando pruebas de categoría Benjamín y de categoría Alevín.***

| | 1ª JORNADA |
|---|---|
| 1 | 4 x 50 Estilos mas |
| 2 | 4 x 50 Estilos fem |
| 3 | 100 Libre mas 11 |
| 4 | 100 Libre fem 13 |
| 5 | 50 Libre mas 11-12 |
| 6 | 50 Libre fem 13-14 |
| 7 | 50 Espalda mas 11 |
| 8 | 50 Espalda fem 13 |
| 9 | **50 (25 Mariposa/25 Espalda) mas 12** |
| 10 | **50 (25 Mariposa/25 Espalda) fem 14** |
| 11 | **100 (50 Mariposa/50 Espalda) mas 11** |
| 12 | **100 (50 Mariposa/50 Espalda) fem 13** |
| 13 | 4 x 50 libre mixto |