

# C.D.N. Ciudad de Santiago

## Liga Benjamín 1ª Jornada

Sábado 18 de Noviembre de 2023

Piscina Municipal de Arzua <https://www.piscinadearzua.com>

**SALIDA AUTOBUS desde el PALACIO de CONGRESOS a las 15:00**

**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	100 Libres	50 Espalda	4x50 Libres Mixto?
2.	Nerea Vidal	2013	100 Libres	50 Espalda	4x50 Libres Mixto?
3.	Oiane Raposo	2013	100 Libres	50 Espalda	4x50 Libres Mixto?
4.	Daniela Fernández	2014	50 Libres	50 Espalda	4x50 Libres Mixto?
5.	Lea Sanmiguel	2014	50 Libres	50 (25Mariposa+25 Espalda)	4x50 Libres Mixto?
6.	Mara Otero	2014	50 Libres	50 (25Mariposa+25 Espalda)	4x50 Libres Mixto?
7.	Isabel Francos	2014	50 Libres	50 (25Mariposa+25 Espalda)	4x50 Libres Mixto?

Nadadores		Año	Pruebas		RELEVOS
1.	Hugo Cacheda	2013	50 Libres	50 Espalda	4x50 Libres Mixto?
2.	Iván Vázquez	2013	50 Libres	50 Espalda	4x50 Libres Mixto?
3.	Manuel Calo	2014	50 Libres	50 (25Mariposa+25 Espalda)	4x50 Libres Mixto?
4.	Gabriel Nogueira	2014	50 Libres	50 (25Mariposa+25 Espalda)	4x50 Libres Mixto?
5.	Breogan Pedrosa	2014	50 Libres	50 (25Mariposa+25 Espalda)	4x50 Libres Mixto?
6.	Filip Wrona	2014	50 Libres	50 (25Mariposa+25 Espalda)	4x50 Libres Mixto?

**ENTRENADORES: José Rioseco**

**DELEGADO: Oscar Fraga, Pili Saavedra y Juan Guerra**

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

**Los RELEVOS se decidirán en la competición**

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

### Jornada 1

- 1- 100 Libre mas. 2013
- 2- 100 Libre fem. 2013
- 3- 50 Libre mas. 2013- 2014
- 4- 50 Libre fem. 2013 -2014
- 5- 50 Espalda mas. 2013
- 6- 50 Espalda fem. 2013
- 7- 50 (25 Mariposa-25 Espalda ) mas. 2014
- 8- 50 (25 Mariposa-25 Espalda ) fem. 2014
- 9- 100 (50 Mariposa - 50 Espalda) mas. 2013
- 10- 100 (50 Mariposa - 50 Espalda) fem. 2013
- 11- 4 x 50 Libre mixto

