

## 1ª XORNADA DE INVERNO 2016

1.- DATAS: 21 de novembro de 2015

2.- LUGAR: Piscina municipal de Carballo.

3.- CATEGORÍAS: alevín - infantil – cadete – xuvenil – xunior – sénior.

4.- PROGRAMA DE COMPETICIÓN.

| 1ª XORNADA 1ª SESIÓN 9:00 – 10:00 h.   | 1ª XORNADA 2ª SESIÓN 15:30 – 16:30 H.  |
|--|--|
| 1.- 200 obstáculos (xuv-xun-sen)<br>2.- 4x50 obstáculos (xuv-xun-sen)<br>3.- 100 rescate aletas (xuv-xun-sen)<br>4.- 100 combinada (xuv-xun-sen) | 1.- 100 obstáculos.(inf)<br>2.- 200 obstáculos.(cad)<br>3.- 4x50 obstáculos.(inf-cad)<br>4.- 50 obstáculos (alev)<br>5.- 4x25 obstáculos (alev)<br>6.- 100 rescate manequín aletas.(cad)<br>7.- 4x50 nado con aletas (alev)<br>8.- 4x50 relev. combinado (inf) |

### 5.- INSCRICIÓN:

5.1.- As inscricións realizaranse no programa Rfess. Non se admitirán en outro formato. Estas terán que ir acompañadas do correspondente xustificante de pago. Que en este caso será de **2€** por cada deportista que participe, incluso para aqueles deportistas que participen soamente en relevos.

5.2.- Cada club, poderá inscribir dous equipos, podendo acadar puntuación só o equipo colocado en mellor posición.

5.3.- Nas categorías xuvenil, xunior e sénior o limite de participación será de dúas probas por deportista.

5.4.- A data máxima de envío de inscricións, será o **mércores** antes da competición as 24:00 h. como máximo. Non aceptándose as inscricións que cheguen con posterioridade.

5.5.- As inscricións enviarase no formato requirido ó correo electrónico da fessga [deportefessga@gmail.com](mailto:deportefessga@gmail.com)

### 6.- PARTICIPACIÓN:

6.1.- Poderán participar todos aqueles deportistas con licenza correctamente tramitada na FESSGA.

6.2.- Todos aqueles clubs afiliados á FESSGA.

### 7.- PUNTUACIÓN:

7.1.- A puntuación, farase seguindo o modelo da táboa seguinte.

7.2.- A puntuación nas probas de relevos será o dobre que a das probas individuais.

| LUGAR | PUNTOS | LUGAR | PUNTOS | LUGAR | PUNTOS | LUGAR | PUNTOS |
|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 1     | 20     | 5     | 13     | 9     | 8      | 13    | 4      |
| 2     | 18     | 6     | 12     | 10    | 7      | 14    | 3      |
| 3     | 16     | 7     | 11     | 11    | 6      | 15    | 2      |
| 4     | 14     | 8     | 10     | 12    | 5      | 16    | 1      |