



## MEMORIA I XORNADA DE TECINIFICACIÓN

1. **LUGAR:** A Estrada, instalacións da AGASP, piscina e ximnasio
2. **HORARIO E DATA:** Sábado 16 de novembro
3. **CATEGORÍAS:** Cadete e xuvenil
4. **PARTICIPANTES:**

### Cadete:

VICENTE FERREIRA, ANNE  
PENA MANTILLA, PAULA  
GERPE BAR, ALBA  
RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ,  
SHAILA  
PARGA MOSQUERA, LÍA

MARTELO GARCÍA,  
CARMEN  
GONZÁLEZ MALDONADO,  
PAZ  
QUEIJAS IGLESIAS, UNAI  
CAAMAÑO VERDÍA, PEDRO

ABELLA BOUZAS, CARLOS  
PARADA GARCÍA, HUGO  
SUAREZ PUGA, PABLO  
PALLAS CEBRAL, MATEO  
PENSADO ALBERTI, LLUC

### Xuvenil:

SUÁREZ PUGA, RAQUEL  
PAULOS GARCÍA,  
GABRIELA  
ABALO GALBÁN, NAIRA  
GONZÁLEZ DIOSDADO,  
IRENE  
ESPADA RADIO, NOEMÍ  
MATA LÓPEZ, SOFÍA

BARREIRO MATOS, IRIA  
EIRÍS VÁZQUEZ, MARTA  
RODRÍGUEZ PAZOS, NOA  
LAVANDEIRA AMADO,  
ÁLVARO  
CARBALLEDA ABEIJÓN,  
ANDRÉS  
PAZ BUGALLO, ROI

RODRÍGUEZ LAFUENTE,  
JUAN MARTÍN  
DIEGO Balsa VIGO  
NEGREIRA MARTÍNEZ,  
VICTOR  
GÓMEZ PAZOS, IKER  
SEOANE DURO, MARTIN  
MARIN SINDE, LEONE

## 5. PROGRAMA DA XORNADA

- SESIÓN DE SECO (2 horas):

### 1ª PARTE MOVILIDADE E PREVENCIÓN

### 2ª PARTE: CIRCUITO POR ESTACIONS (40'' DE TRABAJO, 20'' DE DESCANSO)

1. FLEXIÓN DE RODILLAS
2. REMADAS CON GOMA
3. PESO MORTO
4. PUENTE DE GLÚTEO
5. FONDOS DE TRÍCEPS
6. SIT UPS
7. ESTACIÓN DE DESCANSO
8. ZANCADA TRASEIRA
9. PLANCHA DE MANS
10. THRUSTER
11. PLANCHA LATERAL DEREITA
12. PLANCHA LATERAL ESQUERDA
13. ISOMÉTRICO PD
14. ISOMÉTRICO PE

- SESIÓN DE AUGA (3horas):

### QUECEMENTO: (25 MIN)

300 VARIADO

10 MINUTOS SALIDAS LANZADAS (70%)

4X75 (25 REMADAS, 25 REC SUB, 25 N PROG) C/1,30

### BLOQUE DE VELOCIDADE: (35 MIN)

Le informamos que de acuerdo con la L.O. 3/2018 de Protección de Datos y Garantías de los Derechos Digitales así como el Reglamento ( UE ) General de Protección Datos 2016/679 los presentes datos personales serán incorporados a un Registro de Actividades de Tratamiento de la FEDERACION DE SALVAMENTO E SOCORRISMO DE GALICIA ( en adelante FESSGA ) con la finalidad de poder enviarle información sobre las actividades de FESSGA. Puede ejercer los derechos de acceso, rectificación o supresión, limitación de su tratamiento, oposición , portabilidad y a oponerse a decisiones individualizadas automatizadas dirigiéndose a FESSGA en la C/Gambrinus, 151, módulo 0, nave 3, Pol. Ind. Grela de A Coruña o bien al mail [fessga@fessga.es](mailto:fessga@fessga.es)





8X25 (4 SALIDAS DISTINTAS) (12,5 F, 12,5 S) C/1'  
6X50 (3,6-4,8-5,10-6,12 + 25 SUAVE) C/1.30  
8X25 SALIDA DESDE ARRIBA + MIN 4 PATADAS SUBACUÁTICA + 15M 100% C/2'

**BLOQUE DE PRÁCTICA E PARCIALES: (45 MIN)**

PARCIALES: 50 LIBRE E 25 REMOLQUE

**6. PARCIALES PROBAS**

NOME	50 libres	25 remolque
SUÁREZ PUGA, RAQUEL	31,11	23,31
PAULOS GARCÍA, GABRIELA	31,56	24,59
ABALO GALBÁN, NAIRA	30,87	25,31
GONZÁLEZ DIOSDADO, IRENE	29,98	22,57
ESPADA RADIO, NOEMÍ	30,63	24
MATA LÓPEZ, SOFÍA	32,01	23,54
BARREIRO MATOS, IRIA	30,89	24,23
EIRÍS VÁZQUEZ, MARTA	30,89	23,18
RODRÍGUEZ PAZOS, NOA	35,47	23,56
LAVANDEIRA AMADO, ÁLVARO	27,05	18,9
CARBALLEDA ABEIJÓN, ANDRÉS		
PAZ BUGALLO, ROI	29,34	21,08
RODRÍGUEZ LAFUENTE, JUAN MARTÍN	28,68	18,85
DIEGO BALSA VIGO	29,1	21,5
NEGREIRA MARTÍNEZ, VICTOR	29,58	21
GÓMEZ PAZOS, IKER	27,81	19,26
SEOANE DURO, MARTIN	28,09	18,73
MARIN SINDE, LEONEL	28,46	19,9

NOME	50 libres	25 remolque
VICENTE FERREIRA, ANNE	31,40	24,60
PENA MANTILLA, PAULA	32,89	24,60
GERPE BAR, ALBA	33,71	28,12
RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ, SHAILA	33,16	26,56
PARGA MOSQUERA, LÍA	34,17	28,05
MARTELO GARCÍA, CARMEN	33,16	26,06
GONZÁLEZ MALDONADO, PAZ	32,65	27,55
QUEIJAS IGLESIAS, UNAI	29,72	24,02
CAAMAÑO VERDÍA, PEDRO	29,07	20,32
ABELLA BOUZAS, CARLOS	29,32	23,27
PARADA GARCÍA, HUGO	32,55	24,44
SUAREZ PUGA, PABLO	31,65	24,44
PALLAS CEBRAL, MATEO	32,13	22,41
PENSADO ALBERTI, LLUC	31,81	26,87

**7. FOTOGRAFÍAS**



Le informamos que de acuerdo con la L.O. 3/2018 de Protección de Datos y Garantías de los Derechos Digitales así como el Reglamento ( UE ) General de Protección Datos 2016/679 los presentes datos personales serán incorporados a un Registro de Actividades de Tratamiento de la FEDERACION DE SALVAMENTO E SOCORRISMO DE GALICIA ( en adelante FESSGA ) con la finalidad de poder enviarle información sobre las actividades de FESSGA. Puede ejercer los derechos de acceso, rectificación o supresión, limitación de su tratamiento, oposición , portabilidad y a oponerse a decisiones individualizadas automatizadas dirigiéndose a FESSGA en la C/Gambrinus, 151, módulo 0, nave 3, Pol. Ind. Grela de A Coruña o bien al mail [fessga@fessga.es](mailto:fessga@fessga.es)

