

# CONVOCATORIA

## 2ª SESIÓN ADESTRAMENTO GRUPO SEGUIMIENTO TRIATLÓN (GST)

- Data: Sábado 20 abril 2024
- Lugar: Instalacións CGTD Pontevedra
- Horario:  
Presentación con técnicos, nais/pais asistentes de 10:15h a 10:30h  
Natación de 10:30h a 12:00h  
Carreira de 12:20h a 13:30h  
Recollida dos triatletas ao terminar
- **Técnicos asistentes:**  
Técnicos FEGATRI  
1 técnico de cada clube con deportistas convocados/as  
Obrigatorio ter licenza en vigor tanto os/as técnicos/as como os/as triatletas

NUM.	TRIATLETA	CLUB	ANO	CATEGORÍA 2024
1	GARCIA NEBRIL, IRENE	C. NATACION CEDEIRA MUEBLES GARCIA	2012	INF 1
2	YAÑEZ LOUREIRO, ESTELA	CLUB TRIATLON CORUÑA	2012	INF 1
3	VILLADONIGA SANESTEBAN, NOA	C. NATACION CEDEIRA MUEBLES GARCIA	2012	INF 1
4	VILLAR ABELLA, NINA	NATACION PABELLON OURENSE	2012	INF 1
5	PORTO LÓPEZ, ALBA	CLUB MAR DE ARTABRIA	2011	INF 2
6	YUBERO SANMARTIN, MARTINA	CLUB DEPORTIVO PINARIUM	2012	INF 1
7	MARTINEZ PEREZ, MANUEL	CLUB DEPORTIVO DELIKIA	2012	INF 1
8	RODRIGUEZ COTROFE, JORGE	A.D. FOGAR	2012	INF 1
9	CANEIRO FONTICOBBA, ROQUE	C. NATACION CEDEIRA MUEBLES GARCIA	2012	INF 1
10	PIÑA CONSUEGRA, HUGO	CLUB DEPORTIVO DELIKIA	2012	INF 1
11	BENASACH LÓPEZ, MIGUEL	TRIATLON FERROL	2012	INF 1
12	OTERO VILLADONIGA, MARTÍN	C. NATACION CEDEIRA MUEBLES GARCIA	2012	INF 1
13	PITA PAZOS, HUGO	CLUB TRIATLON BETANZOS	2011	INF 2
14	CANOSA FIDALGO, ADRIAN	TRIATLON FERROL	2011	INF 2
15	SOUTO ANDÚJAR, DIEGO	A.D. FOGAR	2011	INF 2
16	AGEITOS ROMERO, LUCIA	CLUB DEPORTIVO DELIKIA	2011	INF 2
17	BRUZOS ALONSO, DANIELA	CIDADE DE LUGO FLUVIAL	2011	INF 2
18	GÓMEZ RILO, CRISTINA	CIDADE DE LUGO FLUVIAL	2010	CAD 1
19	SOTO MEIZOSO, ARIEL	TRIATLON FERROL	2010	CAD 1
20	SILVA GUERRERO, JEYDEN JAEI	CLUB DEPORTIVO DELIKIA	2010	CAD 1
21	CASTRO LOBATO, MIGUEL	CLUB OLIMPICO DE VEDRA	2011	INF 2
22	PIÑA CONSUEGRA, LUIS	CLUB DEPORTIVO DELIKIA	2010	CAD 1

23	RABADE REY, CARMEN	CIDADE DE LUGO FLUVIAL	2009	CAD 2
24	DUARTE BAILON, INES	A.D. FOGAR	2009	CAD 2
25	ESMORIS VARELA, MARINA	CLUB TRIATLON VILALBA	2009	CAD 2
26	VÉREZ SEOANE, EUGENIA	CLUB TRIATLON VILALBA	2009	CAD 2
27	PATIÑO RIOS, JESUS	CLUB DEPORTIVO DELIKIA	2009	CAD 2
28	RODRIGUEZ ANTON, ADRIAN	CLUB DEPORTIVO DELIKIA	2009	CAD 2

## SESIÓN CARREIRA

5´ Presentación aos deportistas

15´ Quecemento:

- Movilidade articular
- Carreira suave
- Sentadillas
- Zancada frontal
- Zancada lateral
- Zancada cruzada
- Saltos verticais
- Saltos horizontais
- Saltos gradas

15´ Circuito Técnica

- Skipping 2 pernas + carreira
- Skipping 1 perna + carreira
- Zancadas minivallas + carreira progresiva
- Rusos + carreira progresiva
- Zancada lanzamento brazos atrás + carreira
- Saltos comba + carreira

Series cortas

2000 Z2

Series progresivas

1000 Z2

10´ Carreira suave

## SESIÓN NATACIÓN

10´ Quecemento

- Movilidade articular
- Gomas (hombros, rotacions, crol, sentadillas,...)

400 (100C/100pies) /20"

8x25 sub 8m /15"

12x50 tec (puños, D/I, tracc, lento) /10" (8palas/4n)

2x100 prog /20"

TEST

3X200 /2´ ou 4x100 /1´45

4/6x200 C (1 (100 Z2/ 50 Z3 / 50 Z4), 1 (Z2 skull/n))

200 C Z2 /10"

**AUTORIZACIÓN  
CONFIRMACIÓN DA ASISTENCIA Á CONVOCATORIA**

Entregar ata o do venres **19 de abril** no email [tecnificacion@fegatri.org](mailto:tecnificacion@fegatri.org)

D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_, con DNI \_\_\_\_\_  
Pai/Nai/persoa titora do/a menor

NOME:	
APELIDOS:	
NIF (con letra):	
DATA NACEMENTO:	
TELÉFONO CONTACTO:	
CLUB:	
ASISTE (SI/NON):	

En proba de confirmación asina a presente, en \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de

Sinatura nai/pai/titor legal:

Sinatura deportista: