

# MEMORIA DEPORTIVA

FEDERACION RIOJANA  
DE NATACION



TEMPORADA 2019-2020

## SALUDA

Un año más, la Memoria Deportiva pretende recoger en un único documento todo lo acontecido, deportivamente hablando, durante la temporada anterior.

Es ésta, por tanto, una inmejorable oportunidad para felicitar a los principales protagonistas de nuestras disciplinas: nadadores y jugadores. Y lo hacemos no sólo a aquellos que han tenido la oportunidad de subir a un pódium o recibir una medalla, sino también a aquellos que aún no han tenido esa oportunidad pero que entrenan y compiten con el mismo sacrificio y tesón. Y que disfrutan diariamente de cada entrenamiento.

Y con ellos, enhorabuena igualmente a los entrenadores que han sabido dirigir con maestría y profesionalidad el trabajo de sus deportistas en esta temporada incierta y complicada que hemos tenido que vivir.

Iniciamos la temporada 2019-2020 con el reconocimiento de la RFEN con la PLACA ANIVERSARIO 25 AÑOS al Club Natación Las Norias, por su esfuerzo, trayectoria y consolidación en el deporte acuático. Y con la convocatoria ENTRENADORES ESP-2024 de la RFEN, donde Fernando Godoy, entrenador del CTRN formará parte de este grupo de entrenadores a nivel nacional.

En el primer trimestre de la temporada, del 14 al 17 de noviembre de 2019, tuvo lugar el LXIII CAMPEONATO DE ESPAÑA DE P25 DE INVIERNO de Natación. Cinco nadadores riojanos, Ander Zabalo, Gonzalo Ruiz, Víctor Navas, Natalia Paraíso y Salma Nuino participaron en dicho campeonato, batiendo el nadador del Club Natación Iregua, Gonzalo Ruiz, el récord del 200 libre.

Por segundo año consecutivo, Iván Martínez Sota, nadador del Club Natación Nassica, recibió una de las BECAS EXCELENCIA EDUCACIÓN Y DEPORTE que otorga la Caja Rural de Zaragoza. Beca que se otorga por la confluencia entre los éxitos deportivos y un excelente expediente académico.

EL CLUB NATACIÓN LAS NORIAS organizó su XXI Trofeo Ciudad de Logroño, con la presencia de 430 nadadores llegados de 14 clubes diferentes de ámbito nacional. El Trofeo fue retransmitido por streaming para una mayor repercusión.

Una temporada más acudimos al Campeonato Internacional Castalia-Castellón, esta temporada contamos con la presencia de los nadadores, Ander Zabalo, Víctor Navas, Andrea Panazan, Javier Balbuena y Alejandro Ezquerro. Los nadadores Ander Zabalo y Andrea Panazan del Club Natación Iregua batieron los records absolutos de las pruebas de 400 estilos y 200 mariposa.

Los días 21 y 22 de diciembre celebramos el XXXVI Campeonato de La Rioja Absoluto de Invierno y IX Máster. Se batieron varios Records absolutos de la mano de los nadadores Sara Ansotegui y Iván Martínez y los equipos de relevos del Club Natación Logroño (4x50L masculino) y del Club Natación Las Norias (4x100L femenino)

Finalizamos el año 2019 con la MEJOR MARCA NACIONAL DE 14 AÑOS en la prueba de 100 espalda, con un tiempo de 57,23 del nadador del Club Natación Nassica, IVÁN MARTÍNEZ SOTA.

Antes del confinamiento se pudieron celebrar los dos Campeonatos de España por Selecciones Autonómicas, que junto con los Campeonatos de España de edades son el escenario de

referencia para la natación en línea, y las aguas abiertas, donde cada temporada nadadores riojanos hacen un gran papel alcanzando finales, incluso consiguiendo alguna medalla.

Esta temporada acudimos al CAMPEONATO DE ESPAÑA DE POR FEDERACIONES TERRITORIALES, celebrado en Las Palmas de Gran Canaria del 14 al 16 de febrero. Se convocó a 16 nadadores de los diferentes clubes riojanos y destacamos varias Mejores Marcas de Edad de los nadadores Andrea Panazan, Iván Martínez y Sergio Nieto y un Record Absoluto en la prueba de 100 metros espalda del nadador Iván Martínez.

También acudimos al CAMPEONATO DE ESPAÑA POR SELECCIONES AUTONÓMICAS EN EDAD ESCOLAR, celebrado en Oviedo del 28 de febrero al 1 de marzo. Participaron 15 nadadores de los diferentes clubes riojanos, destacando jóvenes promesas como Naroa González, David Craciun del Club Natación Las Norias y Mario Pérez del Club Natación Nassica.

Casi paralelamente tuvo lugar el Campeonato de España de **Larga Distancia** en la ciudad de Barcelona, donde tres nadadores riojanos (Ander Zabalo, Víctor Navas y Alejandro Ezquerro) consiguieron clasificarse para disputar la prueba de 5000 metros.

Y el Open de Madrid dentro del circuito Gran Prix de la RFEN. A este campeonato Internacional acudieron los nadadores Ander Zabalo y Natalia Paraíso. Ambos realizaron un gran papel, clasificándose para varias finales y batiendo varias Mejores Marcas de Edad y el Record Absoluto de La Rioja en las prueba de 400 estilos (Ander Zabalo)

La disciplina de **Waterpolo** ha tenido como referente la participación del Waterpolo Club Logroño en la Liga de Euskadi y en la Liga de Castilla y León, uniéndose esta temporada también a esta Liga el Club Waterpolo Villamediana. Esta temporada no pudimos asistir al Campeonato de España Infantil por CCAA con nuestra selección, al suspender dicho campeonato por la situación en la que nos hemos encontrado.

La Escuela de **Natación Artística** de la FRN participó esta temporada en dos jornadas de la Liga Cantabria de Figuras en Santander y Colindres junto a deportistas del Club ACN Marisma, Sincro Oviedo y Pedro Menéndez de Asturias. La sirenita Inés Rojo subió al segundo puesto del pódium en categoría Infantil.

Nuestros viajeros **Máster** no han tenido la oportunidad de participar durante esta temporada en ningún Campeonato Nacional e Internacional a los que vienen asistiendo. Si han participado una temporada más en la Liga Norte, de la que se han podido celebrar cuatro jornadas, una de ellas en Logroño.

Para finalizar, quiero hacer mención también a los restantes miembros de la gran familia de la Natación, Árbitros, Directivos y Familiares, que, con un papel más en la sombra resultan absolutamente imprescindibles para que la sinfonía de esta compleja orquesta resulte casi perfecta.

La situación de pandemia que nos ha tocado vivir por la propagación del Covid-19, ha hecho que esta temporada deportiva haya sido especial y un tanto triste por todo lo acontecido, pero hay muchos estudios que revelan que la propagación en el medio acuático de este virus es más difícil, con lo que vamos a seguir adelante, entrenando y disfrutando de este deporte que nos une a todos.

Ponemos en marcha la nueva temporada 2020/2021 con restricciones y particularidades, pero con mucha ilusión. Mi más sincero deseo a todos y cada uno de vosotros para que alcancéis felizmente vuestras metas en esta nueva temporada que ahora comienza.

¡¡ Mucha suerte a todos!!

Mirella Martínez López de Lacalle

## CLUBES AFILIADOS

### Natación

- Club Natación Las Norias
- Club Natación Logroño
- Club Natación Iregua-Villamediana
- Club Natación Nassica
- Club Natación Arnedo
- Polideportivo Juventud

### Waterpolo

- Waterpolo Club Logroño
- Club Waterpolo Villamediana

### Máster

- Club Natación Iregua-Villamediana
- Club Natación Rivalia
- Club Natación Las Norias
- Club Natación Logroño

### AGRUPACIONES - ESCUELAS

- Escuela Riojana FRN-Natación
- Columnata
- Escuela Riojana FRN- Natación Artística

## ESTADÍSTICA DE LICENCIAS

### POR DISCIPLINA

	Masculinas:	Femeninas:
<u>Natación</u>	131	139
<u>Waterpolo</u>	69	34
<u>Máster</u>	70	32
<u>Técnicos</u>	20	6
<u>Directivos/Delegados</u>	16	9
<u>Árbitros</u>	20	37

### POR CLUB

	Masculinas:	Femeninas:
<u>Club Natación Las Norias</u>	31 deportistas + 7 máster	44 deportistas +5 máster
<u>Club Natación Logroño</u>	43 deportistas + 7 máster	33 deportistas + 2 máster
<u>Club Natación Iregua</u>	33 deportistas + 30 máster	31 deportistas + 13 máster
<u>Club Natación Nassica</u>	23 deportistas	20 deportistas
<u>Club Natación Arnedo</u>	-	-
<u>Club Natación Rivalia</u>	26 máster	12 máster
<u>Waterpolo Club Logroño</u>	51 jugadores	31 jugadoras
<u>Club Waterpolo Villamediana</u>	18 jugadores	3 jugadoras
<u>Polideportivo Juventud</u>	1 deportista	11 deportistas
<u>Anupemar Spa SL</u>	-	-

POR TIPO DE LICENCIA

	Local	Territorial	Nacional
<u>Club Natación Las Norias</u>	127	75 dep + 12 mást	2 mást+ 7mas + 12fem
<u>Club Natación Logroño</u>	186	76 dep + 9 mást	6 fem + 3 mas
<u>Club Natación Iregua</u>	103	64 dep + 43 mást	4mast + 1 fem + 7 mas
<u>Club Natación Nassica</u>	52	43	2 fem + 2 mas
<u>Club Natación Arnedo</u>	95	-	-
<u>Club Natación Rivalia</u>	-	38	-
<u>Waterpolo Club Logroño</u>	-	82	-
<u>Club Waterpolo Villamediana</u>	-	21	-
<u>Polideportivo Juventud</u>	22	12	-
<u>Anupemar Spa SL</u>	14	-	-

## BECADOS

### \*FUNDACIÓN RIOJA DEPORTE

-Marcos Godoy- Club Natación Las Norias

### \*BECAS FRN

-Becas Tipo A- Centro de Tecnificación

El grupo de nadadores ha estado formado por:

- 1 nadadores del año 2001 – (Ander Zabalo - CN Iregua)
- 2 nadadores del 2002 – (Víctor Navas - CN Iregua, Hugo Rodríguez - CN Iregua (baja febrero 2020))
- 2 nadadoras del año 2002 – (Salma Nuino - CN Las Norias, Natalia Paraíso – CN Las Norias)
- 1 nadadora del año 2003 – (Andrea Panazan – CN Iregua)
- 2 nadadores del año 2003 – (Alejandro Ezquerro - CN Iregua, Javier Balbuena – CN Logroño)
- 1 nadadoras del año 2004 – (Carla Sanz – CN Las Norias (baja Enero 2020)
- 1 Entrenador Responsable (Fernando Godoy)
- 1 Entrenadora Asistente (Marta Pérez)

-Becas Tipo B- Plan de Seguimiento Infantil

El grupo de nadadores ha estado formado por:

- 1 nadadora del año 2005 (Julia Pascual - CN Las Norias)
- 3 nadadores del año 2005 (Sergio Nieto – CN Las Norias, Marcos Alonso – CN Iregua, Iván Martínez – CN Nassica)
- 5 nadadoras del año 2006 (Ana Corrales – CN Iregua, Noa Mediavilla – CN Iregua, Carolina Muñoz – CN Las Norias, Maia Sanz – CN Las Norias (baja diciembre 2019), Lucía Salinas – CN Las Norias (baja diciembre 2019)
- 1 Entrenador Responsable (Fernando Godoy)
- 1 Entrenadora Asistente (Marta Pérez)

-Becas Tipo C-Plan de Seguimiento Alevín

El grupo de nadadores ha estado formado por:

- 4 nadadores del año 2006 - (Mario Regairá – CN Nassica, Erik García – CN Las Norias, Juan Lagarica – CN Las Norias, Víctor Valentín – CN Las Norias)
- 2 nadadoras del año 2007- (Irene Álvarez – CN Arnedo, Ainara Losantos – CN Nassica)
- 4 nadadores del año 2007- (Mario Pérez – CN Nassica, Raul Trif – CN Las Norias, David Craciun – CN Las Norias, Marcos Rodríguez – CN Iregua)
- 7 nadadoras del año 2008- ( Lidia Sáez – CN Logroño, Laura Iglesias – CN Logroño, Martina Espinosa – CN Logroño, Laura Asensio – CN Logroño, Maite Martínez – CN Nassica, Naroa González – CN Las Norias, Allende Alonso – CN Iregua)
- 1 Entrenadora Responsable (Marta Pérez)



PROGRAMA DE FORMACION FRN.

## ÁREA DE FORMACIÓN DE LA F.R.N

Desde el área de promoción de la natación, tenemos que indicar el trabajo realizado esta temporada con dos proyectos que paso a desarrollar a continuación.

1º: Proyecto Descubriendo la Natación

2º: Natación Para Todos

### 1.- PROYECTO DESCUBRIENDO LA NATACIÓN

Desde hace ya 5 temporadas, la F.R.N creó y diseñó el "Proyecto Descubriendo la Natación", que fue avalado por la Dirección General de Deporte de La Rioja. Con él quería homogeneizar y garantizar el nivel de enseñanza de la natación (supervivencia en el medio acuático) de todos los escolares riojanos en la Etapa de Primaria.

Pretendiendo implantarlo como una herramienta metodológica para todos aquellos docentes especialistas en Educación Física que quieran desarrollar dentro de su programación anual, una unidad didáctica de NATACIÓN.

El objetivo fundamental de este proyecto es facilitar y sensibilizar a toda la comunidad educativa, ofreciendo a todos los escolares la oportunidad de aprender desde sus centros educativos a desplazarse en el medio acuático para evitar ahogamientos.

Los objetivos principales de este proyecto son:

- Garantizar la calidad en la enseñanza de la natación, en todo el proceso de aprendizaje escolar.
- Aumentar la motivación y diversión de los niños y niñas, para que adquieran un mejor nivel de aprendizaje y seguridad en el medio acuático.
- Fomentar el interés y la popularidad de la natación en el conjunto de la población escolar en La Rioja.

El proyecto se desarrolla en 6 sesiones unidades didácticas, una para cada curso de las etapas de Primaria.

En cada unidad didáctica se desarrollan 8 sesiones en progresión adaptados al nivel de cada curso.

Para el correcto desarrollo de la actividad utilizaremos principalmente una metodología GLOBAL, aunque en el proceso de enseñanza- aprendizaje de ciertas técnicas haremos uso de una metodología más ANALÍTICA. Basándonos en el descubrimiento como estilo de enseñanza, utilizaremos tanto el descubrimiento guiado como la asignación de tareas como métodos de enseñanza. Así mismo, utilizaremos estilos basados en la reproducción de modelos como lo enseñanza recíproca.

En el planteamiento de las tareas, se tendrá en cuenta en todo momento el principio de progresión (de la más sencillo a la más compleja) la posible heterogeneidad del grupo será atendida en la medida de lo posible, de forma individualizada, partiendo siempre de que la progresión de pautas y ejercicios que se plantea sigue una lógica, basada en las características y capacidades que se le otorgan a cada grupo de edad, en todo momento se tendrá que adaptar a las características y cualidades de cada alumno/a.

Para poder facilitar este trabajo de individualización y adaptación de los contenidos se diseñaron distintas fichas de valoración. Una primera ficha personalizada se rellenará basándose en la valoración de las características del alumno/a antes de desarrollar la unidad.

- ¿Qué experiencias anteriores tiene en cursos de natación?
- Valoración inicial del nivel técnico y control de estilos.

Y otra ficha anónima, para poder preservar la identidad del alumno/a, se desarrollará al final del curso para poder valorar el nivel de satisfacción del alumno/a. Todo esto, con el fin de mejorar la unidad planteada.

En cuanto a los ejercicios, existen dos fórmulas básicas de traducir concretamente en una práctica o sesión los objetivos previstos: las formas jugadas y los ejercicios sistemáticos. La elección de uno y otro depende de las características del grupo, jugando básicamente un papel motivador. Aspecto primordial será comprobar que el juego o ejercicios escogido responde totalmente con la obtención del objetivo programado, pero eso lo decidimos cuando estamos programando cada sesión. Por todo este siempre hay que saber cuándo se introduce el juego, depende lo que se quiera trabajar y la motivación presentada por el grupo. O bien se pueden introducir al comienzo, en el intermedio, intercalando los ejercicios con los juegos o bien al final.

Relacionado con la valoración del alumno/a se encuentran las pruebas que se realizaran a los alumnos para clasificarlos en los diferentes niveles, y de esta forma crear los grupos más homogéneos posibles y facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los recursos materiales con los que disponemos, como ya hemos mencionado anteriormente, estará formado por toda clase de material auxiliar de piscina dedicada a la enseñanza de la natación y a la recreación.

El Proyecto puede realizarse en cualquiera de las siguientes instalaciones,

- C.D.M Lobete
- C.D.M La Ribera
- P.M Las Gaunas
- C.T.D Javier Adarraga

Siendo la utilizada la más cercana a cada uno de los centros que demanden la actividad.

Para la temporada 2019-2020, teníamos concretado la actividad con 10 colegios tanto de la ciudad de Logroño, como con 1 colegio del municipio de Lardero y otro del municipio de Fuenmayor.

Estas actividades se iban a desarrollar desde el mes de octubre al mes de junio, duración del período escolar, pero debido a la pandemia del Covid-19, se tuvo que suspender toda la actividad programada desde el 11 de marzo por lo que varios de los colegios se quedaron a mitad de las sesiones y otros ni tan siquiera pudieron dar comienzo a esta actividad.

Cada año hemos ido viendo el incremento de centros escolares así como la participación continua de muchos de ellos cada año.

Dentro de este proyecto, debemos incluir también a las Guarderías, ya que desde hace dos temporadas estamos realizando esta actividad con una de las guarderías de la ciudad. Está orientado a la realización de una sesión semanal desde octubre a junio, utilizando la instalación del C.T.D Javier Adarraga.

## 2.- NATACIÓN PARA TODOS

Teniendo en cuenta todos los beneficios que aporta la práctica del deporte de la natación, creímos conveniente acercar este deporte a colectivos no integrados en actividades deportivas no adaptadas y las cuales podrían a su vez encontrar un refuerzo terapéutico.

Los colectivos con los que estamos realizando este proyecto son:

- FARO ( Asociación Riojana de familiares y amigos de niños con cáncer)
- ONCE (Delegación ONCE La Rioja)
- Colegios con Aula TEA (Autismo Rioja)

### Descripción del proyecto según organización

#### **FARO**

Con la Asociación FARO llevamos trabajando desde la temporada 2015/2016.

Los objetivos que busca la actividad son, deportivos terapéuticos, psicológicos y sociales:

#### Los objetivos deportivos terapéuticos:

- Potenciar el tono muscular y mejorar las actitudes posturales.
- Prevenir posibles patologías.
- Favorecer la relajación muscular y la compresión articular.
- Fortalecer partes atrofiadas derivadas de operaciones quirúrgicas.

#### Los objetivos psicológicos y sociales:

- Aumentar la autoestima.
- Aceptación del propio cuerpo y sus límites físicos.
- Mejorar la confianza en sí mismo y el buen humor.
- Dotar de estabilidad psíquica y física el propio cuerpo.

La actividad que comenzó con cuatro alumnos en la temporada 2015/2016, continúa este curso 2019/2020 con una previsión inicial de siete alumnos de los cuales cinco asisten de forma continuada y dos de forma intermitente dadas las características médicas individuales de la enfermedad en cada niño.

Desde el comienzo, tras valorar las edades y niveles bastante dispares de los alumnos, se decidió incorporar a los menores en clases normalizadas de la escuela, reservando dos plazas en la clase de Aqua bebés II, en la que los alumnos acuden sin un miembro de la familia y que facilita la manipulación y estimulación individualizada y la socialización con el entorno, ya que el grupo es individualizado al tener únicamente dos alumnos el monitor.

Por otro lado se trabaja en dos grupos en piscina grande, uno más enfocado a un perfeccionamiento ya que dominan los estilos principales como el crol y la espalda y son niños que llevan varias temporadas con nosotros. Y otro grupo de iniciación o grupo intermedio, que comenzaron en piscina pequeña afianzando contenidos trabajados el año anterior y ahora están desarrollando las clases en piscina grande, ya que han superado los objetivos del nivel inicial que se marca en nuestra escuela.

**FARO acude a las instalaciones del CTD Javier Adarraga los sábados en horario de 10h a 10'45h.**

Relación de alumnos por edades y grupo:

Edad	Nivel	Piscina	Características
3	Aqua I	Grupo normalizado vaso de enseñanza.	Continuidad. Pendiente de tratamiento.
1	Aqua I	Grupo normalizado vaso de enseñanza.	Atención temprana.
11	Nivel 1-2	Vaso de enseñanza con posibilidad de cambio	Continuidad.
11	Nivel 1-2	Vaso de enseñanza con posibilidad de cambio	Continuidad.
13	Nivel 1-2	Vaso de enseñanza con posibilidad de cambio	Discapacidad. Continuidad.
14	Nivel 1-2	Vaso de enseñanza con posibilidad de cambio	
14	Nivel 3	Piscina grande	Osteosarcoma. Recibe atención de fisioterapia e hidroterapia. Continuidad.
19	Nivel 3	Piscina grande	Continuidad.

La comunicación con FARO es fluida a través de correo electrónico y por vía telefónica con la psicóloga de la Asociación, Nuria Gómez, a la cual se le hace llegar todos los meses el listado de asistencias desde Federación y por el mismo ella nos comunica si hay cambios que puedan afectar a la asistencia a clase de forma más grave.

## ONCE

El grupo social ONCE se incorporó al proyecto de la misma forma que FARO, con una reunión inicial en el que se contemplaron las características de los alumnos y se valoró la mejor opción para el grupo. En 2015/2016 se comenzó con las primeras clases, con grupos algo menos numerosos pero con grandes beneficios para los alumnos con déficit visual, los cuales han continuado con la actividad temporada tras temporada hasta la actualidad.

La natación es uno de los deportes más importantes dentro de ONCE, en el medio acuático son numerosas las actividades que resultan ventajosas para las personas con discapacidad visual parcial y total.

### **-Objetivos físicos:**

- La rehabilitación.
- La educación física escolar en el medio acuático.
- Preparación y mantenimiento físico.

### **-Objetivos psicológicos y sociales:**

- Aumentar la autoestima.
- Aceptación del propio cuerpo y sus límites físicos.
- Favorecer el bienestar físico y psicológico.
- Fomentar la interacción, el apoyo y la motivación social.
- Mejorar la confianza en sí mismo y el buen humor.
- Dotar de estabilidad psíquica y física el propio cuerpo.

Valorando las mejores opciones para la realización de la actividad, este curso se cambió de días, realizando la actividad los domingos de 10.00h a 10.45h, ya que observamos que los sábados al a ver más afluencia en piscina, el trabajo era más costoso de realizar.

Comenzamos la temporada 2018/2019 con una previsión inicial de seis niños los cuales tres de ellos están acudiendo con asiduidad y tres con asistencias más intermitentes dadas las patologías derivadas de otras enfermedades.

Están divididos en dos grupos, uno trabaja en el vaso de enseñanza, en nivel Aqua II, con ayuda del monitor para manipularlos y estimularlos mejor y para agilizar la actividad que de otra manera resultaría demasiado breve.

El otro grupo trabaja en piscina grande contenidos de la batería de nivel 2 de la escuela de la Federación Riojana de Natación.

Relación de alumnos por edades y niveles:

<b>Edad</b>	<b>Nivel</b>	<b>Piscina</b>	<b>Características</b>
5	Aqua II	Vaso de enseñanza	Ceguera total, lleva audífonos y tiene problemas cardíacos.
6	Aqua II	Vaso de enseñanza	Discapacidad visual con resto funcional. Discapacidad motora.
6	Aqua II	Vaso de enseñanza	Discapacidad visual y Síndrome de down.
15	Nivel 2	Piscina grande	Discapacidad visual.
16	Nivel 2	Piscina grande	Discapacidad visual.
17	Nivel 2	Piscina grande	Ceguera total.

La comunicación con el Grupo social ONCE es a través de la responsable Miriam Tendero es fluida, comunicándonos cuando es oportuno vía telefónica o mail para tener constancia de las asistencias y del funcionamiento de la actividad.



## AULA TEA

En este caso el proyecto es algo diferente, ya que la Asociación ARPA tenía el calendario de actividades cerradas para este curso y quedamos a la espera de cara a próximas temporadas. Aunque esto no hizo que cesase nuestro empeño por llegar al colectivo de niños con autismo y en septiembre del 2018 contactamos con los colegios con Aula TEA de Logroño y Nájera en los cuales había varios alumnos interesados.

### -Objetivos físicos:

- La rehabilitación.
- La educación física escolar en el medio acuático.
- Preparación y mantenimiento físico.

### -Objetivos psicológicos y sociales:

- Aumentar la autoestima.
- Aceptación del propio cuerpo y sus límites físicos.
- Favorecer el bienestar físico y psicológico.
- Fomentar la interacción, el apoyo y la motivación social.
- Mejorar la confianza en sí mismo y el buen humor.
- Dotar de estabilidad psíquica y física el propio cuerpo.

Por cuestiones de horarios se han dividido en dos grupos Infantil y Primaria. Acude un alumno en cada grupo. Acudiendo los lunes (primaria) y miércoles (infantil) en horario de 16,15h a 17h en las piscinas del CTD. Javier Adarraga. Ambos niños acuden con sus madres a la actividad hasta ganar autonomía y confianza. Y para salvar dificultades de comunicación.

Relación de alumnos por edades y niveles:

Edad	Nivel	Piscina	Características
4	Aqua II	Vaso de enseñanza	TEA. Problema de drenaje en oídos y retraso en el lenguaje.
11	Nivel 0	Vaso de enseñanza	TEA. Miedo en el agua.

La comunicación con las familias es fluida tanto en las sesiones de forma directa como por vía mail o telefónica. Los centros escolares hicieron de enlace, valorando los beneficios de la actividad para sus alumnos.

Para el próximo año se intentará llegar a nuevas familias dado que este año estaban interesadas pero no pudieron comenzar dada la incompatibilidad horaria con otras actividades.

### Futuro del proyecto

Objetivos para futuras temporadas:

-Contactar con la Asociación de personas sordas de La Rioja para poder ofrecer el proyecto a los niños con esta discapacidad. Creemos que puede resultar interesante incorporar la natación como deporte integrador para este colectivo de igual manera que lo es para el resto con el que se está llevando a cabo hasta ahora.

-Ampliar y mantener los alumnos que están acudiendo, aumentando la pasión por este deporte y sus beneficios.

-Dar a conocer la natación como deporte sin barreras.

OS DEJAMOS UN ENLACE A NUESTRA WEB, PARA QUE VEAIS COMO TRABAJAMOS CON LOS DIFERENTES COLECTIVOS <https://www.fnatacion.com/rea-social>

## CALENDARIO Y ACTIVIDAD TERRITORIAL

FEDERACIÓN RIOJANA DE NATACIÓN

CALENDARIO TEMPORADA 2019-2020

FECHAS	MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO																																								
	MACRO	MACRO 1					MACRO 2					MACRO 3																																									
	MICRO	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
	SEMANA	31-ago 7-sep	14-sep 21-sep	28-sep 5-oct	12-oct 19-oct	26-oct 2-nov	9-nov 16-nov	23-nov 30-nov	7-dic 14-dic	21-dic 28-dic	4-ene 11-ene	18-ene 25-ene	1-feb 8-feb	15-feb 22-feb	29-feb 7-mar	14-mar 21-mar	28-mar 4-abr	11-abr 18-abr	25-abr 2-may	9-may 16-may	23-may 30-may	6-jun	13-jun 20-jun	27-jun	4-jul 11-jul	18-jul 25-jul	1-ago 8-ago	15-ago 22-ago	29-ago																								
EVENTOS	COMPETICIÓN DE LA LIGA NORTE																																																				
	SELECCIÓN RIOJANA																																																				
	TROFEO FEDERACION																																																				
	TROFEO CLUB NASSICA																																																				
	TROFEO CLUBS																																																				
	TROFEO CLUBS																																																				
	TROFEO CLUBS																																																				
	TROFEO CLUBS																																																				
	TROFEO CLUBS																																																				
	TROFEO CLUBS																																																				

- 26/10/2019 1ª JORNADA TROFEO FEDERACION / ADARRAGA / 17:00
- 16/11/2019 1ª JORNADA PREBENJAMIN Y LIGA BENJAMIN / LA PLANILLA / 16:00
- 30/11/2019 TROFEO CLUB NATACION LAS NORIAS / ADARRAGA / 9:30 - 16:45
- 14/12/2019 2ª JORNADA PREBENJAMIN Y LIGA BENJAMIN / ADARRAGA / 11:00
- 21-22/12/2019 CAMPEONATO DE LA RIOJA DE INVIERNO / ADARRAGA / 10:00 - 16:30
- 11/01/2020 FASE TERRITORIAL LARGA DISTANCIA / ADARRAGA / 11:00
- 11/01/2020 TROFEO MASTER C. N. IREGUA (LIGA NORTE) / ADARRAGA / 16:00
- 18/01/2020 1ª JORNADA "ESPECIAL" TROFEO FEDERACION / ADARRAGA / 10:00 - 16:00
- 01/02/2020 3ª JORNADA PREBENJAMIN Y LIGA BENJAMIN / FUENTELAVERO / 10:30
- 07/03/2020 2ª JORNADA TROFEO FEDERACION / ADARRAGA / 16:00
- 14/03/2020 4ª JORNADA PREBENJAMIN Y LIGA BENJAMIN / ADARRAGA / 10:30
- 28/03/2020 TROFEO CLUB NATACION NASSICA / LA PLANILLA / 10:15 - 17:00
- 04/04/2020 5ª JORNADA PREBENJAMIN Y LIGA BENJAMIN / ADARRAGA / 10:00
- 04/04/2020 TROFEO MASTER C. N. RIVALIA (LIGA NORTE) / ADARRAGA / 16:00
- 25/04/2020 2ª JORNADA "ESPECIAL" TROFEO FEDERACION / ADARRAGA / 10:00 - 16:00
- 09/05/2020 TROFEO CLUB NATACION LOGROÑO / ADARRAGA / 10:00 - 16:30
- 16/05/2020 6ª JORNADA PREBENJAMIN Y LIGA BENJAMIN / ADARRAGA / 10:00
- 13/06/2020 3ª JORNADA "ESPECIAL" TROFEO FEDERACION / ADARRAGA / 10:00 - 16:00
- 27-28/06/2020 CAMPEONATO DE LA RIOJA DE VERANO / ADARRAGA / 10:00 - 16:30

## NORMATIVA TEMPORADA 2019/2020 JUEGOS DEPORTIVOS PREBENJAMINES

### FECHAS, HARARIOS Y SEDE DE CELEBRACIÓN:

1ª Jornada:	<b>16/11/19</b>	a las 16:00	en	CMD. La Planilla (Calahorra)
2ª Jornada:	<b>14/12/19</b>	a las 11:00	en	CTD. Javier Adarraga
3ª Jornada:	<b>01/02/20</b>	a las 10:30	en	CDT. Fuentelavero (Arnedo)
4ª Jornada:	<b>14/03/20</b>	a las 10:30	en	CTD. Javier Adarraga
5ª Jornada:	<b>04/04/20</b>	a las 10:00	en	CTD. Javier Adarraga
6ª Jornada:	<b>16/05/20</b>	a las 10:00	en	CTD. Javier Adarraga

### FORMULA DE LA COMPETICIÓN

Todas las pruebas se nadarán contrarreloj. La confección de las series se realizará teniendo en cuenta los tiempos acreditados en el programa Leverade de cada nadador.

### PARTICIPACIÓN

Podrán participar todos aquellos nadadores con licencia en vigor de la Temporada 2019/2020, tramitada por la Federación Riojana de Natación. Las edades de participación son las siguientes:

**CATEGORIA PREBENJAMIN - Masculino: 10, 9 y 8 años (NACIDOS en 2010, 2011 y 2012)**  
**CATEGORIA PREBENJAMIN - Femenino: 9 y 8 años (NACIDAS en 2011 y 2012)**

No habrá limitación en el número de nadadores participantes por club, y **cada nadador** podrá participar, como máximo, en **1 prueba individual por jornada**.

### INSCRIPCIONES

Deberán realizarse antes de las 19,00 h. del martes anterior a la celebración de la jornada.

Las inscripciones tanto individuales como de relevos deben realizarse mediante el programa informático de gestión de licencias y competiciones (Leverade), enviando junto con el archivo de inscripción una copia en **formato PDF y teléfono de contacto por si hubiera alguna consulta, al correo [secretario@frnatacion.es](mailto:secretario@frnatacion.es)**.

### BAJAS

Las bajas deberán comunicarse 30 minutos antes del comienzo de las pruebas de cada jornada. Se multará a cada club con una cantidad de 4€ por "no presentado" y prueba de cada nadador.

### PROGRAMA DE LA COMPETICIÓN

<b>1ª J. 16/11/19 – 16:00 h.</b> CMD. La Planilla (Calahorra)	<b>2ª J. 14/12/19 – 11:00 h.</b> CTD. Javier Adarraga	<b>3ª J. 01/02/20 – 10:30 h.</b> CDT. Fuentelavero (Arnedo)	<b>4ª J. 14/03/20 – 10:30 h.</b> CTD. Javier Adarraga
<b>1.</b> 50 ESPALDA MAS. <b>2.</b> 50 ESPALDA FEM.	<b>3.</b> 50 LIBRE MAS. <b>4.</b> 50 LIBRE FEM.	<b>5.</b> 50 BRAZA MAS. <b>6.</b> 50 BRAZA FEM.	<b>7.</b> 50 MARIPOSA MAS. <b>8.</b> 50 MARIPOSA FEM.
<b>5ª J. 04/04/20 – 10:00 h.</b> CTD. Javier Adarraga	<b>6ª J. 16/05/20 – 10:00 h.</b> CTD. Javier Adarraga		
<b>9.</b> 100 ESTILOS MAS. <b>10.</b> 100 ESTILOS FEM.	<b>11.</b> 100 LIBRE MAS. <b>12.</b> 100 LIBRE FEM.		

## **NORMATIVA TEMPORADA 2019/2020** **XX LIGA TERRITORIAL BENJAMIN**

### **FECHAS, HORARIOS Y SEDE DE CELEBRACIÓN:**

1ª Jornada:	<b>16/11/19</b>	a las 16:00	en	CMD. La Planilla (Calahorra)
2ª Jornada:	<b>14/12/19</b>	a las 11:00	en	CTD. Javier Adarraga
3ª Jornada:	<b>01/02/20</b>	a las 10:30	en	CDT. Fuentelavero (Arnedo)
4ª Jornada:	<b>14/03/20</b>	a las 10:30	en	CTD. Javier Adarraga
5ª Jornada:	<b>04/04/20</b>	a las 10:00	en	CTD. Javier Adarraga
6ª Jornada:	<b>16/05/20</b>	a las 10:00	en	CTD. Javier Adarraga

### **FORMULA DE LA COMPETICIÓN**

Todas las pruebas se nadarán contrarreloj. La confección de las series se realizará teniendo en cuenta los tiempos acreditados en el programa Leverade de cada nadador.

### **PARTICIPACIÓN**

Podrán participar todos aquellos nadadores con licencia en vigor de la Temporada 2019/2020, tramitada por la Federación Riojana de Natación. Las edades de participación son las siguientes:

**CATEGORIA BENJAMIN - Masculino:** 12 y 11 años (Nacidos en 2008 y 2009)

**CATEGORIA BENJAMIN - Femenino:** 11 y 10 años (Nacidas en 2009 y 2010)

No habrá limitación en el número de nadadores participantes por club, y **cada nadador** podrá participar, como máximo, en **2 prueba individual por jornada más la prueba de relevos**.

### **INSCRIPCIONES**

Deberán realizarse antes de las 19,00 h. del martes anterior a la celebración de la jornada.

Las inscripciones tanto individuales como de relevos deben realizarse mediante el programa informático de gestión de licencias y competiciones (Leverade), enviando junto con el archivo de inscripción una copia en formato PDF y un teléfono de contacto por si hubiera alguna consulta, al correo [secretario@frnatacion.es](mailto:secretario@frnatacion.es).

### **BAJAS**

Las bajas deberán comunicarse 30 minutos antes del comienzo de las pruebas de cada jornada. Se multará a cada club con una cantidad de 4€ por "no presentado" y prueba de cada nadador.

### **RELEVOS**

Las composiciones definitivas de las pruebas de relevos se deberán comunicar 30 minutos antes del inicio de cada sesión.

Para las pruebas de relevos de 8x50 libre mixto, la composición del mismo será con el 50% de cada sexo, en el orden que cada equipo decida.

Los relevos 8x50 estilos mixto, deberán nadar de manera alternativa, un nadador en categoría masculina y una nadadora en categoría femenina, en los cuatro estilos de competición: Espalda-Braza-Mariposa-Crol.

## PROGRAMA DE LA COMPETICIÓN

<b>1ª J. 16/11/19 – 16:00 h.</b> CDM. La Planilla (Calahorra)	<b>2ª J. 14/12/19 – 11:00 h.</b> CTD. Javier Adarraga	<b>3ª J. 01/02/20 – 10:30 h.</b> CTD. Fuentelavero (Arnedo)
01- 100 Espalda- M2008 02- 100 Espalda - F2009 03- 50 Espalda - M2009 04- 50 Espalda - F2010 05- 200 Estilos - M2008 06- 200 Estilos - F2009 07- 50 Braza - M2009 08- 50 Braza - F2010 09- 8x50 Libre Mixto M2008-F2009	10- 100 Braza - M2008 11- 100 Braza - F2009 12- 100 Estilos - M2009 13- 100 Estilos - F2010 14- 400 Libre - M2008 15- 400 Libre - F2009 16- 50 Libre - M2009 17- 50 Libre - F2010 18- 4x50 Espalda - M2009 19- 4x50 Espalda - F2010	20- 100 Libre - M2008 21- 100 Libre - F2009 22- 200 Libre - M2009 23- 200 Libre - F2010 24- 100 Mariposa - M2008 25- 100 Mariposa - F2009 26- 50 Mariposa - M2009 27- 50 Mariposa - F2010 28- 4x100 Braza - M2008 29- 4x100 Braza - F2009 30- 4x50 Braza - M2009 31- 4x50 Braza - F2010
<b>4ª J. 14/03/20 – 10:30 h.</b> CTD. Javier Adarraga	<b>5ª J. 04/04/20 – 10:00 h.</b> CTD. Javier Adarraga	<b>6ª J. 16/05/20 – 10:00 h</b> CTD. Javier Adarraga
32- 200 Braza - M2008 33- 200 Braza - F2009 34- 100 Mariposa - M2009 35- 100 Mariposa - F2010 36- 200 Libre - M2008 37- 200 Libre - F2009 38- 100 Espalda - M2009 39- 100 Espalda - F2010 40- 4x100 Espalda - M2008 41- 4x100 Espalda - F2009 42- 4x100 Libre Mixto - M09-F10	43- 200 Espalda - M2008 44- 200 Espalda - F2009 45- 100 Braza - M2009 46- 100 Braza - F2010 47- 200 Estilos - M2008 48- 200 Estilos - F2009 49- 200 Estilos - M2009 50- 200 Estilos - F2010 51- 4x100 Mariposa - M2008 52- 4x100 Mariposa - F2009 53- 4x50 Mariposa - M2009 54- 4x50 Mariposa - F2010	55- 800 Libre - M2008 56- 800 Libre - F2009 57- 400 Libre - M2009 58- 400 Libre - F2010 59- 200 Mariposa - M2008 60- 200 Mariposa - F2009 61- 100 Libre - M2009 62- 100 Libre - F2010 63- 8x50 Estilos Mixto M2008-F2009 64- 8x50 Estilos Mixto M2009-F2010



## JORNADAS TERRITORIALES DEL TROFEO FEDERACIÓN 2019-2020

### FEDERACIÓN RIOJANA DE NATACIÓN

#### 1. Organización:

Las jornadas serán organizadas por la Federación Riojana de Natación, con la ayuda de los clubes participantes, respetando en todo momento las pruebas a nadar en cada jornada, marcadas por la Dirección Técnica de la F.R.N.

#### 2. Participación:

Podrán participar todos aquellos nadadores con licencia en vigor de la Temporada 2019/2020, salvo los nadadores con licencia independiente, tramitada por la Federación Riojana de Natación. Las edades de participación son las siguientes:

**Categoría Masculina: Desde los 13 años en adelante (nacidos en 2007 y anteriores).**

**Categoría Femenina: Desde los 12 años en adelante (nacidas en 2008 y anteriores).**

**Cada nadador podrá participar, como máximo, en 2 prueba individual por jornada. Existen limitaciones de participación en varias pruebas tanto en las jornadas regulares como en las especiales.**

#### 3. Formula de la Competición:

Todas las pruebas se nadaran en sistema de contrarreloj. La confección de las series se realizará teniendo en cuenta los tiempos acreditados de cada nadador en el programa Leverade. Todas las competiciones se realizaran con cronometraje electrónico.

#### 4. Inscripciones:

Deberán realizarse antes de las 19:00 h. del martes anterior a la celebración de la jornada, salvo las jornadas “especiales” que se deben realizar antes de las 19:00 del lunes anterior a la celebración de la jornada.

Las inscripciones deben realizarse mediante el programa informático de gestión de licencias y competiciones (Leverade), enviando junto con el archivo de inscripción una copia en **formato PDF** y teléfono de contacto por si hubiera alguna consulta, al correo **secretario@frnatacion.es**.



## 5. Bajas:

Las bajas deberán comunicarse 30 minutos antes del comienzo de las pruebas de cada jornada.

Se multará a cada club con una cantidad de 4€ por “no presentado” y prueba de cada nadador.

**Las jornadas “especiales” tienen una reglamentación diferente. Ver punto 7.2.**

<b>1ª Jornada Territorial Trofeo Federación 26/10/2019 17:00 CTD. Javier Adarraga</b>				
Nº	Prueba	Sexo	Categorías	Limitación
1	200 Mariposa	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
2	200 Mariposa	Masculino	AL, INF, JUN-AB	
3	100 Estilos	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
4	100 Estilos	Masculino	AL, INF, JUN-AB	
5	200 Libre	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
6	400 Libre	Masculino	AL, INF, JUN-AB	30º Mejores Tiempos
7	200 Braza	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
8	200 Braza	Masculino	AL, INF, JUN-AB	
9	200 Espalda	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
10	200 Espalda	Masculino	AL, INF, JUN-AB	
11	400 Estilos	Femenino	AL, INF, JUN-AB	20º Mejores Tiempos
12	400 Estilos	Masculino	AL, INF, JUN-AB	20º Mejores Tiempos
13	800 Libre	Femenino	AL, INF, JUN-AB	20º Mejores Tiempos
14	1500 Libre	Masculino	AL, INF, JUN-AB	20º Mejores Tiempos
15	100 Mariposa	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
16	100 Mariposa	Masculino	AL, INF, JUN-AB	
17	100 Libre	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
18	100 Libre	Masculino	AL, INF, JUN-AB	
19	100 Braza	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
20	100 Braza	Masculino	AL, INF, JUN-AB	
21	400 Libre	Femenino	AL, INF, JUN-AB	30º Mejores Tiempos
22	200 Libre	Masculino	AL, INF, JUN-AB	
23	100 Espalda	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
24	100 Espalda	Masculino	AL, INF, JUN-AB	
25	200 Estilos	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
26	200 Estilos	Masculino	AL, INF, JUN-AB	

<b>2ª Jornada Territorial Trofeo Federación 07/03/2020 16:00 CTD. Javier Adarraga</b>				
Nº	Prueba	Sexo	Categorías	Limitación
1	200 Mariposa	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
2	200 Mariposa	Masculino	AL, INF, JUN-AB	
3	100 Estilos	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
4	100 Estilos	Masculino	AL, INF, JUN-AB	
5	200 Libre	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
6	400 Libre	Masculino	AL, INF, JUN-AB	30º Mejores Tiempos
7	200 Braza	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
8	200 Braza	Masculino	AL, INF, JUN-AB	
9	200 Espalda	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
10	200 Espalda	Masculino	AL, INF, JUN-AB	
11	400 Estilos	Femenino	AL, INF, JUN-AB	20º Mejores Tiempos
12	400 Estilos	Masculino	AL, INF, JUN-AB	20º Mejores Tiempos
13	800 Libre	Femenino	AL, INF, JUN-AB	20º Mejores Tiempos
14	1500 Libre	Masculino	AL, INF, JUN-AB	20º Mejores Tiempos
15	100 Mariposa	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
16	100 Mariposa	Masculino	AL, INF, JUN-AB	
17	100 Libre	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
18	100 Libre	Masculino	AL, INF, JUN-AB	
19	100 Braza	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
20	100 Braza	Masculino	AL, INF, JUN-AB	
21	400 Libre	Femenino	AL, INF, JUN-AB	30º Mejores Tiempos
22	200 Libre	Masculino	AL, INF, JUN-AB	
23	100 Espalda	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
24	100 Espalda	Masculino	AL, INF, JUN-AB	
25	200 Estilos	Femenino	AL, INF, JUN-AB	
26	200 Estilos	Masculino	AL, INF, JUN-AB	

## 7. Programa.-

### JORNADAS "ESPECIALES" FASES TERRITORIALES 1ª, 2ª y 3ª DEL TROFEO FEDERACIÓN

#### CATEGORÍAS ALEVÍN, INFANTIL, JUNIOR Y ABSOLUTO.

El objetivo debe ser que los nadadores en estas "óptimas condiciones" mejoren sus registros y por tanto sus marcas de inscripción en los Campeonatos de La Rioja y Campeonatos de España. Estas tres competiciones serán las únicas, junto a los Campeonatos de La Rioja de Invierno y Verano, en las cuales las marcas conseguidas serán válidas para conseguir las mínimas para los Campeonatos de España.

#### 7.1. Participación 1ª, 2ª y 3ª Jornadas "Especiales". -

Reservada a los nadadores y nadadoras con licencia territorial.

**Los nadadores de categoría alevín podrá participar en un máximo de 3 pruebas y máximo 2 pruebas por sesión. Los nadadores de las categorías infantil, junior y absoluto podrán participar un máximo de 4 pruebas y máximo de 2 pruebas por sesión.**

#### **PREMIACIÓN JORNADAS "ESPECIALES"**

1º CLASIFICADO/A ALEVÍN MASCULINO/FEMENINA 60€  
2º CLASIFICADO/A ALEVÍN MASCULINO/FEMENINA 40€  
3º CLASIFICADO/A ALEVÍN MASCULINO/FEMENINA 20€

1º CLASIFICADO/A INFANTIL MASCULINO/FEMENINA 70€  
2º CLASIFICADO/A INFANTIL MASCULINO/FEMENINA 50€  
3º CLASIFICADO/A INFANTIL MASCULINO/FEMENINA 30€

1º CLASIFICADO/A JUNIOR/ABSOLUTO MASCULINO/FEMENINA 90€  
2º CLASIFICADO/A JUNIOR/ABSOLUTO MASCULINO/FEMENINA 60€  
3º CLASIFICADO/A JUNIOR/ABSOLUTO MASCULINO/FEMENINA 40€

#### **MEDALLAS A LAS TRES MEJORES MARCAS POR PUNTOS FINA POR CATEGORIA Y SEXO**

La premiación se realizará por puntos fina, obtenida únicamente en una de las pruebas participadas en las jornadas "especiales". En caso de empate en puntos dentro de la misma prueba se repartirá el importe de los premios a partes iguales. Si el empate fuera en pruebas diferentes, se tendrá en cuenta los puntos de la segunda o tercera prueba, para determinar la premiación final.

La entrega de los premios de las jornadas especiales se realizará cuando la FRN estime oportuno en base al calendario y la disposición de las competiciones.

<b>1ª Jornada T. "Especial" (Sesión 1) 18/01/2020 10:00 CTD. Javier Adarraga</b>				
Nº	Prueba	Sexo	Categorías	Limitación
1	200 Mariposa	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
2	200 Mariposa	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
3	100 Estilos	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
4	100 Estilos	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
5	200 Libre	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
6	400 Libre	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
7	200 Braza	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
8	200 Braza	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
9	200 Espalda	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
10	200 Espalda	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
11	400 Estilos	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
12	400 Estilos	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
13	800 Libre	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	20º Mejores Tiempos
14	50 Mariposa	Masculino	JUN-ABS	
15	50 Mariposa	Femenino	JUN-ABS	
16	50 Libre	Masculino	INF, JUN-ABS	
17	50 Libre	Femenino	INF, JUN-ABS	
<b>1ª Jornada T. "Especial" (Sesión 2) 18/01/2020 16:00 CTD. Javier Adarraga</b>				
18	50 Braza	Masculino	JUN-ABS	
19	50 Braza	Femenino	JUN-ABS	
20	50 Espalda	Masculino	JUN-ABS	
21	50 Espalda	Femenino	JUN-ABS	
22	1500 Libre	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	20º Mejores Tiempos
23	100 Mariposa	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
24	100 Mariposa	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
25	100 Libre	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
26	100 Libre	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
27	100 Braza	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
28	100 Braza	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
29	400 Libre	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
30	200 Libre	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
31	100 Espalda	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
32	100 Espalda	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
33	200 Estilos	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
34	200 Estilos	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	

<b>2ª Jornada T. "Especial" (Sesión 1) 25/04/2020 10:00 CTD. Javier Adarraga</b>				
Nº	Prueba	Sexo	Categorías	Limitación
1	200 Mariposa	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
2	200 Mariposa	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
3	100 Estilos	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
4	100 Estilos	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
5	200 Libre	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
6	400 Libre	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
7	200 Braza	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
8	200 Braza	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
9	200 Espalda	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
10	200 Espalda	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
11	400 Estilos	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
12	400 Estilos	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
13	800 Libre	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	20º Mejores Tiempos
14	50 Mariposa	Masculino	JUN-ABS	
15	50 Mariposa	Femenino	JUN-ABS	
16	50 Libre	Masculino	INF, JUN-ABS	
17	50 Libre	Femenino	INF, JUN-ABS	
<b>2ª Jornada T. "Especial" (Sesión 2) 25/04/2020 16:00 CTD. Javier Adarraga</b>				
18	50 Braza	Masculino	JUN-ABS	
19	50 Braza	Femenino	JUN-ABS	
20	50 Espalda	Masculino	JUN-ABS	
21	50 Espalda	Femenino	JUN-ABS	
22	1500 Libre	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	20º Mejores Tiempos
23	100 Mariposa	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
24	100 Mariposa	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
25	100 Libre	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
26	100 Libre	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
27	100 Braza	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
28	100 Braza	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
29	400 Libre	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
30	200 Libre	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
31	100 Espalda	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
32	100 Espalda	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
33	200 Estilos	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
34	200 Estilos	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	

<b>3ª Jornada T. "Especial" (Sesión 1) 13/06/2020 10:00 CTD. Javier Adarraga</b>				
Nº	Prueba	Sexo	Categorías	Limitación
1	200 Mariposa	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
2	200 Mariposa	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
3	100 Estilos	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
4	100 Estilos	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
5	200 Libre	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
6	400 Libre	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
7	200 Braza	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
8	200 Braza	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
9	200 Espalda	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
10	200 Espalda	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
11	400 Estilos	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
12	400 Estilos	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
13	800 Libre	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	20º Mejores Tiempos
14	50 Mariposa	Masculino	JUN-ABS	
15	50 Mariposa	Femenino	JUN-ABS	
16	50 Libre	Masculino	INF, JUN-ABS	
17	50 Libre	Femenino	INF, JUN-ABS	
<b>3ª Jornada T. "Especial" (Sesión 2) 13/06/2020 16:00 CTD. Javier Adarraga</b>				
18	50 Braza	Masculino	JUN-ABS	
19	50 Braza	Femenino	JUN-ABS	
20	50 Espalda	Masculino	JUN-ABS	
21	50 Espalda	Femenino	JUN-ABS	
22	1500 Libre	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	20º Mejores Tiempos
23	100 Mariposa	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
24	100 Mariposa	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
25	100 Libre	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
26	100 Libre	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
27	100 Braza	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
28	100 Braza	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
29	400 Libre	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
30	200 Libre	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
31	100 Espalda	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
32	100 Espalda	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	
33	200 Estilos	Femenino	ALE, INF, JUN-ABS	
34	200 Estilos	Masculino	ALE, INF, JUN-ABS	

## 7.2. Inscripciones jornada "Especial".-

**El plazo de inscripción tendrá la fecha límite del martes anterior a la competición.**

**Se sancionará con 5€ por prueba las bajas que se den desde el momento en el que se comunique el listado de admitidos a la competición, así como las bajas que se den en la propia piscina el día de competición. (Se valorará la anulación de dicha sanción en base al volumen de bajas entregado).**

## CONVOCATORIA FASE TERRITORIAL DE LARGA DISTANCIA 19-20

### 1. Fecha y Sede:

- Sábado, 11 enero de 2020 a las 11:00
- C.T.D. "Javier Adarraga" P.25m. Cronometraje Electrónico

### 2. Edades de participación:

**Categoría Senior Mas y Fem: Nacidos 2000 y anteriores (+20 años).**

**Categoría Junior – 2 Mas y Fem: Nacidos 2001 – 2002 (19 y 18 años).**

**Categoría Junior – 1 Mas y Fem: Nacidos 2003 – 2004 (17 y 16 años).**

**Categoría Infantil Mas y Fem: Nacidos 2005 – 2006 (15 y 14 años).**

### 3. Programa:

- 01.- 2000 metros masculinos categoría Infantil.
- 02.- 2000 metros femeninos categoría Infantil.
- 03.- 3000 metros masculinos categoría Junior/Senior.
- 04.- 3000 metros femeninos categoría Junior/Senior.

### 4. Participación e inscripción:

- Las pruebas se disputarán por el sistema contrarreloj.
- **La salida de las pruebas se realizará desde dentro del agua.**
- Sólo se considerarán válidos para la clasificación para la Fase Estatal los resultados de ésta prueba.
- Se podrán inscribir todos los nadadores que cumplan con los criterios exigidos en el siguiente punto, pero se establecerá un corte de inscripciones a criterio de la Dirección Técnica de la Federación Riojana de Natación con el siguiente condicionante:
  - ✓ Máximo de 1 serie masculina y 1 serie femenina para la prueba infantil de 2000m.
  - ✓ Máximo de 1 serie masculina y 1 serie femenina para la prueba junior/senior de 3000m.
- Para la configuración de la competición se tomará como referencia las marcas conseguidas en las pruebas de 800 libre femenino y 1500 libre masculino desde el 01/05/2019, **si un nadador/a no acredita una marca en dichas pruebas desde la fecha indicada no podrá ser inscrito en la competición.**

- Las inscripciones individuales deben realizarse mediante el programa informático de gestión de licencias y competiciones (Leverade), enviando junto con el archivo de inscripción una copia en formato PDF y teléfono de contacto por si hubiera alguna consulta, al correo [secretario@frnatacion.es](mailto:secretario@frnatacion.es).
- La fecha tope de inscripción será el martes 7 de enero de 2020 a las 19:00 horas.
- Las bajas deberán comunicarse 30 minutos antes del comienzo de las pruebas de cada jornada.
- Se multara a cada club con una cantidad de 4€ por “no presentado” y prueba de cada nadador.
- La F.R.N publicará en la página web la composición definitiva de los participantes.
- Todos los nadadores inscritos deberán estar en posesión de licencia territorial en la temporada en curso.

*NOTA: Para más información ver normativa Fase Territorial Larga Distancia de la R.F.E.N*



## **XXXVI CAMPEONATO DE LA RIOJA ABSOLUTO DE INVIERNO**

### ***NORMAS DE COMPETICIÓN***

#### **LUGAR:**

CTD. Javier Adarraga (Avda. La Playa, s/n) - 10 calles - P.25M Cronometraje Electrónico

#### **FECHAS Y HORARIO:**

**1ª Jornada: día 21/12/19 a las 10:00 h.**

**2ª Jornada: día 21/12/19 a las 16:30 h.**

**3ª Jornada: día 22/12/19 a las 10:00 h.**

#### **FORMULA DE LA COMPETICIÓN:**

Todas las pruebas se nadarán contrarreloj. La confección de las series se realizará en función de los tiempos acreditados de cada nadador en el programa Leverade.

#### **EDADES DE PARTICIPACIÓN:**

- Categoría **Absoluta Masculina**: Nacidos en el año **2007 y anteriores**.
- Categoría **Absoluta Femenina**: Nacidas en el año **2008 y anteriores**.

Podrán participar las siguientes categorías:

- **ABSOLUTO, ABSOLUTO JOVEN, JUNIOR, INFANTIL y ALEVIN**

#### **PARTICIPACIÓN:**

Podrán participar todos aquellos nadadores con licencia en vigor para la presente temporada 2019/2020, salvo los nadadores con licencia independiente, tramitada por la Federación Riojana de Natación. En las pruebas individuales no habrá limitación con respecto al número de nadadores pertenecientes a un mismo equipo, salvo en las pruebas especificadas al final de esta normativa.

Cada nadador podrá participar en un máximo de CINCO pruebas individuales, dos como máximo por jornada, más las pruebas de relevos.

Cada club podrá inscribir a dos equipos de relevos por prueba, uno categoría absoluta y otro en categoría alevín.

Un nadador que no participe en una prueba para la que haya sido inscrito, no podrá participar en otra prueba durante la misma jornada, salvo que haya sido dado de baja según lo establecido en el apartado correspondiente.

**No se podrán realizar cambios de pruebas bajo ninguna circunstancia.**

### **INSCRIPCIONES:**

**Las inscripciones estarán abiertas desde el lunes 02 de diciembre hasta el martes 17 de diciembre a las 19:00.**

Las inscripciones tanto individuales como de relevos deben realizarse mediante el programa informático de gestión de licencias y competiciones (Leverade), enviando junto con el archivo de inscripción una copia en **formato PDF** y teléfono de contacto por si hubiera alguna consulta, al correo [secretario@fnatacion.es](mailto:secretario@fnatacion.es).

**Todas las marcas para la inscripción serán acreditadas a partir del 1 de octubre de 2018.**

**No se podrá participar en ninguna prueba en la que no se tenga marca acreditada.**

### **BAJAS Y RELEVOS:**

Las fichas con las bajas y las composiciones de los relevos deberán comunicarse 30 minutos antes del inicio de cada sesión.

Se multará a cada club con una cantidad de 4€ por "no presentado" y prueba de cada nadador.

### **PUNTUACIÓN:**

Puntuarán dos nadadores por club y prueba.

- **La puntuación de las pruebas individuales será:**
  - 13, 10, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 y 1.

Puntuarán un equipo de relevos por club, categoría y prueba.

- **La puntuación en los relevos será:**
  - 28, 22, 18, 16,14, 12, 10, 8, 6 y 4.
- **Puntuación Extra:**
  - Récord Absoluto 5 puntos. (Tanto en prueba individual como en relevos).

### **CLASIFICACIONES:**

Se establecerán las siguientes clasificaciones:

- Clasificación Masculina Alevín y Absoluta.
- Clasificación Femenina Alevín y Absoluta.
- Clasificación Conjunta Alevín y Absoluta

## **PREMIACIONES:**

Se realizarán las siguientes premiaciones:

- Prueba individual: Medalla a los tres primeros clasificados absolutos por prueba.
- Prueba relevos: Medalla a los integrantes de los tres primeros equipos clasificados por prueba.
- Trofeo a los tres primeros clubs clasificados Categoría Conjunta Alevín.
- Trofeo a los tres primeros clubs clasificados Categoría Conjunta Absoluta.

## **PROGRAMA DE LA COMPETICIÓN:**

<b>1ª JORNADA: DÍA 21/12/19 A LAS 10:00 H.</b>	<b>2ª JORNADA: DÍA 21/12/19 A LAS 16:30 H.</b>	<b>3ª JORNADA: DÍA 22/12/19 A LAS 10:00 H.</b>
1. 100 Estilos Masc. 2. 100 Estilos Fem. 3. 200 Libre Masc. 4. 50 Espalda Fem. 5. 50 Espalda Masc. 6. *1500 Libre Fem.* 7. 4x50 Libre Masc. 8. 4x50 Libre Fem.	17. 200 Mariposa Fem. 18. 200 Mariposa Masc. 19. 50 Libre Fem. 20. 200 Braza Masc. 21. 200 Braza Fem. 22. *400 Libre Masc.* 23. *400 Estilos Fem.* 24. 4x50 Estilos Masc. 25. 4x50 Estilos Fem.	33. *800 Libre Masc.* 34. 100 Libre Fem. 35. 100 Libre Masc. 36. 100 Braza Fem. 37. 100 Braza Masc. 38. 100 Espalda Fem. 39. 100 Espalda Masc.
DESCANSO 15´	DESCANSO 15´	DESCANSO 15´
9. 200 Libre Fem. 10. 100 Mariposa Masc. 11. 100 Mariposa Fem. 12. 50 Braza Masc. 13. 50 Braza Fem. 14. *1500 Libre Masc.* 15. 4x100 Libre Fem. 16. 4x100 Libre Masc.	26. 50 Libre Masc. 27. *400 Libre Fem.* 28. *400 Estilos Masc.* 29. 200 Espalda Fem. 30. 200 Espalda Masc. 31. 4x200 Libre Fem. 32. 4x200 Libre Masc.	40. 50 Mariposa Fem. 41. 50 Mariposa Masc. 42. 200 Estilos Fem. 43. 200 Estilos Masc. 44. *800 Libre Fem.* 45. 4x100 Estilos Masc. 46. 4x100 Estilos Fem.

- **Prueba de 400 metros libre:**  
Esta prueba queda limitada a dos series por sexo, participando los 20 mejores tiempos de inscripción y respetando la participación de 2 nadadores por club y sexo.
- **Prueba de 400 metros estilos:**  
Esta prueba queda limitada a una serie por sexo, dos nadadores máximos por club y sexo.
- **Prueba de 800 metros libre:**  
Esta prueba queda limitada a una serie, dos nadadores máximos por club.
- **Prueba de 1500 metros libre:**  
Esta prueba queda limitada a una serie, dos nadadores máximos por club.

**TODAS AQUELLAS SITUACIONES NO CONTEMPLADAS EN LAS PRESENTES NORMAS, SE REGISTRARÁN POR LA NORMATIVA DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN.**

## **IX CAMPEONATO DE LA RIOJA MASTER DE INVIERNO**

### ***NORMAS DE COMPETICIÓN***

#### **LUGAR:**

CTD. Javier Adarraga (Avda. La Playa, s/n) - 10 calles - P.25M Cronometraje Electrónico

#### **FECHAS Y HORARIO:**

**1ª Jornada: día 21/12/19 a las 10:00 h.**

**2ª Jornada: día 21/12/19 a las 16:30 h.**

**3ª Jornada: día 22/12/19 a las 10:00 h.**

#### **FORMULA DE LA COMPETICIÓN:**

Todas las pruebas se nadarán contrarreloj. La confección de las series se realizará en función de los tiempos acreditados de cada nadador en el programa Leverade.

#### **EDADES DE PARTICIPACIÓN:**

- Categoría **Masculina**: Nacidos en el año **1999 y anteriores**.
- Categoría **Femenina**: Nacidas en el año **1999 y anteriores**.

#### **PARTICIPACIÓN:**

Podrán participar todos aquellos nadadores con licencia en vigor para la presente temporada 2019/2020, salvo los nadadores con licencia independiente, tramitada por la Federación Riojana de Natación. En las pruebas individuales no habrá limitación con respecto al número de nadadores pertenecientes a un mismo equipo, salvo en las pruebas especificadas al final de esta normativa.

Cada nadador podrá participar en un máximo de CUATRO pruebas individuales, dos como máximo por jornada, más las pruebas de relevos.

Cada club solo podrá inscribir a un equipo de relevos por prueba y categoría.

Un nadador que no participe en una prueba para la que haya sido inscrito, no podrá participar en otra prueba durante la misma jornada, salvo que haya sido dado de baja según lo establecido en el apartado correspondiente.

No se podrán realizar cambios de pruebas bajo ninguna circunstancia.

### **INSCRIPCIONES:**

**Las inscripciones estarán abiertas desde el lunes 2 de diciembre hasta el martes 17 de diciembre a las 19:00.**

Las inscripciones tanto individuales como de relevos deben realizarse mediante el programa informático de gestión de licencias y competiciones (Leverade), enviando junto con el archivo de inscripción una copia en **formato PDF** y teléfono de contacto por si hubiera alguna consulta, al correo [secretario@fnatacion.es](mailto:secretario@fnatacion.es).

**Todas las marcas para la inscripción serán acreditadas a partir del 1 de enero de 2018.**

### **BAJAS Y RELEVOS:**

Las fichas con las bajas y las composiciones de los relevos deberán comunicarse 30 minutos antes del inicio de cada sesión.

Se multará a cada club con una cantidad de 4€ por "no presentado" y prueba de cada nadador.

### **PUNTUACIÓN:**

Puntuarán dos nadadores por club y categoría en las pruebas individuales.

- **La puntuación de las pruebas individuales será:**
  - 13, 10, 8, 7, 6, 5, 4 y 3.

Puntuara un relevo de club por prueba y categoría en las pruebas de relevos.

- **La puntuación en los relevos será:**
  - 26, 20, 16 y 14.

### **CLASIFICACIONES:**

Se establecerán las siguientes clasificaciones:

- Clasificación Masculina Master.
- Clasificación Femenina Master.
- Clasificación Conjunta Master.

### **PREMIACIONES:**

Se realizará la siguiente premiación:

- Trofeo a los tres primeros clubs clasificados Categoría Conjunta Master.

**TODAS AQUELLAS SITUACIONES NO CONTEMPLADAS EN LAS PRESENTES NORMAS, SE REGISTRÁN POR LA NORMATIVA DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN**

## PROGRAMA DE LA COMPETICIÓN:

1ª JORNADA: DÍA 21/12/19 A LAS 10:00 H.	2ª JORNADA: DÍA 21/12/19 A LAS 16:30 H.	3ª JORNADA: DÍA 22/12/19 A LAS 10:00 H.
1. 100 Estilos Masc. 2. 100 Estilos Fem. 3. 200 Libre Masc. 4. 50 Espalda Fem. 5. 50 Espalda Masc. 6. 4x50 Libre Masc. 7. 4x50 Libre Fem.	15. 200 Mariposa Fem. 16. 200 Mariposa Masc. 17. 50 Libre Fem. 18. 200 Braza Masc. 19. 200 Braza Fem. 20. *400 Libre Masc.* 21. 4x50 Estilos Masc. 22. 4x50 Estilos Fem.	29. 100 Libre Fem. 30. 100 Libre Masc. 31. 100 Braza Fem. 32. 100 Braza Masc. 33. 100 Espalda Fem. 34. 100 Espalda Masc.
DESCANSO 15'	DESCANSO 15'	DESCANSO 15'
8. 200 Libre Fem. 9. 100 Mariposa Masc. 10. 100 Mariposa Fem. 11. 50 Braza Masc. 12. 50 Braza Fem. 13. 4x100 Libre Fem. 14. 4x100 Libre Masc.	23. 50 Libre Masc. 24. *400 Libre Fem.* 25. 200 Espalda Fem. 26. 200 Espalda Masc. 27. 4x200 Libre Fem. 28. 4x200 Libre Masc.	35. 50 Mariposa Fem. 36. 50 Mariposa Masc. 37. 200 Estilos Fem. 38. 200 Estilos Masc. 39. 4x100 Estilos Masc. 40. 4x100 Estilos Fem.

➤ **Prueba de 400 metros libre:**

Esta prueba queda reducida a una serie masculina y una femenina y participaran los 10 mejores tiempos de inscripción.



## X CAMPEONATO DE LA RIOJA BENJAMIN - ALEVIN

### **NORMAS DE COMPETICIÓN**

**LUGAR:** CTD. Javier Adarraga (Avda. La Playa, s/n) - 10 calles - P. 25M Cronometraje Electrónico

#### **FECHAS Y HORARIO:**

1ª Jornada: día 27/06/20 a las 10:00 h.

2ª Jornada: día 27/06/20 a las 16:30 h.

3ª Jornada: día 28/06/20 a las 10:00 h.

4ª Jornada: día 28/06/20 a las 16:30 h.

#### **FORMULA DE LA COMPETICIÓN:**

Todas las pruebas se nadarán contrarreloj. La confección de las series se realizará en función de los tiempos acreditados de cada nadador en el programa Leverade.

#### **EDADES DE PARTICIPACIÓN:**

- Categoría **Benjamin y Alevín Masculina**: Nacidos en el año **2009-2008 y 2007-2006**.
- Categoría **Benjamin y Alevín Femenina**: Nacidas en el año **2010-2009 y 2008-2007**.

Podrán participar las siguientes categorías:

**- BENJAMIN Y ALEVIN**

#### **PARTICIPACIÓN:**

Podrán participar todos aquellos nadadores con licencia en vigor para la presente temporada 2019/2020, tramitada por la Federación Riojana de Natación. Tanto en las pruebas individuales como de relevos, no habrá limitación con respecto al número de nadadores pertenecientes a un mismo equipo (**salvo en las pruebas indicadas en el final de la normativa**).

**Cada nadador podrá participar en un máximo de CINCO pruebas individuales, dos como máximo por jornada, más las pruebas de relevos.**

**Cada club solo podrá inscribir a un equipo de relevos por prueba y categoría.**

Un nadador que no participe en una prueba para la que haya sido inscrito, no podrá participar en otra prueba durante la misma jornada, salvo que haya sido dado de baja según lo establecido en el apartado correspondiente.

**No se podrán realizar cambios de pruebas bajo ninguna circunstancia.**

## **INSCRIPCIONES:**

**Las inscripciones estarán abiertas desde el lunes 8 de junio hasta el martes 23 de junio a las 19:00.**

Las inscripciones tanto individuales como de relevos deben realizarse mediante el programa informático de gestión de licencias y competiciones (Leverade), enviando junto con el archivo de inscripción una copia en **formato PDF** y teléfono de contacto por si hubiera alguna consulta, al correo [secretario@fnatacion.es](mailto:secretario@fnatacion.es).

**Todas las marcas para la inscripción serán acreditadas a partir del 1 de enero de 2019.**

**No se podrá participar en ninguna prueba en la que no se tenga marca acreditada.**

## **BAJAS Y COMPOSICION DE RELEVOS:**

Las bajas y la composición de los relevos deberán comunicarse 30 minutos antes del comienzo de las pruebas de cada jornada.

Se multará a cada club con una cantidad de 4€ por "no presentado" y prueba de cada nadador.

## **PUNTUACIÓN:**

Puntuarán dos nadadores por club y prueba en las individuales.

- **La puntuación de las pruebas individuales será:**
  - 13, 10, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 y 1.
- **La puntuación en los relevos será:**
  - 26, 20, 16, 14 y 12.
- **Puntuación Extra:**
  - Récord Absoluto 5 puntos. (Tanto en pruebas individual como en relevos).

## **CLASIFICACIONES Y PREMIOS:**

Se establecerán las siguientes clasificaciones:

- 1- Total de todas las pruebas masculinas incluyendo los relevos.
- 2- Total de todas las pruebas femeninas incluyendo los relevos.
- 3- Total conjunta.
- 4- Se entregarán medallas a los tres primeros clasificados masculinos y femeninos por categoría y prueba.
- 5- Se entregará trofeo a los tres mejores equipos de la clasificación conjunta.

**TODAS AQUELLAS SITUACIONES NO CONTEMPLADAS EN LAS PRESENTES NORMAS, SE REGISTRÁN POR LA NORMATIVA DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN**



## PROGRAMA DE LA COMPETICIÓN:

### 1ª Jornada: día 27/06/20 a las 10:00

PRUEBA	DISTANCIA - ESTILO
1	100 Libre Femenino
2	100 Libre Masculino
3	<b>*400 Estilos Femenino* (07-08-09)</b>
4	100 Espalda Masculino
5	100 Espalda Femenino
6	<b>*1500 Libre Masculino* (06-07-08)</b>
7	50 Braza Femenino
8	50 Braza Masculino
9	4x200 Libre Femenino
10	4x200 Libre Masculino

### 2ª Jornada: día 27/06/20a las 16:30

PRUEBA	DISTANCIA - ESTILO
11	<b>*400 Estilos Masculino* (06-07-08)</b>
12	100 Mariposa Femenino
13	100 Mariposa Masculino
14	200 Braza Femenino
15	200 Braza Masculino
16	<b>*800 Libre Femenino * (07-08-09)</b>
17	50 Espalda Masculino
18	50 Espalda Femenino
19	4x100 Libre Masculino
20	4x100 Libre Femenino

**3ª Jornada: día 28/06/20 a las 10:00**

<b>PRUEBA</b>	<b>DISTANCIA - ESTILO</b>
21	100 Estilos Femenino
22	*400 Libre Masculino*
23	200 Libre Femenino
24	200 Mariposa Masculino <b>(06-07-08)</b>
25	100 Braza Femenino
26	200 Estilos Masculino
27	200 Espalda Femenino
28	50 Libre Masculino
29	50 Mariposa Femenino
30	4x100 Estilos Masculino
31	4x100 Estilos Femenino

**4ª Jornada: día 28/06/20 a las 16:30**

<b>PRUEBA</b>	<b>DISTANCIA - ESTILO</b>
32	100 Estilos Masculino
33	*400 Libre Femenino*
34	200 Libre Masculino
35	200 Mariposa Femenino <b>(07-08-09)</b>
36	100 Braza Masculino
37	200 Estilos Femenino
38	200 Espalda Masculino
39	50 Libre Femenino
40	50 Mariposa Masculino

\*

**Pruebas de 400 Libre, 400 Estilos, 800 Libre y 1500 Libre:**

**Estas pruebas quedan limitadas a una única serie con los 10 mejores tiempos y un máximo dos nadadores por club.**

## **XXXV CAMPEONATO DE LA RIOJA ABSOLUTO DE VERANO**

### ***NORMAS DE COMPETICIÓN***

**LUGAR:** CTD. Javier Adarraga (Avda. La Playa, s/n) - 10 calles - P. 25M Cronometraje Electrónico

#### **FECHAS Y HORARIO:**

1ª Jornada: día 27/06/20 a las 10:00 h.

2ª Jornada: día 27/06/20 a las 16:30 h.

3ª Jornada: día 28/06/20 a las 10:00 h.

4ª Jornada: día 28/06/20 a las 16:30 h.

#### **FORMULA DE LA COMPETICIÓN:**

Todas las pruebas se nadarán contrarreloj. La confección de las series se realizará en función de los tiempos acreditados de cada nadador en el programa Leverade.

#### **EDADES DE PARTICIPACIÓN:**

- Categoría **Masculina:** Nacidos en el año **2005 y anteriores.**
- Categoría **Femenina:** Nacidas en el año **2006 y anteriores.**

Podrán participar las siguientes categorías:

**- ABSOLUTO, ABSOLUTO JOVEN, JUNIOR E INFANTIL**

#### **PARTICIPACIÓN:**

Podrán participar todos aquellos nadadores con licencia en vigor para la presente temporada 2019/2020, salvo los nadadores con licencia independiente, tramitada por la Federación Riojana de Natación. Tanto en las pruebas individuales como de relevos, no habrá limitación con respecto al número de nadadores pertenecientes a un mismo equipo (salvo en las pruebas indicadas en el final de la normativa).

**Cada nadador podrá participar en un máximo de CINCO pruebas individuales, dos como máximo por jornada, más las pruebas de relevos.**

**Cada club solo podrá inscribir a un equipo de relevos por prueba.**

Un nadador que no participe en una prueba para la que haya sido inscrito, no podrá participar en otra prueba durante la misma jornada, salvo que haya sido dado de baja según lo establecido en el apartado correspondiente.

**No se podrán realizar cambios de pruebas bajo ninguna circunstancia.**

## **INSCRIPCIONES:**

**Las inscripciones estarán abiertas desde el lunes 8 de junio hasta el martes 23 de junio a las 19:00.**

Las inscripciones tanto individuales como de relevos deben realizarse mediante el programa informático de gestión de licencias y competiciones (Leverade), enviando junto con el archivo de inscripción una copia en **formato PDF** y teléfono de contacto por si hubiera alguna consulta, al correo [secretario@fnatacion.es](mailto:secretario@fnatacion.es)

**Todas las marcas para la inscripción serán acreditadas a partir del 1 de enero de 2019.**

**No se podrá participar en ninguna prueba en la que no se tenga marca acreditada.**

## **BAJAS Y COMPOSICION DE RELEVOS:**

Las bajas y la composición de los relevos deberán comunicarse 30 minutos antes del comienzo de las pruebas de cada jornada.

Se multará a cada club con una cantidad de 4€ por "no presentado" y prueba de cada nadador.

## **PUNTUACIÓN:**

Puntuarán dos nadadores por club y prueba en las individuales.

- **La puntuación de las pruebas individuales será:**
  - 13, 10, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 y 1.
- **La puntuación en los relevos será:**
  - 26, 20, 16, 14 y 12.
- **Puntuación Extra:**
  - Récord Absoluto 5 puntos. (Tanto en pruebas individual como en relevos).

## **CLASIFICACIONES Y PREMIACIONES (Solo para Clubs Riojanos):**

Se establecerán las siguientes clasificaciones y premiaciones:

- 1- Total de todas las pruebas masculinas incluyendo los relevos.
- 2- Total de todas las pruebas femeninas incluyendo los relevos.
- 3- Total conjunto.
- 4- Se entregará medalla a los tres mejores clasificados masculinos y femeninos por prueba, incluyendo los relevos.
- 5- Se entregará trofeo a los tres mejores equipos de la clasificación conjunta.

TODAS AQUELLAS SITUACIONES NO CONTEMPLADAS EN LAS PRESENTES NORMAS, SE REGIRÁN POR LA NORMATIVA DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN

## PROGRAMA DE LA COMPETICIÓN:

### 1ª Jornada: día 27/06/20 a las 10:00

PRUEBA	DISTANCIA - ESTILO
1	100 Libre Femenino
2	100 Libre Masculino
3	*400 Estilos Femenino*
4	100 Espalda Masculino
5	100 Espalda Femenino
6	*1500 Libre Masculino*
7	50 Braza Femenino
8	50 Braza Masculino
9	4x200 Libre Femenino
10	4x200 Libre Masculino

### 2ª Jornada: día 27/06/20 a las 16:30

PRUEBA	DISTANCIA - ESTILO
11	*400 Estilos Masculino*
12	100 Mariposa Femenino
13	100 Mariposa Masculino
14	200 Braza Femenino
15	200 Braza Masculino
16	*800 Libre Femenino*
17	50 Espalda Masculino
18	50 Espalda Femenino
19	4x100 Libre Masculino
20	4x100 Libre Femenino

**3ª Jornada: día 28/06/20 a las 10:00**

PRUEBA	DISTANCIA - ESTILO
21	100 Estilos Femenino
22	*400 Libre Masculino*
23	200 Libre Femenino
24	200 Mariposa Masculino
25	100 Braza Femenino
26	200 Estilos Masculino
27	200 Espalda Femenino
28	50 Libre Masculino
29	50 Mariposa Femenino
30	4x100 Estilos Masculino
31	4x100 Estilos Femenino

**4ª Jornada: día 28/06/20 a las 16:30**

PRUEBA	DISTANCIA - ESTILO
32	100 Estilos Masculino
33	*400 Libre Femenino*
34	200 Libre Masculino
35	200 Mariposa Femenino
36	100 Braza Masculino
37	200 Estilos Femenino
38	200 Espalda Masculino
39	50 Libre Femenino
40	50 Mariposa Masculino

\*

**Pruebas de 400 Libre, 400 Estilos, 800 Libre y 1500 Libre:**

**Estas pruebas están limitadas a una única serie con los 10 mejores tiempos y con un máximo de dos nadadores por club.**

PROGRAMA DE TECNIFICACION FRN.

# MEMORIA DEL PLAN DE SEGUIMIENTO – TEMPORADA 2019-20 – CATEGORÍA NIVEL III

Programa de tecnificación F.R.N.

<b>Edad</b>	Chicas y chicos 7-8 años
<b>Entrenamiento por Semana</b>	Lunes – Miércoles – Viernes / Martes – Jueves - Viernes // 1h agua con habilidades en seco
<b>Volumen por día</b>	0.4-0.6 km
<b>Volumen Semanal</b>	1.2-1.8km (media)
<b>Volumen Anual</b>	43- 65 (media) / 30 sep 2019 hasta 12 marzo 2020 COVID-19
<b>Composición del Grupo de Entrenamiento</b>	<u>Categoría Pre-benjamín pequeño</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Masculino 2012: Guzmán Sedano – Asier García – Alejandro Sánchez – Beñat Cusardoy – Alejandro Gallardo</li><li>- Femenino 2012: Miren Arteaga – Aitana Garrido – Carlota González – Ariana Ramirez – Irene González – Paula Lopez – Celia Garcia – Sara Asensio – Gabriela González – Naya Rodriguez – Claudia Gómez – Rocío Oroz – Maika Gil – Nahia Herrera – Nate O’Leary</li><li>- Bajas: Laura Berto – Febrero (mal comportamiento tanto con compañeros como con entrenadores)</li></ul>
<b>Objetivo</b>	<u>Cuerpo Técnico</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 entrenadores: Iván Ibarraza y Borja Metola</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- Desarrollo de Resistencia General, aprendizaje técnico de nado, salidas y virajes, diferenciar ritmos de nado (en tareas de pies), control del entrenamiento (orden de salida, intervalo de salida, adelantamientos, control de la distancia), aplicar lo aprendido.</li><li>- Dominar su propio cuerpo tanto fuera como dentro del agua. Mejora de la Resistencia General, mejora de la flexibilidad, ejercicios globales para mejorar y fortalecer las estructuras músculo – esqueléticas.</li><li>- Aprender técnica de ejercicios básicos, desarrollo de las CFBs, desarrollo de la coordinación, agilidad y equilibrio. Trabajo con el propio peso corporal, variedad de actividades (correr, saltar, lanzar, etc.)</li><li>- Conocer nomenclatura propia del “entrenamiento”. Desarrollar correcta actitud frente al entrenamiento (comportamiento, atención, compromiso). Respeto a los compañeros, cuidado del material de entrenamiento.</li><li>- Nadar cumpliendo las instrucciones de los entrenadores, nadar buscando objetivos de formación, no de resultado. Comprender reglas sencillas del reglamento.</li></ul>

## COMPETICIONES

Con este grupo, a pesar de que pueden competir según la normativa, el cuerpo técnico considera que lo principal es aprender las habilidades necesarias para que en el futuro puedan nadar mejor. Por ello participan el Trofeo Promoción que organiza la federación para los cursillos de la escuela, tanto de nivel 2 como de nivel 3.

Este consta de 3 Trofeos, uno en cada trimestre, por motivos del Estado de Alarma solo participarán en la primera que tuvo lugar en diciembre de 2019.

## EVOLUCIÓN GRUPO

El cuerpo técnico de la FRN se reúne todos los viernes para elaborar la evolución de los entrenos durante toda la temporada para conseguir los objetivos marcados. Se analizan los datos obtenidos en test marcados tanto en los grupos de tecnificación como en los grupos de escuela para futuras captaciones de nadadores.

## DINÁMICAS GRUPALES

A lo largo de la temporada están previstas varias, por el estado de alarma no se realizan ya que se da la temporada por finalizada.



## MOTIVACIÓN

Todos los meses se les da un diploma al mejor en estos aspectos, (se buscará que todos los nadadores obtengan al menos un diploma):

- Punta de flecha
- Esfuerzo
- Compromiso
- Compañerismo

**MEMORIA DEL PLAN DE SEGUIMIENTO – TEMPORADA 2019-20 – CATEGORÍA PRE-BENJAMIN**  
 Programa de tecnificación F.R.N.

<b>Edad</b>	Chicas entre 9 años / Chicos entre 9-10 años
<b>Entrenamiento por Semana</b>	Lunes – Miércoles – Viernes / Martes – Jueves - Viernes // 15min seco 1h agua (aproximadamente todos los días)
<b>Volumen por día</b>	0.8-1.2 km
<b>Volumen Semanal</b>	2.5-4km (media)
<b>Volumen Anual</b>	120-200 (media) / 9 sep 2019 hasta 12 marzo 2020 COVID-19
<b>Composición del Grupo de Entrenamiento</b>	<p><u>Categoría Pre-benjamin pequeño</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masculino 2011: David Moreno – Érik Val – Guillermo Recio – Mateo Rubio – Beltrán Álvarez – Mario Ruiz – Nicolás García – David Cañas – Jorge Lagunas – Marcos Guzmán</li> </ul> <p><u>Categoría Benjamin mayor</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masculino 2010: Aitzol Fernández – Alejandro Fernández – Iván Pérez – Iyad Amghien – Hugo Villar – Pblo Benito – Álvaro Benito – Hugo Molina-Mark Torroba</li> <li>- Femenino 2011: Lucia Zuluaga – Lucia Herce – M<sup>a</sup> Rebeca Ene – Rocío Anadón – Marta Cotillas – Verónica Ramírez – Allende Caro – Lucia Fernández – Paula Andrés – Martina Gil</li> <li>- Bajas: Pedro Casero (diciembre – problemas falliares) / Roberto Bento (Febrero – continua con futbol)</li> </ul> <p><u>Cuervo Técnico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 entrenadores: Iván Ibarraza y Borja Metola</li> </ul>
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo de Resistencia General, dominio técnico de nado, salidas y virajes, diferenciar ritmos de nado (uniforme, acelerando, fartleck, sprint), control del entrenamiento (orden de salida, intervalo de salida, adelantamientos, utilizar el reloj, control de la distancia, contar brazadas, control del pulso), aplicar lo aprendido.</li> <li>- Dominar su propio cuerpo tanto fuera como dentro del agua. Mejora de la Resistencia General, mejora de la flexibilidad, ejercicios globales para mejorar y fortalecer las estructuras músculo – esqueléticas.</li> <li>- Aprender técnica de ejercicios básicos, desarrollo de las CFBs, desarrollo de la coordinación, agilidad y equilibrio. Trabajo con el propio peso corporal, variedad de actividades (correr, saltar, lanzar, etc.)</li> <li>- Conocer nomenclatura propia del “entrenamiento”. Desarrollar correcta actitud frente al entrenamiento (comportamiento, atención, compromiso). Respeto a los compañeros, cuidado del material de entrenamiento.</li> <li>- Nadar cumpliendo las instrucciones de los entrenadores, realizar en la competición lo realizado en los “entrenamientos”, nadar buscando objetivos de formación, no de resultado. Afrontar con el mismo interés las pruebas de los 4 estilos y en cualquier distancia de nado. Comprender reglas sencillas del reglamento.</li> </ul>

Este será el programa de competiciones para la temporada 2019-2020. El objetivo del grupo prebenjamín es poder nadar todas las pruebas sin problema, con aplicando el reglamento en todas. Pero sobre todo buscamos que disfruten con los compañeros y con el deporte que hacen.

Dada la crisis del Covid-19, los nadadores solo participan en las 3 primeras competiciones.

#### PROGRAMA DE LA COMPETICIÓN

<b>1ª J. 16/11/19 - 16:00 h.</b> CMD: La Planilla (Calaborral)	<b>2ª J. 14/12/19 - 11:00 h.</b> CTD: Javier Adarraga	<b>3ª J. 01/02/20 - 10:30 h.</b> CDT: Fuentelavero (Arnedo)	<b>4ª J. 14/03/20 - 10:30 h.</b> CTD: Javier Adarraga
<b>1.</b> 50 ESPALDA MAS. <b>2.</b> 50 ESPALDA FEM.	<b>3.</b> 50 LIBRE MAS. <b>4.</b> 50 LIBRE FEM.	<b>5.</b> 50 BRAZA MAS. <b>6.</b> 50 BRAZA FEM.	<b>7.</b> 50 MARIPOSA MAS. <b>8.</b> 50 MARIPOSA FEM.
<b>5ª J. 04/04/20 - 10:00 h.</b> CTD: Javier Adarraga	<b>6ª J. 16/05/20 - 10:00 h.</b> CTD: Javier Adarraga		
<b>9.</b> 100 ESTILOS MAS. <b>10.</b> 100 ESTILOS FEM.	<b>11.</b> 100 LIBRE MAS. <b>12.</b> 100 LIBRE FEM.		

#### EVOLUCIÓN GRUPO

El cuerpo técnico de la FRN se reúne todos los viernes para elaborar la evolución de los entrenos durante toda la temporada para conseguir los objetivos marcados. Se analizan los datos obtenidos en test marcados tanto en los grupos de tecnificación como en los grupos de escuela para futuras captaciones de nadadores.

#### MOTIVACIÓN

Todos los meses se les da un diploma al mejor en estos aspectos, (se buscará que todos los nadadores obtengan al menos un diploma):

- Punta de flecha
- Esfuerzo
- Compromiso
- Compañerismo
- Atención

#### DINÁMICAS GRUPALES

A lo largo de la temporada están previstas varias, por el estado de alarma no se realizan ya que se da la temporada por finalizada.

#### ENTRENOS DURANTE ESTADO DE ALARMA

Durante el confinamiento se les envía semanalmente propuestas de ejercicios para que los realicen con sus familias de lunes a sábado.

La programación consta tanto de actividades deportivas (circuitos, videos de youtube de yoga, bailes, fitness) todo ello enfocado para niños, como información sobre nadadores, centenario de la RFEN, trivial de natación, para que poco a poco conozcan el deporte desde todos los ámbitos.

**MEMORIA JORNADAS TECNIFICACIÓN – TEMPORADA 2019-20 – CATEGORÍA BENJAMÍN**

Programa de tecnificación F.R.N.

Esta temporada 2019-2020, con el fin de hacer una futura captación para el plan de seguimiento alevín de la temporada que viene se realizarán Jornadas de Tecnificación de la categoría benjamín. Gracias a estas jornadas tenemos un seguimiento de los nadadores de categorías inferiores en habilidades acuáticas y no solo guiarnos por tiempos de competición. La idea es hacer una serie de test a lo largo de las jornadas y que estos sean pasados en sus clubes para tener un ranking de todos los nadadores de esta categoría. Estos test son: habilidades y pies, la respuesta de los clubes no ha sido la esperada por lo que los rankings se hacen de los nadadores que participan en estas jornadas.

Los nadadores deberán estar en piscina a las 12:00 para comenzar el calentamiento y finalizará a las 13:30. Los nadadores deberán acudir con material de entrenamiento que dispongan. Si los entrenadores de los clubes consideraran oportuno añadir a algún nadador a la convocatoria se tendrá en cuenta para la siguiente jornada.

Para todas las jornadas, los entrenadores están invitados para ver como se trabaja y así que los nadadores vean también a sus entrenadores trabajar con la federación. Esta temporada no asistido ninguno de los técnicos de los diferentes clubes.

**FECHAS JORNADAS DE TECNIFICACION BENJAMIN (1º trimestre)**

1. 9 Noviembre

2. 26 Noviembre

**FECHAS JORNADAS DE TECNIFICACION BENJAMIN (2º trimestre)**

1. 25 Enero

2. 08 Febrero

3. 07 Marzo

**FECHAS JORNADAS DE TECNIFICACION BENJAMIN (3º trimestre)**

No es posible realizar estas jornadas por el Estado de Alarma declarado el 14 de marzo por la crisis del Covid-19.

**1. BENJAMÍN MAYOR** (Masc 2008 - Fem 2009):

1. Alex Quesada Sáenz de Jubera (CN Iregua-Villamediana)
2. Luis Jaille Benito (CN Iregua-Villamediana)
3. Lucas Montilla Blázquez (CN Iregua-Villamediana)
4. Adrián Boza Morato (CN Iregua-Villamediana)
5. Leo Rodríguez Landaluze (CN Las Norias)
6. Jorge Biec Fernández (CN Las Norias)
7. Alejo González Blázquez (CN Nassica)
1. Lucía Gregoria Martínez Moreno (CN Logroño)
2. Gabriela Martínez Moreno (CN Logroño)
3. Esther González Santolaya (ERN)
4. Gabriela del Alamo Martínez (ERN)
5. Carmen Álvarez Cazador (ERN)
6. Paula Terroba Medrano (ERN)
7. Celia Espinosa Sáenz de Cabezón (ERN)
8. Jimena Nievas García (CN Iregua-Villamediana)

**2. BENJAMÍN MENOR** (Masc 2009 – Fem 2010):

1. David Langarica Cabredo (CN Las Norias)
2. Mikel Esparza Tres (CN Nassica)
3. Sergio Rodríguez Taramon (CN Logroño)
4. Alfredo Rivera Pérez (ERN)
1. Haizea Peñalva Marín (CN Nassica)
2. Paula Medina Romero (ERN)
3. Noelia Minguilón Sáenz (ERN)
4. Irene Uzabal Rivera (ERN)

**MEMORIA DEL PLAN DE SEGUIMIENTO – TEMPORADA 2019-20 – CATEGORÍA BENJAMIN**  
 Programa de tecnificación F.R.N.

<b>Edad</b>	Chicas entre 10-11 años / Chicos entre 11-12 años
<b>Entrenamiento por Semana</b>	Lunes a Viernes 15min seco 1h 15min agua (aproximadamente todos los días)
<b>Volumen por día</b>	1.8-2.2 km
<b>Volumen Semanal</b>	8-12 km (media)
<b>Volumen Anual</b>	300-500 (media) / 9 sep 2019 hasta 12 marzo 2020 COVID-19
<b>Composición del Grupo de Entrenamiento</b>	<p><u>Categoría Benjamín pequeño</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masculino 2009: Marcos Tobias – Ariel Gómez – Unai Garcia – Alfredo Rivera</li> <li>- Femenino 2010: Noelia Minguilón – Irene Uزابال – Noa Valgañón – Mencia Rodríguez – Aysa Pérez – Mireya Ruiz – Daniela Orma – Verónica Fernández – Paula Medina</li> </ul> <p><u>Categoría Benjamín mayor</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masculino 2008: Roberto Bento – Pedro Casero</li> <li>- Femenino 2009: Caren Álvarez – Noa Ferrer – Gabriela del Álamo – Esther González – Ane Gili – Paula Terroba – Sofía Muro</li> <li>- Bajás: Pedro Casero (diciembre – problemas falliares) / Roberto Bento (Febrero – continúa con futbol)</li> </ul> <p><u>Cuerpo Técnico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 entrenadores: Iván Ibarraza y Borja Metola</li> </ul>

<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo de Resistencia General, dominio técnico de nado, salidas y virajes, diferenciar ritmos de nado (uniforme, acelerando, fartleck, sprint), control del entrenamiento (orden de salida, intervalo de salida, adelantamientos, utilizar el reloj, control de la distancia, contar brazadas, control del pulso), aplicar lo aprendido.</li> <li>- Dominar su propio cuerpo tanto fuera como dentro del agua. Mejora de la Resistencia General, mejora de la flexibilidad, ejercicios globales para mejorar y fortalecer las estructuras muscular – esqueléticas.</li> <li>- Aprender técnica de ejercicios básicos, desarrollo de las CFBs, desarrollo de la coordinación, agilidad y equilibrio. Trabajo con el propio peso corporal, variedad de actividades (correr, saltar, lanzar, etc.)</li> <li>- Conocer nomenclatura propia del “entrenamiento”. Desarrollar correcta actitud frente al entrenamiento (comportamiento, atención, compromiso). Respeto a los compañeros, cuidado del material de entrenamiento.</li> <li>- Nadar cumpliendo las instrucciones de los entrenadores, realizar en la competición lo realizado en los “entrenamientos”, nadar buscando objetivos de formación, no de resultado. Afrontar con el mismo interés las pruebas de los 4 estilos y en cualquier distancia de nado. Comprender reglas sencillas del reglamento.</li> </ul>
-----------------	--

**DINÁMICAS GRUPALES**

A lo largo de la temporada están previstas varias dinámicas, pero por el Estado de Alarma solo se puede realizar la primera. Consiste en un **desayuno saludable** mas un entrenamiento conjunto con el Plan de Seguimiento Alevín.

**MOTIVACIÓN**

Todos los meses se les da un diploma al mejor en estos aspectos, (se buscará que todos los nadadores obtengan al menos un diploma):

- Punta de flecha

- Esfuerzo
- Compromiso
- Compañerismo

## **COMPETICIONES**

Este será el programa de competiciones para la temporada 2019-2020. El objetivo del grupo benjamín es poder nadar todas las pruebas sin problema, si algún nadador no pudiera nadar alguna no se nadará para evitar frustraciones en el nadador o malas sensaciones.

Buscamos que aparte de competir disfruten de la actividad. Sobre todo, este punto se da en la última competición que se juntan pruebas difíciles para esta categoría.

Dada la crisis del Covid-19, los nadadores solo participan en las 3 primeras competiciones.

## **PROGRAMA DE LA COMPETICIÓN**

<b>1º 1. 16/11/19 - 16:00 h.</b> CDM. La Franilla (Calhorra)	<b>2º 1. 14/12/19 - 11:00 h.</b> CTD. Javier Adarraga	<b>3º 1. 01/02/20 - 10:30 h.</b> CDT. Fuentelavero (Arnedo)
01- 100 Espalda - M2008 02- 100 Espalda - F2009 03- 50 Espalda - M2009 04- 50 Espalda - F2010 05- 200 Estilos - M2008 06- 200 Estilos - F2009 07- 50 Braza - M2009 08- 50 Braza - F2010 09- 8x50 Libre Mixto M2008-F2009	10- 100 Braza - M2008 11- 100 Braza - F2009 12- 100 Estilos - M2009 13- 100 Estilos - F2010 14- 400 Libre - M2008 15- 400 Libre - F2009 16- 50 Libre - M2009 17- 50 Libre - F2010 18- 4x50 Espalda - M2009 19- 4x50 Espalda - F2010	20- 100 Libre - M2008 21- 100 Libre - F2009 22- 200 Libre - M2009 23- 200 Libre - F2010 24- 100 Mariposa - M2008 25- 100 Mariposa - F2009 26- 50 Mariposa - M2009 27- 50 Mariposa - F2010 28- 4x100 Braza - M2008 29- 4x100 Braza - F2009 30- 4x50 Braza - M2009 31- 4x50 Braza - F2010
<b>4º 1. 14/03/20 - 10:30 h.</b> CTD. Javier Adarraga	<b>5º 1. 04/04/20 - 10:00 h.</b> CTD. Javier Adarraga	<b>6º 1. 16/05/20 - 10:00 h.</b> CTD. Javier Adarraga
32- 200 Braza - M2008 33- 200 Braza - F2009 34- 100 Mariposa - M2009 35- 100 Mariposa - F2010 36- 200 Libre - M2008 37- 200 Libre - F2009 38- 100 Espalda - M2009 39- 100 Espalda - F2010 40- 4x100 Espalda - M2008 41- 4x100 Espalda - F2009 42- 4x100 Libre Mixto - M09-F10	43- 200 Espalda - M2008 44- 200 Espalda - F2009 45- 100 Braza - M2009 46- 100 Braza - F2010 47- 200 Estilos - M2008 48- 200 Estilos - F2009 49- 200 Estilos - M2009 50- 200 Estilos - F2010 51- 4x100 Mariposa - M2008 52- 4x100 Mariposa - F2009 53- 4x50 Mariposa - M2009 54- 4x50 Mariposa - F2010	55- 800 Libre - M2008 56- 800 Libre - F2009 57- 400 Libre - M2009 58- 400 Libre - F2010 59- 200 Mariposa - M2008 60- 200 Mariposa - F2009 61- 100 Libre - M2009 62- 100 Libre - F2010 63- 8x50 Estilos Mixto M2008-F2009 64- 8x50 Estilos Mixto M2009-F2010

## **EVOLUCIÓN GRUPO**

El cuerpo técnico de la FRN se reúne todos los viernes para elaborar la evolución de los entrenos durante toda la temporada para conseguir los objetivos marcados. Se analizan los datos obtenidos en test marcados tanto en los grupos de tecnificación como en los grupos de escuela para futuras captaciones de nadadores.

## **ENTRENOS DURANTE ESTADO DE ALARMA**

Durante el confinamiento se les envía semanalmente propuestas de ejercicios para que los realicen con sus familias de lunes a sábado.

La programación consta tanto de actividades deportivas (circuitos, vídeos de youtube de yoga, bailes, fitness) todo ello enfocado para niños, como información sobre nadadores, centenario de la RFEN, trivial de natación, para que poco a poco conozcan el deporte desde todos los ámbitos.



# MEMORIA DEL PLAN DE SEGUIMIENTO – TEMPORADA 2019-20 – CATEGORÍA ALEVIN

Programa de tecnificación F.R.N.

<b>Edad</b>	Chicas entre 12-13 años / Chicos entre 13-14 años
<b>Entrenamiento por Semana</b>	Año Peq. J-S FRN y L-M-X-V Club // Año Mayor M-J-S FRN y L-X-V Club // <b>M:</b> seco 1h agua 2h – <b>J:</b> seco 1h agua 1h – <b>S:</b> seco 45min agua 2h // <b>Miñad temp.</b> año mayor madrugada miércoles con el club // grupo reducido de año pequeño entrena martes con año mayor
<b>Volumen por día</b>	3.5-4.5 km
<b>Volumen Semanal</b>	25-35km (media)
<b>Volumen Anual</b>	675km-945km (media) / 9 sep 2019 hasta 12 marzo 2020 COVID-19
<b>Composición del Grupo de Entrenamiento</b>	<p><u>Categoría Alevín pequeño</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masculino 2007 (Mario Pérez – CN Nassica / Raúl Trif, David Craciun – CN Las Norias / Marcos Rodríguez, Alberto Martínez – CN Iregua)</li> <li>- Femenino 2008 (Maite Martínez – CN Nassica / Lidia Sáenz, Laura Iglesias, Laura Asensio, Martina Espinosa – CN Logroño / Narrao González – CN Las Norias / Allende Alonso – CN Iregua)</li> <li>- Bajos: Ibai Calleja – CN Logroño (estudios) / Marcos Rodríguez – CN Las Norias (estudios) / Sara Tirado – CN Iregua (poco compromiso)</li> </ul> <p><u>Categoría Alevín mayor</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masculino 2006 (Mario Regaira - CN Nassica / Erik Garcia, Juan Langarica, Victor Valentin – CN Las Norias)</li> <li>- Femenino 2007 (Aircn ara Losantos – CN Nassica / Irene Álvarez – CN Arnedo)</li> <li>- Bajos: Nora Nuño – CN Las Norias (no le gusta)</li> </ul> <p><u>Cuerpo Técnico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 entrenador Responsable (Marta Pérez)</li> <li>- 1 entrenador Asistentes ( )</li> </ul>

La temporada ha sido dividida en 3 Macroциclos de trabajo, 1º hasta navidad aprender la forma de trabajar, 2º hasta Cto. España CSD, 3º Cto. España Alevín Verano (este último no se hace por COVID-19).

- **Campeonato de España CSD en Piscina de 25mts. (Oviedo, Marzo 2020)**

Participantes en el Cto. de España CSD:

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juan Langarica (06) CN Las Norias – PSA</li> <li>• Victor Valentin (06) CN Las Norias – PSA</li> <li>• Alejandro Martínez (06) CN Logroño</li> <li>• Alisa Radygina (07) CN Logroño</li> <li>• Ana Marín (07) CN Las Norias</li> <li>• Carlota Pinillos (07) Las Norias</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valle González (07) CN Las Norias</li> <li>• Elena Olloqui (07) CN Nassica</li> <li>• Carla Martínez (07) CN Nassica</li> <li>• David Craciun (07) CN Las Norias – PSA</li> <li>• Raúl Trif (07) CN Las Norias – PSA</li> <li>• Mario Pérez (07) CN Nassica – PSA</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcos Rodríguez (07) CN Iregua – PSA</li> <li>• Narrao González (08) CN Las Norias – PSA</li> <li>• Lidia Sáenz (08) CN Logroño – PSA</li> </ul> |
|---|---|--|

Todos los nadadores consiguieron mejores marcas personales, destacando a Juan Langarica y Narrao González que consiguieron la Mínima para el Cto. De España de verano en 200 L y 200 Esp. respectivamente.

## MEMORIA DEL PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN. TEMPORADA 2019-20 – CATEGORÍA INFANTIL – JUNIOR – ABSOLUTO JOVEN

Grupo de Rendimiento de la F.R.N. del Centro de Tecnificación. "Javier Adarraga"

<b>Edad</b>	Chicas entre 13-18 años / Chicos entre 14-18 años
<b>Entrenamiento por Semana</b>	Agua 10 sesiones (2h) – Seco 6 sesiones (1h) / Inguaniles 8 sesiones (2h Aprox) - Seco 4 sesiones (45'-1h) La mayoría no hace trabajo físico en sus clubes
<b>Volumen por día</b>	T=14km (±25%) / Inf.: 7km (±25%)
<b>Volumen Semanal</b>	55-66 Km (Media) / Inf.: 45 Km (Media)
<b>Volumen Anual</b>	49 semanas de Trabajo
<b>Composición del Grupo de Entrenamiento</b>	<p><u>Categoría Infantil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 nadadoras del 2006 (Carolina Muñoz – CN Las Norias / Noa Mediavilla – CN Iregua / Ana Corrales – CN Iregua)</li> <li>- 1 nadadora del 2005 (Julia Pascual – CN Las Norias)</li> <li>- 3 nadadores del 2005 (Sergio Nieto – CN Las Norias / Iván Martínez – CN Nassicca / Marcos Alonso – CN Iregua)</li> </ul> <p><u>Categoría Junior</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 nadadora del año 2003 (Andrea Panazan – CN Iregua)</li> <li>- 2 nadadores del año 2003 (Alejandro Ezquerro – CN Iregua / Javier Balbuena – CN Logroño)</li> <li>- 1 nadador del 2002 (Victor Navas - CN Iregua)</li> </ul> <p><u>Categoría Absoluta Joven</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 nadadoras del año 2002 (Salma Nuino - CN Las Norias / Natalia Paraiso – CN Las Norias)</li> <li>- 1 nadador del año 2001 (Ander Zabalo - CN Iregua)</li> </ul> <p><u>Cuerpo Técnico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 entrenador Responsable (Fernando Godoy)</li> <li>- 1 entrenador Asistentes (Marta Pérez)</li> </ul>

La temporada ha sido dividida en 3 Macroциcios de trabajo de 15 semanas aproximadamente cada uno. Donde en cada uno de ellos se ha buscado un pico de forma para obtener rendimiento y resultados en Campeonatos Nacionales. Con la categoría Infantil el objetivo principal para el primer Macro es que se adapten al programa de trabajo.

- **1º MACROCICLO: Campeonato de España Absoluto de Invierno en Piscina de 25mts. (Gijón – CN Santa Olaya, noviembre 2019)**

Participaron 5 nadadores riojanos, 4 de ellos pertenecientes al CTRD.

<b>Nadador/a</b>	<b>Categoría</b>	<b>Prueba</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Posición Absoluta</b>	<b>Posición / Cat</b>	<b>Puntos FINA</b>	<b>RA / MME</b>
Ander Zabalo	Abs. Joven	400 L	4:01,48	43º	11º	679	
Victor Navas	Junior 2	1500 L	16:43,06	37º	9º	604	
Natalia Paraiso	Abs. Joven	100 L	1:00,83	69ª	20ª	586	
		200 L	2:05,85	37ª	12ª	682	
		400 L	4:31,15	35º	11ª	647	
Salma Nuino	Abs. Joven	400 L	4:27,35	32ª	9ª	674	
		800 L	9:10,07	26ª	9ª	661	
Gonzalo Ruiz	Abs. Joven	200 L	1:53,25	46	15	675	
		200 Est	2:08,80	41º	15º	616	Récord Absoluto

Como preparación para los diferentes Ctos. De España, 5 nadadores riojanos participaron en el Gran Prix Castalia Castellón (diciembre 2019). Todos ellos pertenecientes al CTDR. Los resultados más relevantes fueron los siguientes:

Gran Prix Castalia Castellón						
Nadador/a	Categoría	Prueba	Tiempo	Posición Absoluta	Puntos FINA	RA / MME
Ander Zabalo	Abs. Joven	200 L	1:58,91	7º Final B	619	
		400 L	4:09,11	7ª	689	
		1500 L	16:36,46	6º	667	
Victor Navas	Junior 2	400 Est	4:58,51	(14º)	603	Récord Absoluto
		1500 L	16:48,26	8º	644	
Andrea Panazan	Junior 2	200 Mp	2:30,47	3ª Final B	530	

- **2º MACROCICLO: Campeonato de España de Larga Distancia, p50 (Barcelona, febrero 2020) - Open de España Absoluto - Cto. Junior (Sabadell, abril 2020) Suspendido COVID-19**

Al Cto. de España de Larga Distancia acudieron 3 nadadores riojanos, todos ellos del CTDR.

Cto. de España de Larga Distancia						
Nadador/a	Categoría	Prueba	Tiempo	Posición	Puntos FINA	RA / MME
Ander Zabalo	Junior 2	5 K	58:10,32	9º	*	
Victor Navas	Junior 2	5 K	58:39,67	10º	*	
Alejandro Ezquerro	Junior 1	5 K	59:01,08	9º	*	

- **Campeonato de España por CCAA Infantil – Junior en piscina de 50mts (Las Palmas, febrero 2020)**

La Selección Riojana estuvo representada por 16 nadadores, 9 pertenecientes al Centro de Tecnificación de La Rioja y 7 nadadores pertenecientes a los diferentes clubes riojanos.

Participantes en el Cto. de España por CCAA Infantil – Junior:

- Hugo Rodríguez (02) CN Iregua – CTD
- Victor Navas (02) CN Logroño – CTD
- Javier Balbuena (03) CN Logroño – CTD
- Alejandro Ezquerro (03) CN Iregua – CTD
- Andrea Panazan (03) CN Iregua – CTD
- Andrea Morras (03) CN Logroño
- Marcos del Álamo (03) CN Logroño
- Alberto Martínez (04) CN Las Norias
- Luis Blanco (04) CN Las Norias
- Sergio Nieto (05) CN Las Norias - CTD
- Iván Martínez (05) CN Nassica - CTD
- Marcos Alonso (05) CN Iregua - CTD
- Julia Pascual (05) CN Las Norias – CTD
- Inés López (05) CN Logroño
- Ágata González (05) CN Logroño
- Carmen Legasa (05) CN Logroño

Los resultados más relevantes fueron los siguientes:

CCAA - INF / JUN							
Nadador/a	Categoría	Prueba	Tiempo	Posición Categoría	Puntos FINA	RA / MME	
Andrea Panazan	Junior	800 L	9:16.44	10º	661		
		400 L	4:33.54	9º	645		
Sergio Nieto	Infantil	1500 L	16:48.51	7º	644		
Iván Martínez	Infantil	100 Esp	1:01.01	4º	613		Récord Absoluto
		200 Esp	2:15.27	10º	566		Mejor Marca de 15 años

## Memoria Deportiva Natación Master Temporada 20/21

Durante esta temporada atípica que hemos sufrido debido al Covid-19, la Natación Master Riojana, ha estado representada por 103 deportistas repartidos en cuatro clubs. El Club Natación Iregua-Villamediana con 44 deportistas, el Club Natación Rivalia con 38 deportistas y el Club Natación Las Norias con 12 deportistas y el Club Natación Logroño con 9 deportistas.

Dichos nadadores han participado en varias competiciones a lo largo de la temporada. Principalmente en la Liga Norte, organizada por las comunidades de Cantabria, País Vasco, Navarra y La Rioja. También participaron en el Campeonato de la Rioja de Invierno y en el Campeonato de España Master de Invierno.

### Liga Norte Master

Esta competición consta de ocho jornadas repartidas por las diferentes comunidades organizadoras, dos en Cantabria, tres en el País Vasco, una en Navarra y dos en La Rioja. En esta ocasión solo se han podido celebrar la mitad de las jornadas previstas, las cuatro primeras. Durante esta temporada se han adherido a la liga 30 clubs de varias comunidades autónomas.

En nuestra comunidad los encargados de la organización de las competiciones realizadas en nuestra comunidad son los propios clubs, la única que se ha podido realizar esta temporada a correspondido a la organizada por el C.N. Iregua-Villamediana, con la ayuda de la Federación Riojana de Natación.

La primera competición que se celebró en nuestra comunidad y que correspondía a la segunda jornada de la Liga Norte fue el 11 de enero y el C.N. Iregua-Villamediana fue el organizador. En ella participaron 227 nadadores/as de 32 clubs. En la clasificación final del trofeo el vencedor fue el C.N. Rivalia, seguido del anfitrión, el C.N. Iregua-Villamediana y en tercer lugar el Sopelana Igeriaketa Swim. El C.N. Las Norias y el C.N. Logroño compartieron la doceava posición.

Después de las cuatro jornadas disputadas en la Liga Norte la clasificación final de la misma para los Clubs Riojanos fue la siguiente: En categoría Masculina el C.N. Rivalia quedó en primera posición, seguido por el C.N. Iregua-Villamediana en segunda posición, el C.N. Logroño obtuvo la doceava posición y el C.N. Las Norias quedó en el puesto decimonoveno. En la categoría Femenina se repite el mismo resultado que en la categoría masculina en las dos primeras posiciones, el C.N. Rivalia quedó en primera posición, seguido por el C.N. Iregua-Villamediana en segunda posición, el C. N. Las Norias obtuvo la octava posición y el C.N. Logroño quedó en el puesto vigésimo. En la clasificación general el club que ha obtenido la primera posición después de las cuatro jornadas disputadas fue el C.N. Rivalia con 1.675 puntos, el C.N. Iregua-Villamediana quedó en segunda posición con 1.065 puntos y el Sopelana Igeriaketa Swim fue tercero con 1.044 puntos. El C.N. Las Norias fue decimocuarto con 361 puntos y el C.N. Logroño decimoquinto con 360 puntos.

El hecho de tener a dos clubs riojanos en lo más alto de la clasificación de la Liga Norte hace ver el buen momento por el que atraviesa nuestra natación master en nuestra comunidad.

### IX Campeonato de La Rioja Master de Invierno

El Campeonato de La Rioja Master de Invierno se disputó el 21 y 22 de diciembre. Participaron un total de 53 deportistas. La clasificación del campeonato quedó de la siguiente manera: Campeón C.N. Rivalia con 1.127 puntos, el C.N. Iregua-Villamediana con 881 puntos quedó en segunda posición y en tercera posición C.N. Logroño con 343 puntos.

### III Campeonato de España de Fondo Master

Se celebró en Oviedo del 7 al 9 de febrero. Hubo la participación de 362 deportistas de 72 clubs de todo el territorio nacional y se celebró en piscina cubierta de 50 metros.

La representación de La Rioja, para este Campeonato de España, estuvo a cargo del nadador del C.N. Iregua Francisco Oteiza.

Participó en las pruebas de 800, 1500 y 3000 metros libre.

MEJORES MARCAS Y RECORDS BATIDOS TEMPORADA 19-20

MEJORES MARCAS DE LA RIOJA TEMPORADA 2019 - 2020

NOMBRE	APELLIDOS	CLUB	PRUEBA	EDAD	FECHA	LUGAR	TIEMPO	PISCINA
GONZALO	RUIZ DIAZ	C.N. IREGUA	100 BRAZA	18A	26/10/2019	LOGRONO	1:06.06	25E
GONZALO	RUIZ DIAZ	C.N. IREGUA	100 ESTILOS	18A	26/10/2019	LOGRONO	58.25	25E
DAVID	CRACIUN	C.N. LAS NORIAS	400 LIBRE	12A	26/10/2019	LOGRONO	5:06.34	25E
LUCIA GREGORIA	MARTINEZ MORENO	C.N. LOGRONO	200 ESTILOS	10A	16/11/2019	CALAHORRA	2:56.78	25M
GONZALO	RUIZ DIAZ	C.N. IREGUA	200 LIBRE	18A	16/11/2019	GUON	1:53.25	25E
IVAN	MARTINEZ SOTA	C.N. MASSICA	100 MARIPOSA	14A	30/11/2019	LOGRONO	1:01.13	25E
IVAN	MARTINEZ SOTA	C.N. MASSICA	50 ESPALDA	14A	30/11/2019	LOGRONO	29.29	25E
IVAN	MARTINEZ SOTA	C.N. MASSICA	100 ESPALDA	14A	30/11/2019	LOGRONO	59.82	25E
GONZALO	RUIZ DIAZ	C.N. IREGUA	100 LIBRE	18A	30/11/2019	LOGRONO	52.13	25E
IVAN	MARTINEZ SOTA	C.N. MASSICA	200 ESTILOS	14A	30/11/2019	LOGRONO	2:17.56	25E
GONZALO	RUIZ DIAZ	C.N. IREGUA	200 ESTILOS	18A	30/11/2019	LOGRONO	2:07.92	25E
SARA	ANSOTEGUI FERNANDEZ	C.N. LAS NORIAS	200 ESTILOS	18A	30/11/2019	LOGRONO	2:27.88	25E
ANDER	ZABALO ECHANIZ	C.N. IREGUA	400 ESTILOS	18A	07/11/2019	CASTELLON	4:48.51	50E
IVAN	MARTINEZ SOTA	C.N. MASSICA	50 ESPALDA	14A	21/12/2019	LOGRONO	27.30	25E
SARA	ANSOTEGUI FERNANDEZ	C.N. IREGUA	50 ESPALDA	18A	21/12/2019	LOGRONO	30.77	25E
GONZALO	RUIZ DIAZ	C.N. IREGUA	50 LIBRE	18A	21/12/2019	LOGRONO	24.46	25E
DAVID	CRACIUN TAT	C.N. LAS NORIAS	200 LIBRE	12A	21/12/2019	LOGRONO	2:17.84	25E
OVIDIU RAUL	TRIF	C.N. LAS NORIAS	50 BRAZA	12A	21/12/2019	LOGRONO	36.76	25E
SERGIO	NIETO PARDO	C.N. LAS NORIAS	400 LIBRE	14A	21/12/2016	LOGRONO	4:21.86	25E
SERGIO	NIETO PARDO	C.N. LAS NORIAS	800 LIBRE	14A	21/12/2019	LOGRONO	9:09.59	25E
SERGIO	NIETO PARDO	C.N. LAS NORIAS	1500 LIBRE	14A	21/12/2019	LOGRONO	17:08.39	25E
LIDIA	SAENZ RAMIREZ	C.N. LOGRONO	200 LIBRE	11A	21/12/2019	LOGRONO	2:27.66	25E
MARCOS	RODRIGUEZ SENOSIAN	C.N. IREGUA	800 LIBRE	12A	21/12/2019	LOGRONO	10:39.95	25E
MARCOS	RODRIGUEZ SENOSIAN	C.N. IREGUA	1500 LIBRE	12A	21/12/2019	LOGRONO	19:58.32	25E
OVIDIU RAUL	TRIF	C.N. LAS NORIAS	200 BRAZA	12A	21/12/2019	LOGRONO	2:52.36	25E
GONZALO	RUIZ DIAZ	C.N. IREGUA	400 ESTILOS	18A	21/12/2019	LOGRONO	4:39.84	25E
MARCOS	RODRIGUEZ SENOSIAN	C.N. IREGUA	400 ESTILOS	12A	21/12/2019	LOGRONO	5:43.74	25E
SARA	ANSOTEGUI FERNANDEZ	C.N. LAS NORIAS	200 ESPALDA	18A	21/12/2019	LOGRONO	2:24.12	25E
IVAN	MARTINEZ SOTA	C.N. MASSICA	200 ESPALDA	14A	21/12/2019	LOGRONO	2:11.62	25E
SERGIO	NIETO PARDO	C.N. LAS NORIAS	800 LIBRE	14A	22/12/2019	LOGRONO	8:50.75	25E
OVIDIU RAUL	TRIF	C.N. LAS NORIAS	100 BRAZA	12A	22/12/2019	LOGRONO	1:19.77	25E
IVAN	MARTINEZ SOTA	C.N. MASSICA	100 ESPALDA	14A	22/12/2019	LOGRONO	58.43	25E
IVAN	MARTINEZ SOTA	C.N. MASSICA	50 ESPALDA	14A	27/12/2019	ZARAGOZA	27.25	25E
IVAN	MARTINEZ SOTA	C.N. MASSICA	100 ESPALDA	14A	27/12/2019	ZARAGOZA	57.25	25E
IVAN	MARTINEZ SOTA	C.N. MASSICA	100 ESTILOS	14A	27/12/2019	ZARAGOZA	1:04.83	25E
LUCIA GREGORIA	MARTINEZ MORENO	C.N. LOGRONO	50 MARIPOSA	10A	28/12/2019	SANTURTZI	36.04	25E
SERGIO	NIETO PARDO	C.N. LAS NORIAS	2000 LIBRE	15A	11/01/2020	LOGRONO	22:58.88	25E
ANDER	ZABALO ECHANIZ	C.N. IREGUA	3000 LIBRE	19A	11/01/2020	LOGRONO	32:59.41	25E
SARA	ANSOTEGUI FERNANDEZ	C.N. LAS NORIAS	50 MARIPOSA	18A	11/01/2020	LOGRONO	39:53.30	25E
IRENE	GIL LOBO	C.N. LAS NORIAS	50 MARIPOSA	18A	18/01/2020	LOGRONO	29.69	25E
ANDREA	PANAZAN DALINA	C.N. IREGUA	200 MARIPOSA	17A	16/02/2020	LAS PALMAS	2:28.33	50E
SERGIO	NIETO PARDO	C.N. LAS NORIAS	400 ESTILOS	15A	15/02/2020	LAS PALMAS	5:01.22	50E
IVAN	MARTINEZ SOTA	C.N. MASSICA	50 ESPALDA	15A	15/02/2020	LAS PALMAS	29.16	50E
IVAN	MARTINEZ SOTA	C.N. MASSICA	100 ESPALDA	15A	15/02/2020	LAS PALMAS	1:01.01	50E
IVAN	MARTINEZ SOTA	C.N. MASSICA	200 ESPALDA	15A	16/02/2020	LAS PALMAS	2:15.27	50E
NATALIA	PARAISO ARENAS	C.N. LAS NORIAS	200 LIBRE	18A	29/02/2020	MADRID	2:07.89	50E
NATALIA	PARAISO ARENAS	C.N. LAS NORIAS	400 LIBRE	18A	29/02/2020	MADRID	4:34.52	50E



**RECORDS DE LA RIOJA TEMPORADA 2019 - 2020**

<b>NOMBRE</b>	<b>APELLIDOS</b>	<b>CLUB</b>	<b>PRUEBA</b>	<b>FECHA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>PISCINA</b>
GONZALO	RUIZ DIAZ	C.N. IREGUA	100 ESTILOS	26/10/2019	LOGRONO	58.25	25E
GONZALO	RUIZ DIAZ	C.N. IREGUA	200 LIBRE	16/11/2019	GIJON	1:53.25	25E
GONZALO	RUIZ DIAZ	C.N. IREGUA	100 LIBRE	30/11/2019	LOGROÑO	52.13	25E
GONZALO	RUIZ DIAZ	C.N. IREGUA	200 ESTILOS	30/11/2019	LOGROÑO	2:07.92	25E
ANDER	ZABALO ECHANIZ	C.N. IREGUA	400 ESTILOS	07/12/2019	CASTELLON	4:48.51	50E
SARA	ANSOTEGUI FERNANDEZ	C.N. LAS NORIAS	50 ESPALDA	21/12/2019	LOGRONO	30.77	25E
MIGUEL	GONZALEZ	C.N. LOGROÑO	4X50 LIBRE	21/12/2019	LOGROÑO	1:37.27	25E
IVAN	GUIJARRO						
JAVIER	BALBUENA						
ALEJANDRO	BARRIOS						
SARA	ANSOTEGUI FERNANDEZ	C.N. LAS NORIAS	4X100 LIBRE	21/12/2019	LOGROÑO	4:00.34	25E
JULIA	PASCUAL						
IRENE	GIL						
NATALIA	PARAISO						
IVAN	MARTINEZ SOTA	C.N. NASSICA	100 ESPALDA	22/12/2019	LOGRONO	58.43	25E
IVAN	MARTINEZ SOTA	C.N. NASSICA	100 ESPALDA	27/12/2019	ZARAGOZA	57.25	25E
GONZALO	RUIZ DIAZ	C.N. IREGUA	100 ESTILOS	18/01/2020	LOGROÑO	58.21	25E
IVAN	MARTINEZ SOTA	C.N. NASSICA	100 ESPALDA	15/02/2020	LAS PALMAS	1:01.01	50E
ANDER	ZABALO ECHANIZ	C.N. IREGUA	400 ESTILOS	29/02/2020	MADRID	4:48.19	50E
SARA	ANSOTEGUI FERNANDEZ	C.N. LAS NORIAS	50 LIBRE	07/03/2020	LOGROÑO	26.68	25E

MEJORES MARCAS Y RECORDS ACTUALES



## RECORDS RELEVOS FEMENINOS 25M

Descripción	Evento	Nombre	Integrantes	Marca	Fecha	Lugar	Piscina	Cronometraje	Record de Club
REC. ABS LA RIOJA	4X100 ESTILOS	C.N. LOGROÑO	Laura Moran Irene Gil Nerea Alvite Alba Romero	4:31.51	28/05/2016	LOGROÑO	25	E	No
REC. ABS LA RIOJA	4X100 LIBRE	C.N. LAS NORIAS	Sara Ansoategui Julia Pascual Irene Gil Natalia Paraiso	4:00.34	21/12/2019	LOGROÑO	25	E	No
REC. ABS LA RIOJA	4X200 LIBRE	C.N. LAS NORIAS	Irene Gil Nuño Paraiso Salma Natalia Sara Ansoategui	8:43.48	19/01/2019	LOGROÑO	25	E	No
REC. ABS LA RIOJA	4X50 ESTILOS	C.N. LAS NORIAS	Iraiti Blanco Marauri Nalia Gurría Sara Ansoategui	2:02.97	13/02/2016	LOGROÑO	25	M	SI
REC. CLUB LA RIOJA	4X50 LIBRE	C.N. LAS NORIAS	Irene Gil Emma Gaviria Natalia Paraiso Sara Ansoategui	1:50.40	19/01/2019	LOGROÑO	25	E	SI
REC. ABS LA RIOJA	4X50 ESTILOS	C.N. LOGROÑO	Irene Gil Nerea Alvite Alba Romero	4:31.51	28/05/2016	LOGROÑO	25	E	SI
REC. CLUB LA RIOJA	4X100 LIBRE	C.N. LAS NORIAS	Sara Ansoategui Julia Pascual Irene Gil Natalia Paraiso	4:00.34	21/12/2019	LOGROÑO	25	E	SI
REC. CLUB LA RIOJA	4X200 LIBRE	C.N. LAS NORIAS	Irene Gil Nuño Paraiso Salma Natalia Sara Ansoategui	8:43.48	19/01/2019	LOGROÑO	25	E	SI
REC. CLUB LA RIOJA	4X50 ESTILOS	C.N. LAS NORIAS	Iraiti Blanco Marauri Nalia Gurría Sara Ansoategui	2:02.97	13/02/2016	LOGROÑO	25	M	SI
REC. CLUB LA RIOJA	4X50 LIBRE	C.N. LAS NORIAS	Irene Gil Emma Gaviria Natalia Paraiso Sara Ansoategui	1:50.40	19/01/2019	LOGROÑO	25	E	SI



## RECORDS RELEVOS FEMENINOS 50M

Descripción	Evento	Nombre	Integrantes	Marca	Fecha	Lugar	Piscina	Cronometraje	Record de Club
REC. ABS LA RIOJA	4X100 ESTILOS	C.N. LAS NORIAS	Iraiti Blanco Itziar Marauri Naitia Gurria Sara Ansoategui	4:37.39	03/07/2016	LOGROÑO	50	M	No
REC. ABS LA RIOJA	4X100 LIBRE	FRN	Alba Romero Sara Ansoategui Natalia Paraiso Irene Gil	4:06.98	18/02/2018	OVIEDO	50	E	No
REC. ABS LA RIOJA	4X200 LIBRE	FRN	Alba Romero Salma Nuño Natalia Paraiso Sara Ansoategui	8:53.11	17/02/2018	OVIEDO	50	E	No
REC. ABS LA RIOJA	4X50 ESTILOS	C.N. LAS NORIAS	Iraiti Blanco Itziar Marauri Naitia Gurria Sara Ansoategui	2:07.60	25/06/2016	VITORIA	50	E	No
REC. ABS LA RIOJA	4X50 LIBRE	C.N. LAS NORIAS	Sara Ansoategui Itziar Marauri Iraiti Blanco Naitia Gurria	1:54.68	25/06/2016	VITORIA	50	E	No
REC. CLUB LA RIOJA	4X100 ESTILOS	C.N. LAS NORIAS	Iraiti Blanco Itziar Marauri Naitia Gurria Sara Ansoategui	4:37.39	03/07/2016	LOGROÑO	50	M	SI
REC. CLUB LA RIOJA	4X100 LIBRE	C.N. LAS NORIAS	Sara Ansoategui Natalia Paraiso Itziar Marauri Naitia Gurria	4:08.44	02/07/2016	LOGROÑO	50	M	SI
REC. CLUB LA RIOJA	4X200 LIBRE	C.N. LOGROÑO	Alba Romero Salma Nuño Irene Gil Martinez	9:00.97	31/07/2016	MALAGA	50	E	SI
REC. CLUB LA RIOJA	4X50 ESTILOS	C.N. LAS NORIAS	Iraiti Blanco Itziar Marauri Naitia Gurria Sara Ansoategui	2:07.60	25/06/2016	VITORIA	50	E	SI
REC. CLUB LA RIOJA	4X50 LIBRE	C.N. LAS NORIAS	Sara Ansoategui Itziar Marauri Iraiti Blanco Naitia Gurria	1:54.68	25/06/2016	VITORIA	50	E	SI



## RECORDS RELEVOS MASCULINOS 25M

Descripción	Evento	Nombre	Integrantes	Marca	Fecha	Lugar	Piscina	Cronometraje	Record de Club
REC. ABS LA RIOJA	4X100 ESTILOS	FRN	Daniel Barrio Gonzalo Ibañez Juan Carlos Martínez Jonathan Romero	3:58.59	04/05/2003	PALMA DE MALLORCA	25	E	No
REC. ABS LA RIOJA	4X100 LIBRE	FRN	Daniel Barrio Jonathan Romero Juan Carlos Martínez Gonzalo Torroba	3:36.24	03/05/2003	PALMA DE MALLORCA	25	E	No
REC. ABS LA RIOJA	4X200 LIBRE	FRN	Daniel Barrio Jonathan Romero Juan Carlos Martínez Gonzalo Torroba	7:54.56	02/05/2003	PALMA DE MALLORCA	25	E	No
REC. ABS LA RIOJA	4X50 ESTILOS	C.N. LOGROÑO	Ivan Guijarro Ivan Iltaraza Miguel Gonzalez Alejandro Barrios	1:49.02	19/01/2019	LOGROÑO	25	E	No
REC. ABS LA RIOJA	4X50 LIBRE	C.N. LOGROÑO	Miguel Gonzalez Ivan Guijarro Ivan Iltaraza Javier Balbuena Alejandro Barrios	1:37.27	21/12/2019	LOGROÑO	25	E	No
REC. CLUB LA RIOJA	4X100 ESTILOS	C.N. LOGROÑO	Ivan Guijarro Ivan Iltaraza Miguel Gonzalez Alejandro Barrios	3:59.25	17/12/2017	LOGROÑO	25	E	SI
REC. CLUB LA RIOJA	4X100 LIBRE	C.N. LOGROÑO	Miguel Gonzalez Ivan Guijarro Ivan Iltaraza Javier Balbuena Alejandro Barrios	3:36.41	21/12/2019	LOGROÑO	25	E	SI
REC. CLUB LA RIOJA	4X200 LIBRE	C.N. IREGUA	Victor Navas Gonzalo Ruiz Ander Zabalo Hugo Rodriguez	7:56.31	19/01/2019	LOGROÑO	25	E	SI
REC. CLUB LA RIOJA	4X50 ESTILOS	C.N. LOGROÑO	Ivan Guijarro Ivan Iltaraza Miguel Gonzalez Alejandro Barrios	1:49.02	19/01/2019	LOGROÑO	25	E	SI
REC. CLUB LA RIOJA	4X50 LIBRE	C.N. LOGROÑO	Miguel Gonzalez Ivan Guijarro Ivan Iltaraza Javier Balbuena Alejandro Barrios	1:37.27	21/12/2019	LOGROÑO	25	E	SI





## RECORDS RELEVOS MASCULINOS 50M

Descripción	Evento	Nombre	Integrantes	Marca	Fecha	Lugar	Piscina	Cronometraje	Record de Club
REC. ABS LA RIOJA	4X100 ESTILOS	C.N. LOGROÑO	Ivan Gujiarro Ivan Ibarraza Miguel Gonzalez Alejandro Barrios	4:06.85	16/07/2017	VITORIA	50	E	No
REC. ABS LA RIOJA	4X100 LIBRE	FRN	Diego Pinillos Diego Santolaya Ivan Ibarraza Guillermo Ruiz	3:43.38	31/05/2014	MAIRENA (SEVILLA)	50	E	No
REC. ABS LA RIOJA	4X200 LIBRE	C.N. IREGUA	Hugo Rodriguez Ander Zabalo Victor Navas Gonzalo Ruiz	7:57.28	07/08/2019	TARRASA	50	E	No
REC. ABS LA RIOJA	4X50 ESTILOS	C.N. LOGROÑO	Ivan Gujiarro Ivan Ibarraza Miguel Gonzalez Alejandro Barrios	1:51.90	16/07/2017	VITORIA	50	E	No
REC. ABS LA RIOJA	4X50 LIBRE	C.N. LOGROÑO	Ivan Gujiarro Ivan Ibarraza Miguel Gonzalez Alejandro Barrios	1:41.86	15/07/2017	VITORIA	50	E	No
REC. CLUB LA RIOJA	4X100 ESTILOS	C.N. LOGROÑO	Ivan Gujiarro Ivan Ibarraza Miguel Gonzalez Alejandro Barrios	4:06.85	16/07/2017	VITORIA	50	E	SI
REC. CLUB LA RIOJA	4X100 LIBRE	C.N. LOGROÑO	Ivan Gujiarro Ivan Ibarraza Miguel Gonzalez Alejandro Barrios	3:43.62	23/06/2018	LOGROÑO	50	M	SI
REC. CLUB LA RIOJA	4X200 LIBRE	C.N. IREGUA	Hugo Rodriguez Ander Zabalo Victor Navas Gonzalo Ruiz	7:57.28	07/08/2019	TARRASA	50	E	SI
REC. CLUB LA RIOJA	4X50 ESTILOS	C.N. LOGROÑO	Ivan Gujiarro Ivan Ibarraza Miguel Gonzalez Alejandro Barrios	1:51.90	16/07/2017	VITORIA	50	E	SI
REC. CLUB LA RIOJA	4X50 LIBRE	C.N. LOGROÑO	Ivan Gujiarro Ivan Ibarraza Miguel Gonzalez Alejandro Barrios	1:41.86	15/07/2017	VITORIA	50	E	SI



TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 25M

FEMENINO										MASCULINO				
LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	CAT +20	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA		
	Estibaliz Gomez Herreros	33.88	Club Natación Rivalia	10/03/2018	Abadesolo	50L	Guillermo Ruiz Rodriguez	25.18	Club Natación Rivalia	21/12/2019	Logroño			
	Sandra Pérez Castellanos	1:13.02	CN Iregua-Villamediana	22/02/2014	Calahorra	100L	Guillermo Ruiz Rodriguez	53.19	Club Natación Rivalia	20/02/2020	Cádiz			
	Sandra Pérez Castellanos	2:43.41	CN Iregua-Villamediana	9/11/2013	Logroño	200L	Pablo Uribe-Echeverría	2:19.78	Club Natación Rivalia	10/03/2018	Abadesolo			
						400L	Avaro Fernandez Gonzalez	5:06.47	Club Natación Rivalia	1/04/2017	Zaragoza			
						800L								
	Estibaliz Gomez Herreros	36.65	Club Natación Rivalia	10/03/2018	Abadesolo	1500L								
						50M	Guillermo Ruiz Rodriguez	26.97	Club Natación Rivalia	1/02/2020	Cádiz			
						100M	Guillermo Ruiz Rodriguez	57.07	Club Natación Rivalia	1/02/2020	Cádiz			
	Sandra Pérez Castellanos	36.4	CN Iregua-Villamediana	8/02/2014	Logroño	200M	Guillermo Ruiz Rodriguez	2:10.88	Club Natación Rivalia	20/02/2020	Cádiz			
	Sandra Pérez Castellanos	1:18.10	CN Iregua-Villamediana	8/02/2014	Logroño	50E	Pablo Uribe-Echeverría	32.09	Club Natación Rivalia	12/03/2016	Abadesolo			
	Sandra Pérez Castellanos	2:56.69	CN Iregua-Villamediana	8/02/2014	Logroño	100E	Pablo Uribe-Echeverría	1:10.14	Club Natación Rivalia	7/05/2016	Logroño			
						200E	Pablo Uribe-Echeverría	2:41.04	Club Natación Rivalia	21/04/2018	Logroño			
	Estibaliz Gomez Herreros	1:39.94	Club Natación Rivalia	2/12/2017	Logroño	50B	Pablo Falcon Merino	37.92	Club Natación Logroño	8/02/2014	Logroño			
						100B								
	Natalia Muñoz Urdiales	1:15.77	CN Las Norias	21/04/2018	Logroño	200B								
						100ET	Guillermo Ruiz Rodriguez	1:00.31	Club Natación Rivalia	1/02/2020	Cádiz			
						200ET	Guillermo Ruiz Rodriguez	2:11.63	Club Natación Rivalia	20/02/2020	Cádiz			
						400ET	Avaro Fernandez Gonzalez	6:23.59	Club Natación Rivalia	21/04/2018	Logroño			

TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 25M

LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	PRUEBA	MASCULINO					
							NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA
	Mercedes Rey Urdániz	30.07	Club Natación Nassica	26/11/2011	Logroño	50L	Diego Rodríguez Urbina	26.11	CN Las Norias	16/12/2017	Logroño	
	Mercedes Rey Urdániz	1:05.49	Club Natación Nassica	26/11/2011	Logroño	100L	Diego Prillos López	53.88	CN Las Norias	21/12/2017	Logroño	
	Mercedes Rey Urdániz	2:26.47	Club Natación Nassica	12/11/2011	Logroño	200L	Diego Prillos López	2:03.45	CN Las Norias	21/04/2018	Logroño	
	Mercedes Rey Urdániz	5:11.08	Club Natación Nassica	28/01/2011	Pontevedra	400L	Jonathan Romero Hipólito	4:37.46	CN Iregua-Villamediana	13/03/2010	Amedeo	
						800L						
	Maria Marrodiñ Lazaro	33.04	Club Natación Rivalta	7/05/2016	Logroño	1500L	Ignacio Eparza Gener	22:24.72	Club Natación Rivalta	16/12/2017	Pamplona	
	Maria Pérez Martínez	1:26.32	Club Natación Nassica	17/12/2011	Calahorra	50M	Jonathan Romero Hipólito	27.85	CN Iregua-Villamediana	21/11/2009	Amedeo	
						100M	Jonathan Romero Hipólito	1:02.19	CN Iregua-Villamediana	24/04/2018	Logroño (Jaunas)	
						200M	Guillermo Artilaga Prillos	2:29.16	CN Iregua-Villamediana	1/02/2018	Malaga	
	Isabel Aroniz Valdovinos	35.92	CN Iregua-Villamediana	29/05/2010	Logroño	50E	Jonathan Romero Hipólito	31.86	CN Iregua-Villamediana	29/05/2010	Logroño	
	Isabel Aroniz Valdovinos	1:18.06	CN Iregua-Villamediana	26/11/2011	Logroño	100E	Alberto Madroñ Jimenez	1:12.40	CN Iregua-Villamediana	21/11/2009	Amedeo	
	Sara Marquina Martinez	3:53.18	CN Iregua-Villamediana	7/05/2016	Logroño	200E	Diego Prillos López	2:16.98	CN Las Norias	21/04/2018	Logroño	
	Kaenya Brasko	37.76	CN Iregua-Villamediana	19/12/2015	Logroño	50B	Fernando Godoy Barro	34.57	CN Iregua-Villamediana	24/04/2010	Logroño	
	Kaenya Brasko	1:19.95	CN Iregua-Villamediana	19/12/2015	Logroño	100B	Fernando Godoy Barro	1:16.54	CN Iregua-Villamediana	13/03/2010	Amedeo	
						200B	Fernando Godoy Barro	2:43.78	CN Iregua-Villamediana	14/03/2009	Logroño	
	Maria Marrodiñ Lazaro	1:15.79	Club Natación Rivalta	17/12/2016	Santander	100ET	Diego Prillos López	1:02.00	CN Las Norias	21/12/2017	Logroño	
	Mercedes Rey Urdániz	2:48.98	Club Natación Nassica	29/01/2011	Pontevedra	200ET	Jonathan Romero Hipólito	2:27.39	CN Iregua-Villamediana	29/05/2010	Logroño	
						400ET	Guillermo Artilaga Prillos	5:21.41	CN Iregua-Villamediana	6/04/2019	Logroño	

TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 45M

LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	CAT +30	MASCULINO					
							NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA
	Mercedes Rey Urdániz	28.77	Club Natación Násica	9/02/2013	Barcelona	50L	Jonathan Romero Hipólito	25.98	CN Regua-Villamediana	12/05/2012	Logroño	
	Teresa Aroniz Valdovinos	1:03.19	CN Regua-Villamediana	31/01/2016	Gijón	100L	Jonathan Romero Hipólito	56.53	CN Regua-Villamediana	11/02/2012	Logroño	
	Teresa Aroniz Valdovinos	2:17.26	CN Regua-Villamediana	30/01/2016	Gijón	200L	J. Carlos Martínez Senano	2:10.57	CN Regua-Villamediana	11/02/2012	Logroño	
	Teresa Aroniz Valdovinos	4:55.39	CN Regua-Villamediana	19/12/2015	Logroño	400L	Daniel Barrio Diaz	4:36.82	CN Regua-Villamediana	17/01/2015	Baña Beri	
	Teresa Aroniz Valdovinos	10:19.02	CN Regua-Villamediana	30/01/2016	Gijón	800L	Eric Soñe Ganzor	11:43.64	CN Regua-Villamediana	28/01/2012	Logroño	
	Marta Arjona Revente	32.92	CN Regua-Villamediana	13/02/2016	Logroño	1500L	Eric Soñe Ganzor	22:11.34	CN Regua-Villamediana	28/01/2012	Logroño	
	Marta Arjona Revente	1:16.08	CN Regua-Villamediana	29/01/2016	Gijón	50M	Jonathan Romero Hipólito	27.84	CN Regua-Villamediana	13/06/2015	Logroño	
	Almudena Prior Palacin	3:15.76	CN Regua-Villamediana	13/12/2014	Mallao	100M	Jonathan Romero Hipólito	1:02.32	CN Regua-Villamediana	17/01/2015	Baña Beri	
	Mercedes Rey Urdániz	33.71	Club Natación Rivalta	17/12/2016	Santander	200M	Eduardo Marcellán Pérez	2:35.03	Club Natación Násica	29/01/2012	Castellón	
	Isabel Aroniz Valdovinos	1:16.59	CN Regua-Villamediana	19/12/2015	Logroño	50E	Jonathan Romero Hipólito	31.37	CN Regua-Villamediana	28/01/2012	Logroño	
	Isabel Aroniz Valdovinos	2:47.57	CN Regua-Villamediana	13/12/2014	Mallao	100E	Daniel Barrio Diaz	1:06.89	CN Regua-Villamediana	7/05/2016	Logroño	
	Teresa Aroniz Valdovinos	36.77	CN Regua-Villamediana	7/05/2016	Logroño	200E	Daniel Barrio Diaz	2:30.08	CN Regua-Villamediana	4/06/2016	Mallao	
	Teresa Aroniz Valdovinos	1:21.58	CN Regua-Villamediana	24/01/2015	Logroño	50B	Gonzalo Ibañez Martínez	30.84	Club Natación Logroño	15/12/2012	Logroño	
	Teresa Aroniz Valdovinos	2:53.35	CN Regua-Villamediana	7/05/2016	Logroño	100B	Gonzalo Ibañez Martínez	1:08.66	Club Natación Logroño	12/05/2012	Logroño	
	Teresa Aroniz Valdovinos	1:12.34	CN Regua-Villamediana	30/01/2016	Gijón	200B	Gonzalo Ibañez Martínez	2:29.44	Club Natación Logroño	11/02/2012	Logroño	
	Teresa Aroniz Valdovinos	2:39.19	CN Regua-Villamediana	21/12/2017	Logroño	100ET	Gonzalo Ibañez Martínez	1:05.48	Club Natación Logroño	15/12/2012	Logroño	
	Noemi Arndal Jiméñez	6:21.93	CN Regua-Villamediana	9/11/2013	Logroño	200ET	Gonzalo Ibañez Martínez	2:24.81	Club Natación Logroño	17/11/2012	Logroño	
						400ET	Gonzalo Ibañez Martínez	4:57.90	Club Natación Logroño	28/01/2012	Logroño	

TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 25M

FEMENINO										MASCULINO				
LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	CAT +35	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA		
	Mercedes Rey Urdániz	29.41	Club Natación Rivalia	11/03/2017	Abadesolo	50L	Gonzalo Ortigosa Yoldi	25.57	CN Iregua-Villamediana	4/02/2017				
	Mercedes Rey Urdániz	1:04.21	Club Natación Rivalia	5/02/2017	Palma de Mallorca	100L	Javier Muñoz Ganguilu	56.45	CN Iregua-Villamediana	15/12/2012	Palma de Mallorca			
	Teresa Aroniz Valdovinos	2:24.15	CN Iregua-Villamediana	21/04/2018	Logroño	200L	Eduardo Marcellán Pérez	2:06.47	Club Natación Nassicca	13/06/2015	Logroño			
	Isabel Aroniz Valdovinos	5:07.92	CN Iregua-Villamediana	26/05/2018	Mallorh	400L	Daniel Barro Diaz	4:36.36	CN Iregua-Villamediana	28/01/2017	Logroño			
	Almudena Prior Palacin	1:1:10.44	CN Iregua-Villamediana	3/02/2017	Palma de Mallorca	800L	Diego Ibañez Martínez	9:52.40	Club Natación Logroño	22/02/2014	Calahorra			
	Mercedes Rey Urdániz	32.95	Club Natación Rivalia	4/02/1917	Palma de Mallorca	1500L	J. Carlos Tomas Martínez-Losa	21:11.50	CN Iregua-Villamediana	9/11/2013	Logroño			
	Noemí Arriola Jimenez	1:18.12	CN Iregua-Villamediana	17/02/2018	Santurce	50M	Jonathan Romero Hippollito	28.32	CN Iregua-Villamediana	4/06/2017	Mallorh			
	Almudena Prior Palacin	3:07.65	CN Iregua-Villamediana	21/04/2018	Logroño	100M	Jonathan Romero Hippollito	1:03.66	CN Iregua-Villamediana	12/02/2017	Logroño			
	Mercedes Rey Urdániz	33.70	Club Natación Rivalia	11/03/2017	Abadesolo	200M	Jonathan Romero Hippollito	2:26.35	CN Iregua-Villamediana	21/04/2018	Logroño			
	Mercedes Rey Urdániz	1:14.47	Club Natación Rivalia	4/02/2017	Palma de Mallorca	50E	Alberto Roas Espinosa	31.37	CN Iregua-Villamediana	3/02/2017	Palma de Mallorca			
	Mercedes Rey Urdániz	2:44.28	Club Natación Rivalia	3/02/2017	Palma de Mallorca	100E	Diego Ibañez Martínez	1:07.85	Club Natación Logroño	10/05/2014	Logroño			
	Mercedes Rey Urdániz	40.56	Club Natación Rivalia	11/03/2017	Abadesolo	200E	Diego Ibañez Martínez	2:31.65	Club Natación Logroño	8/02/2014	Logroño			
	Carolina Martínez Lopez	1:31.78	CN Iregua-Villamediana	19/12/2015	Logroño	50B	Gonzalo Ibañez Martínez	31.91	Club Natación Logroño	22/02/2014	Calahorra			
	Mercedes Rey Urdániz	3:19.38	Club Natación Rivalia	21/04/2018	Logroño	100B	Javier Vega Herreros	1:09.08	Club Natación Logroño	10/05/2014	Logroño			
	Mercedes Rey Urdániz	1:13.17	Club Natación Rivalia	3/02/2017	Palma de Mallorca	200ET	Jonathan Romero Hippollito	2:44.43	CN Iregua-Villamediana	21/04/2018	Logroño			
	Mercedes Rey Urdániz	2:45.25	Club Natación Rivalia	2/04/2017	Zaragoza	200ET	Gonzalo Ibañez Martínez	1:06.69	CN Iregua-Villamediana	26/05/2018	Mallorh			
	Noemí Arriola Jimenez	6:06.19	CN Iregua-Villamediana	21/04/2018	Logroño	400ET	Gonzalo Ibañez Martínez	2:21.84	Club Natación Logroño	8/02/2014	Logroño			
					Logroño			5:06.43	Club Natación Logroño	9/11/2013	Logroño			

TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 25M

LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	FEMENINO			PRUEBA	NOMBRE	TIEMPO	MASCULINO			LICENCIA
			CLUB	FECHA	LUGAR				CLUB	FECHA	LUGAR	
	Maria Rubio Arbas	33.12	CN Iregua-Villamediana	7/09/2019	Pontevedra	50L	Gonzalo Ortigosa Yoldi	25.80	CN Iregua-Villamediana	28/05/2018	Malilla	
	Maria Rubio Arbas	1:14.20	CN Iregua-Villamediana	30/03/2019	Tornelavaga	100L	Gonzalo Ortigosa Yoldi	57.10	CN Iregua-Villamediana	17/02/2018	Sanlúcar	
	Lucia Peña Pachón	2:58.78	CN Iregua-Villamediana	10/03/2018	Abadesolo	200L	Eduardo Marcellán Pérez	2:09.40	Club Natación Rivalia	10/03/2018	Abadesolo	
	Yolanda Hijaço Pascual	6:39.91	CN Iregua-Villamediana	30/11/2013	Logroño	400L	Eduardo Marcellán Pérez	4:42.89	Club Natación Rivalia	28/05/2018	Malilla	
	Yolanda Hijaço Pascual	13:37.84	CN Iregua-Villamediana	30/11/2013	Logroño	800L	Eduardo Marcellán Pérez	9:55.99	Club Natación Rivalia	17/11/2018	Pamplona	
	Maria Rubio Arbas	40.64	CN Iregua-Villamediana	8/02/2019	Pontevedra	1500L	Francisco Oleiza Lacalle	20:45.38	CN Iregua-Villamediana	16/12/2017	Pamplona	
						50M	Jonathan Romero	28.25	CN Iregua-Villamediana	29/02/2020	Sanlúcar	
						100M	Jonathan Romero	1:03.33	Club Natación Iregua	29/02/2020	Sanlúcar	
	Maria Rubio Arbas	40.56	CN Iregua-Villamediana	6/04/2019	Logroño	200M	Francisco Oleiza Lacalle	2:48.84	CN Iregua-Villamediana	15/02/2020	Pamplona	
	Maria Rubio Arbas	1:29.22	CN Iregua-Villamediana	9/02/2019	Pontevedra	50E	Jorge Monzo Gandía	35.26	CN Iregua-Villamediana	11/02/2012	Logroño	
	Maria Rubio Arbas	3:12.74	CN Iregua-Villamediana	6/04/2019	Logroño	100E	Jorge Monzo Gandía	1:13.25	CN Iregua-Villamediana	7/02/2015	Logroño	
	Carolina Martínez López	42.38	CN Iregua-Villamediana	28/01/2017	Logroño	200E	Jorge Monzo Gandía	2:51.12	CN Iregua-Villamediana	13/06/2015	Logroño	
	Lucia Peña Pachón	1:42.03	CN Iregua-Villamediana	10/03/2018	Abadesolo	50B	Gonzalo Ortigosa Yoldi	31.45	CN Iregua-Villamediana	26/05/2018	Malilla	
	Maria Rubio Arbas	3:40.83	CN Iregua-Villamediana	6/04/2019	Logroño	100B	Gonzalo Ortigosa Yoldi	1:09.87	CN Iregua-Villamediana	1/02/2018	Malilla	
	Maria Rubio Arbas	1:27.68	CN Iregua-Villamediana	8/02/2019	Pontevedra	200B	Francisco Oleiza Lacalle	2:47.15	CN Iregua-Villamediana	21/04/2018	Logroño	
	Lucia Peña Pachón	3:37.37	CN Iregua-Villamediana	1/02/2018	Malilla	100ET	Eduardo Marcellán Pérez	1:07.65	Club Natación Rivalia	7/04/2018	Tornelavaga	
	Lucia Peña Pachón	7:42.58	CN Iregua-Villamediana	21/04/2018	Logroño	200ET	Eduardo Marcellán Pérez	2:32.51	Club Natación Rivalia	13/01/2019	Logroño	
						400ET	Gonzalo Ortigosa Yoldi	5:34.24	CN Iregua-Villamediana	21/04/2018	Logroño	



TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 25M

LICENCIA	FEMENINO						MASCULINO					
	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	CAT +45	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA
	Gloria León Ruiz	40.21	Club Natación Rivalia	16/12/2017	Logroño	50L	Alejandro Abesamis	27.10	Club Natación Iregua	10/02/2019	Pontevedra	
	Lucía Peña	2:53.20	Club Natación Iregua	15/02/2020	Pamplona	100L	Alejandro Abesamis	1:00.30	CN Iregua-Villamediana	22/12/2019	Logroño	
						200L	Carlos Gil Rodríguez	2:30.19	Club Natación Rivalia	7/05/2016	Logroño	
						400L	Carlos Gil Rodríguez	5:31.08	Club Natación Rivalia	4/03/2017	Sanurzi	
						800L						
						1500L						
	Gloria León Ruiz	45.69	Club Natación Rivalia	10/03/2018	Abadesolo	50M	Alejandro Abesamis	29.85	Club Natación Iregua	22/12/2019	Logroño	
	Gloria León Ruiz	1:49.02	Club Natación Rivalia	10/03/2018	Abadesolo	100M	Alejandro Abesamis	1:11.66	Club Natación Iregua	11/01/2020	Logroño	
						200M	Daniel Martínez Lorente	3:39.81	Club Natación Nassisca	13/06/2015	Logroño	
						50E	Alejandro Abesamis	34.64	Club Natación Iregua	19/01/2019	Logroño	
						100E	Jorge Menzo Gandia	1:19.24	CN Iregua-Villamediana	19/12/2015	Logroño	
						200E	Jorge Menzo Gandia	2:53.48	CN Iregua-Villamediana	21/04/2018	Logroño	
	Gloria León Ruiz	49.11	Club Natación Rivalia	7/04/2018	Torreavega	50B	Daniel Martínez Lorente	37.98	Club Natación Nassisca	5/05/2012	Zaragoza	
						100B	Iñigo García Rodríguez	1:26.25	Club Natación Logroño	15/02/2020	Pamplona	
	Gloria León Ruiz	3:48.32	Club Natación Rivalia	16/12/2017	Pamplona	1000B	Iñigo García Rodríguez	3:08.19	Club Natación Logroño	15/02/2020	Pamplona	
	Gloria León Ruiz	1:38.57	Club Natación Rivalia	16/12/2017	Pamplona	1000ET	Alejandro Abesamis	1:13.45	CN Iregua-Villamediana	21/12/2019	Logroño	
						2000ET	J. Carlos Ordás Casado	3:04.15	CN Iregua-Villamediana	21/12/2017	Logroño	
	Lucía Peña	7:27.84	Club Natación Iregua	15/02/2020	Pamplona	4000ET	J. Carlos Ordás Casado	6:48.40	CN Iregua-Villamediana	21/04/2018	Logroño	

TABLA DE RECORDOS MASTER PISCINA 25M

LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	FEMENINO		FECHA	LUGAR	PRUEBA	MASCULINO		LICENCIA			
			CLUB	TIEMPO				CLUB	FECHA		LUGAR		
							CAT +50						
							50L	Daniel Martinez Lorente	31.93	Club Natacion Rivalia	10/03/2018	Abadesolo	
							100L	Daniel Martinez Lorente	1:20.49	Club Natacion Rivalia	17/02/2018	Sanurce	
							200L	Roberto Ruiz Bacaraca	3:14.27	CN Fregua-Villamediana	24/01/2015	Logroño	
							400L	Roberto Ruiz Bacaraca	6:46.69	CN Fregua-Villamediana	24/01/2015	Logroño	
							800L	Jose Ramon Torre Gil	15:01.11	Club Natacion Rivalia	17/11/2018	Pamplona	
							1500L						
							50M	Daniel Martinez Lorente	34.03	Club Natacion Rivalia	12/03/2016	Abadesolo	
							100M	Daniel Martinez Lorente	1:22.46	Club Natacion Rivalia	30/04/2016	Sanurce	
							200M	Daniel Martinez Lorente	3:17.50	Club Natacion Rivalia	7/05/2016	Logroño	
							50E	Daniel Martinez Lorente	43.61	Club Natacion Rivalia	12/04/2017	Abadesolo	
							100E						
							200E						
							50B	Daniel Martinez Lorente	37.67	Club Natacion Rivalia	7/04/2018	Tornalavega	
							100B	Daniel Martinez Lorente	1:27.51	Club Natacion Rivalia	20/01/2019	Logroño	
							200B	Daniel Martinez Lorente	3:28.19	Club Natacion Rivalia	21/04/2018	Logroño	
							100ET	Daniel Martinez Lorente	1:22.79	Club Natacion Rivalia	19/01/2019	Logroño	
							200ET	Jose Antonio Pato	3:10.62	Club Natacion Logroño	11/01/2020	Logroño	
							400ET	Jose Antonio Pato	6:53.63	Club Natacion Logroño	15/02/2020	Pamplona	

TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 25M

FEMENINO						MASCULINO						
LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	CAT +55	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA
	Pilar Larrode Garcia	47.28	Club Natación Rivalta	28/05/2018	Mallorfo	50L	Santiago Alviz Duarte	32.58	CN Iregua-Villamediana	01/02/2018	Málaga	
	Pilar Larrode Garcia	1:42.48	Club Natación Rivalta	28/05/2018	Mallorfo	100L	Santiago Alviz Duarte	1:12.97	CN Iregua-Villamediana	02/02/2018	Málaga	
	Pilar Larrode Garcia	3:33.54	Club Natación Rivalta	03/02/2018	Málaga	200L	Santiago Alviz Duarte	2:44.57	CN Iregua-Villamediana	3/02/2018	Málaga	
	Pilar Larrode Garcia	7:11.55	Club Natación Rivalta	28/05/2018	Mallorfo	400L	Miguel Uribe Echeverría-Fdez	6:00.33	CN Iregua-Villamediana	3/02/2017	Palma de Mallorca	
						800L	Miguel Uribe Echeverría-Fdez	13:30.53	Club Natación Nassica	17/11/2012	Logroño	
						1500L	Miguel Uribe Echeverría-Fdez	25:43.47	Club Natación Nassica	17/11/2012	Logroño	
	Pilar Larrode Garcia	55.80	Club Natación Rivalta	07/04/2018	Torreivega	50M	Santiago Alviz Duarte	36.56	CN Iregua-Villamediana	28/05/2018	Abadesolo	
	Pilar Larrode Garcia	2:04.34	Club Natación Rivalta	21/12/2017	Logroño	100M	Santiago Alviz Duarte	1:34.79	CN Iregua-Villamediana	10/03/2018	Abadesolo	
	Pilar Larrode Garcia	4:28.51	Club Natación Rivalta	16/12/2017	Pamplona	200M						
	Pilar Larrode Garcia	1:03.77	Club Natación Rivalta	04/02/2018	Málaga	50E	Santiago Alviz Duarte	44.58	CN Iregua-Villamediana	10/03/2018	Abadesolo	
	Pilar Larrode Garcia	2:20.56	Club Natación Rivalta	10/03/2018	Abadesolo	100E	Miguel Uribe Echeverría-Fdez	1:43.82	Club Natación Nassica	5/05/2012	Zaragoza	
						200E						
	Pilar Larrode Garcia	1:02.32	Club Natación Rivalta	03/02/2018	Málaga	50B	Miguel Carrera Antolanzas	43.5	Club Natación Nassica	15/12/2012	Logroño	
						100B	Miguel Carrera Antolanzas	1:36.19	Club Natación Nassica	15/12/2012	Logroño	
						200B	Santiago Alviz Duarte	3:35.34	CN Iregua-Villamediana	16/12/2017	Pamplona	
	Pilar Larrode Garcia	2:05.51	Club Natación Rivalta	07/04/2018	Torreivega	100ET	Santiago Alviz Duarte	1:29.23	CN Iregua-Villamediana	28/05/2018	Mallorfo	
						200ET						
						400ET	Santiago Alviz Duarte	7:32.57	CN Iregua-Villamediana	21/04/2018	Logroño	
	Pilar Larrode Garcia	8:54.22	Club Natación Rivalta	03/02/2018	Málaga	400ET						

TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 25M

NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA	CAT +60	MASCULINO					
							PRUEBA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR
Pilar Larrode Garcia	49.95	Club Natacion Rivalia	20/01/2019	Logroño		50L	Miguel Uribe Echevarria-Fdez	33.23	Club Natación Nassica	28/04/2013	Zaragoza	
Pilar Larrode Garcia	1:43.05	Club Natacion Rivalia	15/02/2020	Pamplona		100L	Miguel Uribe Echevarria-Fdez	1:16.89	Club Natación Nassica	28/04/2013	Zaragoza	
Pilar Larrode Garcia	3:37.84	Club Natacion Rivalia	15/02/2020	Pamplona		200L	Miguel Uribe Echevarria-Fdez	2:55.03	Club Natación Nassica	30/11/2013	Logroño	
Pilar Larrode Garcia	7:19.78	Club Natacion Rivalia	11/01/2020	Logroño		400L	Miguel Uribe Echevarria-Fdez	6:15.49	Club Natación Nassica	9/02/2013	Barcelona	
Pilar Larrode Garcia	16:05.71	Club Natacion Rivalia	17/11/2018	Pamplona		800L						
Pilar Larrode Garcia	57.71	Club Natacion Rivalia	14/12/2019	Lezazpi		1500L						
Pilar Larrode Garcia	2:04.21	Club Natacion Rivalia	16/02/2019	Sanlurzi		50M	Miguel Uribe Echevarria-Fdez	44.95	Club Natación Nassica	16/12/2017	Logroño	
Pilar Larrode Garcia	4:25.09	Club Natacion Rivalia	20/01/2019	Logroño		100M						
Paz Larrode Parilla	1:28.79	Club Natacion Rivalia	20/01/2019	Logroño		200M						
Pilar Larrode Garcia	2:22.23	Club Natacion Rivalia	15/10/2018	Lezazpi		50E	Miguel Uribe Echevarria-Fdez	43.7	Club Natación Nassica	10/02/2013	Barcelona	
Paz Larrode Parilla	6:51.18	Club Natacion Rivalia	17/11/2018	Pamplona		100E	Miguel Uribe Echevarria-Fdez	1:37.87	Club Natación Nassica	8/02/2013	Barcelona	
Pilar Larrode Garcia	1:10.29	Club Natacion Rivalia	29/02/2020	Sanlurzi		200E	Miguel Uribe Echevarria-Fdez	3:47.56	Club Natación Nassica	16/12/2017	Logroño	
Pilar Larrode Garcia	4:56.49	Club Natacion Rivalia	15/10/2018	Lezazpi		50B						
Pilar Larrode Garcia	2:10.11	Club Natacion Rivalia	20/01/2019	Logroño		100B						
Pilar Larrode Garcia	4:48.36	Club Natacion Rivalia	17/11/2018	Pamplona		200ET						
						400ET						

TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 25M

FEMENINO						MASCULINO							
LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	CAT +65	PRUEBA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA
						50L	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	34.41	Club Natación Rivalta	07/04/2018	Torrelavega	
						100L	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	1.20.51	Club Natación Rivalta	02/02/2018	Málaga	
						200L	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	3.02.41	Club Natación Rivalta	03/02/2018	Málaga	
						400L	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	6.50.48	Club Natación Rivalta	28/05/2018	Mallorca	
						800L							
						1500L							
						50M	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	42.31	Club Natación Rivalta	10/03/2018	Abadesolo	
						100M							
						200M							
						50E	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	44.68	Club Natación Rivalta	04/02/2018	Málaga	
						100E	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	1.42.01	Club Natación Rivalta	03/02/2018	Málaga	
						200E	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	4.10.54	Club Natación Rivalta	21/04/2018	Logroño	
						50B	Eugenio San Cristobal	Eugenio San Cristobal	49.72	Club Natación Rivalta	10/03/2018	Abadesolo	
						100B	Eugenio San Cristobal	Eugenio San Cristobal	1.53.06	Club Natación Rivalta	17/02/2018	Santurce	
						200B	Eugenio San Cristobal	Eugenio San Cristobal	4.25.53	Club Natación Rivalta	16/12/2017	Pamplona	
						100ET	Eugenio San Cristobal	Eugenio San Cristobal	2.09.03	Club Natación Rivalta	21/2/2017	Logroño	
						200ET							
						400ET							

TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 25M

LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	FEMENINO		FECHA	LUGAR	PRUEBA	CAT +70	MASCULINO					
			CLUB						TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LUGAR	
							50L		Eugenio San Cristobal	48.03	Club Natación Rivalta	15/02/2020	Pamplona	
							100L		Eugenio San Cristobal	1:31.80	Club Natación Rivalta	15/02/2020	Pamplona	
							200L		Eugenio San Cristobal	3:43.63	Club Natación Rivalta	15/02/2020	Pamplona	
							400L							
							800L							
							1500L							
							50M		Eugenio San Cristobal	1:05.01	Club Natación Rivalta	15/02/2020	Pamplona	
							100M							
							200M							
							50E							
							100E							
							200E							
							50B							
							100B							
							200B							
							100ET							
							200ET							
							400ET		Eugenio San Cristobal	9:21.30	Club Natación Rivalta	15/02/2020	Pamplona	

TABLA DE RECORDOS MASTER PISCINA 25M RELEVOS

FEMENINO							MASCULINO						
LICENCIA	INTEGRANTES	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	CAT +100	INTEGRANTES	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA	
						4X50L	Pablo Urbe Eduardo Marcellan Pérez Alvaro Fernandez Ignacio Esparza	1:56.81	Club Natación Rivalta	26/05/2018	Mallano		
						4X100L	Javier Castillon Harold Antonio Diaz Carlos Pérez Abel Martínez	4:27.07	Club Natación Rivalta	17/02/2018	Santurce		
						4X200L							
						4X50ET							
						4X100ET							

TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 25M RELIEVOS

LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	FEMENINO			LUGAR	PRUEBA	CAT +120	INTEGRANTES	TIEMPO	MASCULINO			LUGAR	LICENCIA
			CLUB	FECHA	LUGAR						CLUB	FECHA	LUGAR		
	Marta Arjona Reverte Almudena Prior Palacin Marta Pérez Martínez Isabel Artroniz Valdovinos	2:05.20	CN Iregua-Villamediana	13/02/2016	Logroño	4X50L		Guillermo Ruiz Rodriguez Pedro Vidorro Torrecilla Pablo Urbe-Echevarria Eduardo Marcellan Perez	1:45.25	Club Natacion Rivallia	21/12/2019	Logroño			
	Marta Arjona Reverte Teresa Artroniz Valdovinos Isabel Artroniz Valdovinos Kseniya Brusko	4:28.36	CN Iregua-Villamediana	19/12/2015	Logroño	4X100L		Gonzalo Ortigosa Yoldi Alejandro Rodriguez Abesamis Kiko Aussejo Sevilla Guillermo Artilaga Prillios	3:54.10	CN Iregua-Villamediana	17/02/2018	Sanlurce			
	Teresa Artroniz Valdovinos Isabel Artroniz Valdovinos Almudena Prior Palacin Maite Andrés Marcos	10:04.24	CN Iregua-Villamediana	30/11/2013	Logroño	4X200L		Eduardo Ortega Damiir Paulovic Pedro Viondo Andrés Garcia	10:30.90	Club Natacion Rivallia	16/12/2017	Logroño			
	Teresa Artroniz Valdovinos Marta Arjona Reverte Almudena Prior Palacin	2:18.21	CN Iregua-Villamediana	30/01/2016	Gijón	4X50ET		Alberto Rosas Espinosa Gonzalo Ortigosa Yoldi Guillermo Artilaga Prillios Kiko Aussejo Sevilla	1:57.13	CN Iregua-Villamediana	3/02/2018	Málaga			
	Almudena Prior Palacin Teresa Artroniz Valdovinos Marta Arjona Reverte Isabel Artroniz Valdovinos	5:13.17	CN Iregua-Villamediana	13/06/2015	Logroño	4X100ET		Daniel Barrio Diaz Kiko Aussejo Sevilla Jonathan Romero Hipólito Guillermo Artilaga Prillios	4:33.13	CN Iregua-Villamediana	13/06/2015	Logroño			





TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 25M RELEVOS

FEMENINO							MASCULINO						
LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	CAT +200	PRUEBA	INTEGRANTES	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA
						4X50L		Daniel Martínez Carlos Gil Miguel Urbe H. Antonio Díaz	2:06.94	Club Natación Rivalta	10/03/2018	Abadesolo	16648128 16023885 15906317 18079139
						4X100L		Daniel Martínez Miguel Urbe Eugenio San Cristóbal Jose Ignacio Clordia	5:27.71	Club Natación Rivalta	17/02/2018	Sanlurce	16648128 15906317 16488756 16574125
						4X200L							
						4X50ET		Ignacio Esparza Eugenio San Cristóbal Miguel Urbe Manuel García	2:44.43	Club Natación Rivalta	7/04/2018	Torreavega	44647113 16488756 15906317 34099123
						4X100ET		Miguel Urbe Daniel Martínez Eduardo Marcellan Eugenio Cristóbal	5:54.69	Club Natación Rivalta	20/01/2019	Logroño	15906317 16548128 72789292 16488756

TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 25M RELEVOS

FEMENINO						MASCULINO							
LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	CAT +240	PRUEBA	INTEGRANTES	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA
							4X50L						
							4X100L						
							4X200L						
							4X300ET	Miguel Urbe Eugenio San Cristobal Daniel Martinez Jose Ramon Torre Gil	2:58.56	Club Natación Rivalta	15/10/2018	Legazpi	15906317 16488756 16548128 30583054
							4X1000ET						

PLAN DE REGISTROS MASTER PESQUERA JUVENILES

CAT +100 (premañu)				CAT +100								
LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	MIXTO PRUEBA	INTEGRANTES	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA
						4X50L						
						4X100L						
						4X200L	Ignacio Espanza Irene Ramos Pablo Uribe Sofiana Espanza	2:27.46	CN Ruaha	21/04/2018	Lopofu	
						4X50ET						
						4X100ET						

CAT +120				CAT +160								
LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	MIXTO PRUEBA	INTEGRANTES	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA
	Gonzalo Ortopas Yadi					4X50L	Gonzalo Ortopas Abajardo Abesamis Nesmi Arrieta Marta Rubio	1:54.95	C.N. Vegua-Vilamediana	15/02/2020	Pamplona	
	Marta Agria Kewala Kico Azepe Savaia Teasa Arroz Vadoyros	1:53.90	CN Vegua-Vilamediana	31/01/2016	Gijón							
	Pedro Viondo Mercedes Rey Irene Ramos Eduldo Marcelán	4:17.57	CN Ruaha	17/02/2018	Sanrae	4X100L						
						4X200L						
	Amyudina Píer Palacin Gonzalo Ortopas Yadi Guillermo Arriaga Pielos Nesmi Arrieta Jimenez Mercedes Rey Urdaiz	2:05.56	CN Vegua-Vilamediana	21/04/2018	Lopofu	4X50ET	Jonathan Romero Hidalgo Carolina Martínez López Abajardo Rodríguez Lucía Párra Pardo	2:18.87	CN Vegua-Vilamediana	21/04/2018	Lopofu	
	Eduldo Marcelán Pérez Marta Pérez Martínez Ignacio Espanza Garer	4:53.39	Club Natación Naskaia	9/03/2013	Caborna	4X100ET						

CAT +200				CAT +240								
LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	MIXTO PRUEBA	INTEGRANTES	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA
	Santiago Aldaz Ramon Lamona Lucia Párra	2:27.37	C.N. Vegua-Vilamediana	15/02/2020	Pamplona	4X50L						
	Miguel Uribe Pilar Larrosa Mª Pilar Bazo Carla Sá	5:39.59	CN Ruaha	17/02/2018	Sanrae	4X100L						
						4X200L						
	Miguel Uribe Dora Liron Gloria Urdaiz Pilar Bazo	2:53.88	CN Ruaha	21/04/2018	Lopofu	4X50ET						
						4X100ET						

TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 50M. (01/10/2019)

FEMENINO										MASCULINO				
LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	CAT.+20	PRUEBA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA	
	Sandra Pérez Castellanos	1:17.60	CN Regua-Villamediana	12/07/2014	Logroño	50L	100L	Pablo Urbe-Echeverría	27.99	Club Natación Rivalia	5/07/2018	Reus		
						200L	200L	Guillermo Ruiz Rodríguez	2:13.52	Club Natación Rivalia	6/07/2018	Reus		
						400L	400L	Guillermo Ruiz Rodríguez	4:34.50	Club Natación Rivalia	29/02/2020	Cádiz		
						800L	800L				29/02/2020	Cádiz		
						1500L	1500L							
						50M	50M	Guillermo Ruiz Rodríguez	26.34	Club Natación Rivalia	29/02/2020	Cádiz		
						100M	100M							
						200M	200M							
						50E	50E							
	Sandra Pérez Castellanos	1:22.11	CN Regua-Villamediana	12/07/2014	Logroño	100E	100E	Pablo Urbe-Echeverría	1:14.49	Club Natación Rivalia	7/07/2018	Reus		
						200E	200E							
	Imaculada Moreno Alonso	52.93	CN Regua-Villamediana	9/07/2010	Badajoz	50B	50B							
						100B	100B	Guillermo Ruiz Rodríguez	1:11.45	Club Natación Rivalia	29/02/2020	Cádiz		
						200B	200B							
						100ET	100ET							
						200ET	200ET							
						400ET	400ET							

TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 50M

LICENCIA	FEMENINO					MASCULINO						
	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	CAT +25	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA
	Irene Ramos Aguado	33.34	Club Natación Rivalia	5/07/2018	Reus	50L	Jonathan Romero Hipolito	28.65	CN Iregua-Villamediana	9/07/2010	Badajoz	
	Marta Arjona Reverte	1:09.77	CN Iregua-Villamediana	12/07/2014	Logroño	100L	Guillermo Artilaga Píñillos	59.69	CN Iregua-Villamediana	13/08/2019	Gwangju	
	Marta Arjona Reverte	2:34.73	CN Iregua-Villamediana	12/07/2014	Logroño	200L	Guillermo Artilaga Píñillos	2:09.31	CN Iregua-Villamediana	14/08/2019	Gwangju	
	Isabel Artroniz Valdovinos	5:28.96	CN Iregua-Villamediana	14/07/2012	Valencia	400L						
	Irene Ramos Aguado	12:30.79	Club Natación Rivalia	2/07/2016	Logroño	800L						
	Marta Arjona Reverte	35.46	CN Iregua-Villamediana	12/07/2014	Logroño	50M	Jonathan Romero Hipolito	27.68	CN Iregua-Villamediana	9/07/2010	Badajoz	
	Noemí Arrufat Jiménez	1:26.61	CN Iregua-Villamediana	14/07/2012	Valencia	100M	Jonathan Romero Hipolito	1:01.01	CN Iregua-Villamediana	9/07/2010	Badajoz	
	Isabel Artroniz Valdovinos	39.03	CN Iregua-Villamediana	13/07/2012	Valencia	200M	Jonathan Romero Hipolito	2:22.81	CN Iregua-Villamediana	9/07/2010	Badajoz	
	Isabel Artroniz Valdovinos	1:21.75	CN Iregua-Villamediana	13/07/2012	Valencia	50E	Alberto Rosas Espinosa	32.77	CN Iregua-Villamediana	9/07/2010	Badajoz	
						100E	Alberto Rosas Espinosa	1:12.51	CN Iregua-Villamediana	9/07/2010	Badajoz	
	Mirella Martínez López de Calle	41.29	CN Iregua-Villamediana	13/07/2012	Valencia	50B	Fernando Godoy Barrio	36.87	CN Iregua-Villamediana	9/07/2010	Badajoz	
	Mirella Martínez López de Calle	1:34.21	CN Iregua-Villamediana	14/07/2012	Valencia	100B	Fernando Godoy Barrio	1:19.36	CN Iregua-Villamediana	9/07/2010	Badajoz	
						200B	Fernando Godoy Barrio	2:47.70	CN Iregua-Villamediana	9/07/2010	Badajoz	
						100ET						
	Marta Arjona Reverte	2:59.42	CN Iregua-Villamediana	12/07/2014	Logroño	200ET	Guillermo Artilaga Píñillos	2:26.73	CN Iregua-Villamediana	15/08/2019	Gwangju	
						400ET						

TABLA DE RECOROS MASTER PISCINA 50M

LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	PRUEBA	MASCULINO					
							NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA
							FEMENINO					
	Mercedes Rey Urdániz	29.35	Club Natación Nastica	12/06/2012	Riccione (Ita)	50L	Jonathan Romero Hipolito	27.07	CN Iregua-Villamediana	12/07/2014	Logroño	
	Mercedes Rey Urdániz	1:04.71	Club Natación Nastica	11/06/2012	Riccione (Ita)	100L	Jonathan Romero Hipolito	58.75	CN Iregua-Villamediana	18/07/2015	Logroño	
	Teresa Arroz Valdovinos	2:22.64	CN Iregua-Villamediana	24/07/2015	Zaragoza	200L	Daniel Barrio Diaz	2:14.18	CN Iregua-Villamediana	18/07/2015	Logroño	
	Teresa Arroz Valdovinos	5:09.64	CN Iregua-Villamediana	14/07/2017	Logroño	400L	Daniel Barrio Diaz	4:44.29	CN Iregua-Villamediana	18/07/2015	Logroño	
	Isabel Arroz Valdovinos	11:04.07	CN Iregua-Villamediana	18/07/2015	Logroño	800L						
	Marta Arjona Reverte	34.53	CN Iregua-Villamediana	28/05/2016	Londres	50M	Jonathan Romero Hipolito	28.19	CN Iregua-Villamediana	18/07/2015	Logroño	
	Marta Arjona Reverte	1:18.91	CN Iregua-Villamediana	24/07/2015	Zaragoza	100M	Jonathan Romero Hipolito	1:00.65	CN Iregua-Villamediana	24/07/2015	Zaragoza	
						200M						
	Mercedes Rey Urdániz	35.48	Club Natación Nastica	4/09/2013	Eindhoven	50E	Daniel Barrio Diaz	32.15	CN Iregua-Villamediana	25/07/2015	Zaragoza	
	Isabel Arroz Valdovinos	1:18.87	CN Iregua-Villamediana	25/07/2015	Zaragoza	100E	Daniel Barrio Diaz	1:09.66	CN Iregua-Villamediana	12/07/2014	Logroño	
	Almudena Prior Palacin	3:03.59	CN Iregua-Villamediana	12/07/2014	Logroño	200E						
	Teresa Arroz Valdovinos	39.24	CN Iregua-Villamediana	18/07/2015	Logroño	50B	Gonzalo Ibañez Martinez	32.27	Club Natación Logroño	13/06/2012	Riccione(Ita)	
	Teresa Arroz Valdovinos	1:25.77	CN Iregua-Villamediana	18/07/2015	Logroño	100B	Gonzalo Ibañez Martinez	1:11.39	Club Natación Logroño	11/06/2012	Riccione(Ita)	
	Teresa Arroz Valdovinos	3:02.57	CN Iregua-Villamediana	25/07/2015	Zaragoza	200B	Gonzalo Ibañez Martinez	2:33.52	Club Natación Logroño	15/06/2012	Riccione(Ita)	
						100ET						
	Teresa Arroz Valdovinos	2:48.35	CN Iregua-Villamediana	14/07/2017	Logroño	200ET						
	Teresa Arroz Valdovinos	6:17.71	CN Iregua-Villamediana	12/07/2014	Logroño	400ET						

TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 50M

LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	FEMENINO			PRUEBA	NOMBRE	TIEMPO	MASCULINO			LICENCIA
			CLUB	FECHA	LUGAR				CLUB	FECHA	LUGAR	
	Mercedes Rey Urdanz	29.67	Club Natación Rivalia	17/09/2017	Budapest	Gonzalo Ortigosa Yoldi	26.18	CN Iregua-Villamediana	24/07/2015	Zaragoza		
	Almudena Prior Palacin	1:13.15	CN Iregua-Villamediana	2/07/2016	Logroño	Eduardo Marcellán Pérez	59.72	Club Natación Nassica	5/09/2013	Eindhoven		
	Carolina Martínez López	2:57.77	CN Iregua-Villamediana	2/07/2016	Logroño	Eduardo Marcellán Pérez	2:12.43	Club Natación Nassica	24/07/2015	Zaragoza		
	Almudena Prior Palacin	5:26.16	CN Iregua-Villamediana	6/07/2018	Reus	Gonzalo Ibañez Martínez	4:58.79	Club Natación Logroño	13/07/2013	Logroño		
						Gonzalo Ibañez Martínez	10:16.06	Club Natación Logroño	13/07/2013	Logroño		
	Mercedes Rey Urdanz	33.41	Club Natación Rivalia	16/08/2017	Budapest	Gonzalo Ibañez Martínez	19:31.64	Club Natación Logroño	13/07/2013	Logroño		
	Mercedes Rey Urdanz	1:19.77	Club Natación Rivalia	16/08/2017	Budapest	Jonathan Romero Hipolito	28.16	CN Iregua-Villamediana	17/08/2017	Budapest		
	Almudena Prior Palacin	3:14.11	CN Iregua-Villamediana	5/07/2018	Reus	Jonathan Romero Hipolito	1:00.97	CN Iregua-Villamediana	17/08/2017	Budapest		
	Mercedes Rey Urdanz	35.10	Club Natación Rivalia	18/08/2017	Budapest	Gonzalo Ibañez Martínez	2:46.12	Club Natación Logroño	12/07/2014	Budapest		
	Almudena Prior Palacin	1:16.74	CN Iregua-Villamediana	7/07/2018	Reus	Alberto Rosas Espinosa	31.93	CN Iregua-Villamediana	18/08/2017	Budapest		
	Almudena Prior Palacin	2:47.42	CN Iregua-Villamediana	6/07/2018	Reus	Diego Ibañez Martínez	1:12.42	Club Natación Logroño	13/07/2013	Logroño		
	Carolina Martínez López	42.07	CN Iregua-Villamediana	2/07/2016	Logroño	Pedro Pablo Zorzano	3:37.94	CN Iregua-Villamediana	2/07/2016	Logroño		
						Gonzalo Ortigosa Yoldi	32.97	CN Iregua-Villamediana	24/07/2015	Zaragoza		
						Gonzalo Ibañez Martínez	1:10.32	Club Natación Logroño	13/07/2013	Logroño		
						Gonzalo Ibañez Martínez	2:44.40	Club Natación Logroño	13/07/2013	Logroño		
	Mercedes Rey Urdanz	2:48.77	Club Natación Rivalia	17/08/2017	Budapest	Diego Ibañez Martínez	2:27.48	Club Natación Logroño	13/06/2012	Riccione(Ita)		
	Mercedes Rey Urdanz	6:10.56	Club Natación Rivalia	16/08/2017	Budapest	Diego Ibañez Martínez	5:16.60	Club Natación Logroño	12/06/2012	Riccione(Ita)		



LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	FEMENINO			LUGAR	PRUEBA	NOMBRE	TIEMPO	MASCULINO		
			CLUB	FECHA	LUGAR					CLUB	FECHA	LUGAR
	Lucia Peña Pachón	35.99	CN Iregua-Villamediana	5/07/2018	Reus	50L	Alejandro Rodríguez Abesamis	28.34	CN Iregua-Villamediana	18/07/2015	Logroño	
	Lucia Peña Pachón	1:22.61	CN Iregua-Villamediana	1/07/2017	Logroño	100L	Eduardo Marcellán Pérez	59.56	Club Natación Rivalia	6/07/2018	Reus	
	Lucia Peña Pachón	2:59.88	CN Iregua-Villamediana	7/07/2018	Reus	200L	Eduardo Marcellán Pérez	2:13.10	Club Natación Rivalia	13/07/2019	Tarragona	
	Lucia Peña Pachón	6:37.78	CN Iregua-Villamediana	1/07/2017	Logroño	400L	Francisco Oleiza Lacalle	5:01.00	CN Iregua-Villamediana	5/07/2018	Reus	
	Yolanda Híjazo Pascual	14:09.65	CN Iregua-Villamediana	2/07/2016	Logroño	800L	Francisco Oleiza Lacalle	10:39.10	CN Iregua-Villamediana	9/02/2020	Oviedo	
	Lucia Peña Pachón	49.44	CN Iregua-Villamediana	2/07/2016	Logroño	1500L	Francisco Oleiza Lacalle	20:20.80	CN Iregua-Villamediana	8/02/2020	Oviedo	
						50M	Eduardo Marcellán Pérez	29.03	Club Natación Rivalia	6/07/2018	Reus	
						100M						
						200M	Francisco Oleiza Lacalle	2:54.61	CN Iregua-Villamediana	11/07/2019	Tarragona	
	María Rubio Arribas	41.89	CN Iregua-Villamediana	12/07/2019	Tarragona	50E	Jorge Lorente Rodríguez	41.15	CN Iregua-Villamediana	2/07/2016	Logroño	
	María Rubio Arribas	1:30.33	CN Iregua-Villamediana	13/07/2019	Tarragona	100E	Jorge Lorente Rodríguez	1:34.77	CN Iregua-Villamediana	2/07/2016	Logroño	
	María Rubio Arribas	3:20.49	CN Iregua-Villamediana	12/07/2019	Tarragona	200E						
	Lucia Peña Pachón	46.8	CN Iregua-Villamediana	7/07/2018	Reus	50B	Gonzalo Ortigosa Yoldi	33.14	CN Iregua-Villamediana	7/07/2018	Reus	
	Lucia Peña Pachón	1:46.65	CN Iregua-Villamediana	1/07/2017	Logroño	100B	Francisco Oleiza Lacalle	1:21.07	CN Iregua-Villamediana	5/07/2018	Reus	
						200B	Francisco Oleiza Lacalle	2:55.72	CN Iregua-Villamediana	8/07/2018	Reus	
						100ET						
						200ET	Carlos Ordás Casado	3:07.46	CN Iregua-Villamediana	18/07/2015	Logroño	
						400ET	Gonzalo Ortigosa Yoldi	5:35.01	CN Iregua-Villamediana	7/07/2018	Reus	

TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 50M

FEMENINO										MASCULINO				
LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	CAT +45	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA		
						50L	Iván Herrera Rivero	33.37	CN Iregua-Villamediana	5/07/2018	Reus			
						100L	Carlos Gil Rodriguez	1:12.08	Club Natación Rivalia	2/07/2016	Logroño			
						200L	Carlos Gil Rodriguez	2:40.10	Club Natación Rivalia	2/07/2016	Logroño			
						400L	Carlos Gil Rodriguez	6:12.93	Club Natación Rivalia	2/07/2016	Logroño			
						800L								
						1500L								
	Gloria Ruiz León	47.02	Club Natación Rivalia	2/07/2016	Logroño	50M	Daniel Martínez Lorente	34.84	Club Natación Nassica	13/07/2013	Logroño			
						100M	Daniel Martínez Lorente	1:28.09	Club Natación Nassica	18/07/2013	Logroño			
						200M	Daniel Martínez Lorente	3:44.74	Club Natación Nassica	18/07/2013	Logroño			
						50E								
						100E								
						200E								
	Gloria Ruiz León	49.35	Club Natación Rivalia	2/07/2016	Logroño	50B	Daniel Martínez Lorente	38.18	Club Natación Nassica	13/07/2013	Logroño			
	Gloria Ruiz León	1:50.61	Club Natación Rivalia	2/07/2016	Logroño	100B	Daniel Martínez Lorente	1:29.76	Club Natación Nassica	13/07/2013	Logroño			
	Gloria Ruiz León	3:55.46	Club Natación Rivalia	2/07/2016	Logroño	200B								
						100ET								
						200ET								
	Gloria Ruiz León	3:42.28	Club Natación Rivalia	2/07/2016	Logroño	400ET								

TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 50M

LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	FEMENINO		MASCULINO				
						CAT +50	PRUEBA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR
						50L	Jose Maria Odena Jornet	35.59	Club Nación Rivalia	2/07/2016	Logroño	
						100L	Jose Maria Odena Jornet	1:20.31	Club Nación Rivalia	2/07/2016	Logroño	
						200L	Roberto Ruiz Bacalcoia	3:11.31	CN Iregua-Villamediana	12/07/2014	Logroño	
						400L	Roberto Ruiz Bacalcoia	6:41.34	CN Iregua-Villamediana	12/07/2014	Logroño	
						800L						
						1500L						
						50M	Daniel Martinez Lorente	35.13	Club Nación Rivalia	2/07/2016	Logroño	
						100M	Daniel Martinez Lorente	1:41.60	Club Nación Rivalia	2/07/2016	Logroño	
						200M	Daniel Martinez Lorente	3:42.84	Club Nación Rivalia	2/07/2016	Logroño	
						50E	Jose Maria Odena Jornet	44.41	Club Nación Rivalia	2/07/2016	Logroño	
						100E						
						200E						
						50B						
						100B	Jose Maria Odena Jornet	48.46	Club Nación Rivalia	2/07/2016	Logroño	
						200B						
						100ET						
						200ET						
						400ET						

TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 50M

LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	FEMENINO			PRUEBA	NOMBRE	TIEMPO	MASCULINO			
			CLUB	FECHA	LUGAR				CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA
	Pilar Larrode Garcia	47.25	Club Natación Rivalia	5/07/2018	Reus	50L	Santiago Alutiz Duarte	35.37	CN Iregua-Villamediana	17/08/2017	Budapest	
	Pilar Larrode Garcia	3:36.84	Club Natación Rivalia	7/07/2018	Reus	100L	Santiago Alutiz Duarte	1:16.55	CN Iregua-Villamediana	1/07/2017	Logroño	
	Pilar Larrode Garcia	7:23.27	Club Natación Rivalia	6/07/2018	Reus	200L	Santiago Alutiz Duarte	2:51.19	CN Iregua-Villamediana	1/07/2017	Logroño	
						400L	Santiago Alutiz Duarte	6:13.02	CN Iregua-Villamediana	1/07/2017	Logroño	
						800L						
	Pilar Larrode Garcia	57.9	Club Natación Rivalia	6/07/2018	Reus	1500L						
						50M						
						100M						
						200M						
						50E						
						100E						
						200E						
						50B						
						100B	Santiago Alutiz Duarte	1:47.51	CN Iregua-Villamediana	1/07/2017	Logroño	
						200B	Santiago Alutiz Duarte	3:42.65	CN Iregua-Villamediana	1/07/2017	Logroño	
						100ET						
	Pilar Larrode Garcia	4:27.72	Club Natación Rivalia	5/07/2018	Reus	200ET	Santiago Alutiz Duarte	3:40.31	CN Iregua-Villamediana	1/07/2017	Logroño	
						400ET						

TABLA DE RECORDS MASTER PISCINA 50M

LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	FEMENINO		FECHA	LUGAR	PRUEBA	NOMBRE	TIEMPO	MASCULINO		FECHA	LUGAR	LICENCIA
			CLUB							CLUB				
							50L	Miguel Uribe Echevarria-F-dez	34.26	Club Natación Rivalta	3/07/2016		Logroño	
							200L	Miguel Uribe Echevarria-F-dez	1:13.81	Club Natación Rivalta	2/07/2016		Logroño	
							400L	Miguel Uribe Echevarria-F-dez	3:14.14	Club Natación Rivalta	2/07/2016		Logroño	
							800L							
							1500L							
							50M							
							100M							
							200M							
							50E							
							100E							
							200E							
							50B							
							100B							
							200B							
							100ET							
							200ET							
							400ET							

TABLA DE RECORDOS MASTER PISCINA 50M

FEMENINO						MASCULINO						
LICENCIA	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	CAT +65	NOMBRE	TIEMPO	CLUB	FECHA	LUGAR	LICENCIA
						PRUEBA						
						50L	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	34.66	Club Natación Rivalia	05/07/2018	Reus	
						100L	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	1:21.33	Club Natación Rivalia	06/07/2018	Reus	
						200L	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	3:07.62	Club Natación Rivalia	07/07/2018	Reus	
						400L	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	6:47.03	Club Natación Rivalia	05/07/2018	Reus	
						800L						
						1500L						
						50M						
						100M						
						200M						
						50E	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	48.76	Club Natación Rivalia	06/07/2018	Reus	
						100E						
						200E	Miguel Urbe Echevarria-Fdez	3:58.67	Club Natación Rivalia	06/07/2018	Reus	
						50B						
						100B						
						200B						
						100ET						
						200ET						
						400ET						





# Memoria deportiva 2019/20

## WATERPOLO CLUB LOGROÑO

### BASES PARA LA PRESENTE TEMPORADA 2019/20

1. Waterpolo Club Logroño es un Club deportivo cuyo fin es la formación, divulgación y competición del Waterpolo en Logroño y La Rioja.
2. Para la temporada 2019/20 cuenta con los siguientes grupos deportivos:
  - EQUIPO SENIOR ABSOLUTO MASCULINO
  - EQUIPO SENIOR ABSOLUTO FEMENINO
  - EQUIPO CADETE MASCULINO MIXTO
  - EQUIPO INFANTIL MIXTO
  - EQUIPO ALEVIN MIXTO
  -
3. El número total de federados durante la temporada 2019/20 es de 78 fichas deportivas
4. Los espacios de entrenamiento en esta temporada para los distintos grupos han sido
  - CTD JAVIER ADARRAGA
  - CDM LOBETE
  - Piscinas Munic VILLAMEDIANA DE IREGUA
5. El número de entrenadores para los distintos grupos ha sido de 4. Además se ha contado con la ayuda de un monitor especializado en natación.



## ORGANIGRAMA TEMPORADA 2019/20

### WATERPOLO CLUB LOGROÑO

#### ORGANOS DIRECTIVOS

##### ASAMBLEA GENERAL

##### JUNTA DIRECTIVA

Presidente : Juan Antonio Moreta

Vicepresidente : Beatriz Burgos

Tesorero : Francisco Tirado

Coordinador : Miguel Angel Pérez Martínez

Vocales : M<sup>a</sup> Mar Fernández, Juan José Aedo

## OBJETIVOS CUMPLIDOS EN LA TEMPORADA 2019/20

1. Waterpolo Club Logroño SE CONSOLIDA como un Club Deportivo cuyo fin es la Promoción y Competición en distintas Ligas Territoriales o Nacionales y la promoción del Waterpolo en la primera línea del deporte Riojano.
2. El principal proyecto de la temporada ha sido la participación en Dos Ligas de nuestro entorno, las Ligas de Waterpolo de Castilla y León con al menos 3 equipos y la participación en las Ligas de Waterpolo de Euskadi con al menos 2 equipos. Además la consolidación del Torneo de Waterpolo Ciudad de Logroño, un clásico ya entre los Torneos de Clubes del Norte de España.
3. El segundo proyecto cumplido ha sido seguir completando la difusión del Waterpolo como un deporte completo y alternativo a los deportes con más difusión en el ámbito de niños y jóvenes.
4. Asimismo se ha buscado la ampliación de la base social del Club, necesaria para la consolidación y el mantenimiento deportivo y económico.
5. También se ha promovido la ampliación del grupo de árbitros y auxiliares de mesa, favoreciendo la promoción en esta tarea de los jugadores jóvenes.
6. Se han afianzado los lazos con la Federación Riojana de Natación y con Logroñodeporte para conservar y ampliar los espacios de agua necesarios en Logroño.
7. Se ha entablado con el Ayuntamiento de Villamediana de Iregua y la empresa Gestora de la instalación, conversaciones para lograr mejorar nuestra presencia en la Instalación Deportiva Municipal.
8. Se ha promovido la formación y titulación para nuevos entrenadores en todos los ámbitos y edades de nuestros deportistas.

## SUSPENSION DE LA TEMPORADA 2019/20 POR EL COVID-19

Como todos los clubes deportivos de nuestra Comunidad Autónoma y del resto de España, la temporada sufrió un parón repentino a principios del mes de Marzo de 2020 debido a la emergencia sanitaria derivada del virus Covid19.

Toda la actividad deportiva de los equipos del Club hubo de detenerse, tanto a nivel de entrenamientos, como a nivel de participación en las Ligas de Waterpolo de Castilla y León y de Euskadi.

Nuestro Club tomó la decisión de paralizar su actividad tanto a nivel deportivo como a nivel económico, lo que supuso un replanteamiento de todos los compromisos deportivos y a su vez de los gastos e ingresos para su mantenimiento.

Como bien sabemos, al finalizar la temporada en Mayo, el problema sanitario subsistió y todas las Competiciones y por ende, la actividad deportiva y económica del Club, finalizó también.

La preparación de los retos para la temporada 2020/21 y su coexistencia con la pandemia, han sido el tema principal de las reuniones que a partir del mes de Julio 2020 se han ido celebrando por parte de nuestra Junta Directiva.

RESULTADOS DE LOS PARTIDOS EN LAS DISTINTAS COMPETICIONES DE LIGA  
QUE SE HAN PODIDO CELEBRAR HASTA LA FECHA DE FEBRERO DE 2020

**EQUIPO SENIOR MASCULINO ABSOLUTO en liga vasca 2ª DIV**  
**Temporada 2019-20 hasta mes de Febrero 2020**

Local	Visitante	Resultado	Fecha	Liga
CNW Sestao B	WP Logroño	14-11	19-10-2019	Liga 2 D. Masculina Fase 1 Grupo A
Lauro Ikastola	WP Logroño	22-6	01-11-2019	Liga 2 D. Masculina Fase 1 Grupo A
WP Logroño	Bidasoa XXI	5-17	16-11-2019	Liga 2 D. Masculina Fase 1 Grupo A
WP Logroño	CNW Sestao B	5-10	23-11-2019	Liga 2 D. Masculina Fase 1 Grupo A
WP Logroño	DN Portugaleta B	5-8	01-12-2019	Liga 2 D. Masculina Fase 1 Grupo A
WP Logroño	Lauro Ikastola	0-15	07-12-2019	Liga 2 D. Masculina Fase 1 Grupo A
DN Portugaleta B	WP Logroño	9-5	15-12-2019	Liga 2 D. Masculina Fase 1 Grupo A
Bidasoa XXI	WP Logroño	27-8	15-12-2019	Liga 2 D. Masculina Fase 1 Grupo A
CD Bilbao B	WP Logroño	10-7	08-02-2020	Liga 2 D. Masculina Fase 2 Grupo 2
Getxo IW B	WP Logroño	18-8	15-02-2020	Liga 2 D. Masculina Fase 2 Grupo 2
WP Logroño	CNW Sestao B	7-8	29-02-2020	Liga 2 D. Masculina Fase 2 Grupo 2

**EQUIPO CADETE MIXTO en liga Cadete Mixta Euskadi**  
**Temporada 2019-20 hasta mes de Febrero 2020**

Getxo IW	WP Logroño	6-5	10-11-2019	Liga EH Cadete Mixta
WP Logroño	Lautada Waterpolo	3-6	16-11-2019	Liga EH Cadete Mixta
CD Fortuna KE	WP Logroño \	1-10	23-11-2019	Liga EH Cadete Mixta
WP Logroño	CN Easo	7-4	04-01-2020	Liga EH Cadete Mixta
CNW Sestao	WP Logroño	14-5	19-01-2020	Liga EH Cadete Mixta

**EQUIPO INFANT MIXTO en Liga Infantil Mixta Castilla Leon 2019-20**

Local	Visitante	Resultado	Fecha
CLUB WATERPOLO LOGROÑO	- CLUB WATERPOLO ZAMORA	1 - 9	22/02/2020
CLUB NATACION PARQUESOL	- CLUB WATERPOLO LOGROÑO	14 - 7	26/01/2020
ECOALIA_CASTELLAE	- CLUB WATERPOLO LOGROÑO	4 - 14	14/12/2019
CLUB WATERPOLO ZAMORA	- CLUB WATERPOLO LOGROÑO	7 - 5	07/02/2020
CLUB WATERPOLO LOGROÑO	- CLUB NATACION PARQUESOL	8 - 10	01/12/2019
CLUB WATERPOLO LOGROÑO	- ECOALIA_CASTELLAE	10 - 0	15/02/2020

**EQUIPO CADETE MIXTO en Liga Cadete Mixta Castilla Leon 2019-20**

Local	Visitante	Resultado	Fecha
CLUB WATERPOLO LOGROÑO	- CLUB WATERPOLO ZAMORA	3 - 6	22/02/2020
Club Natación Parquesol	- CLUB WATERPOLO LOGROÑO	6 - 15	26/01/2020
ECOALIA_CASTELLAE	- CLUB WATERPOLO LOGROÑO	7 - 15	14/12/2019
CLUB WATERPOLO ZAMORA	- CLUB WATERPOLO LOGROÑO	7 - 4	08/02/2020
CLUB WATERPOLO LOGROÑO	- Club Natación Parquesol	15 - 3	01/12/2019
CLUB WATERPOLO LOGROÑO	- ECOALIA_CASTELLAE	11 - 1	15/02/2020
C.N. Ciudad de Oviedo	- CLUB WATERPOLO LOGROÑO	8 - 8	07/03/2020

**EQUIPO SENIOR FEMENINO en Liga Senior Femen Castilla Leon 2019-20**

Local	Visitante	Resultado	Fecha
WATERPOLO CLUB LOGROÑO	- CLUB WATERPOLO ZAMORA	12 - 3	22/02/2020
Club Natación Parquesol	- WATERPOLO CLUB LOGROÑO	8 - 10	26/01/2020
ECOALIA_CASTELLAE	- WATERPOLO CLUB LOGROÑO	9 - 8	14/12/2019
CLUB WATERPOLO ZAMORA	- WATERPOLO CLUB LOGROÑO	4 - 10	08/02/2020
WATERPOLO CLUB LOGROÑO	- Club Natación Parquesol	10 - 5	01/12/2019

WATERPOLO CLUB LOGROÑO - ECOALIA_CASTELLAE	5 - 4	15/02/2020
C.N. Ciudad de Oviedo - WATERPOLO CLUB LOGROÑO	6 - 18	07/03/2020



**CLUB WATERPOLO  
VILLAMEDIANA**

**MEMORIA  
TEMPORADA  
2019/2020**



## **ÍNDICE**

- Club Waterpolo Villamediana ¿Quiénes somos? ..... 2
- Beneficios de la práctica del waterpolo ..... 3
- Temporada 2019-2020 ..... 4
  - Temporalidad ..... 4
  - Equipo técnico ..... 6
  - Jugadores ..... 6
- I Torneo Waterpolo Alevín Villamediana de Iregua ..... 7





**CLUB WATERPOLO VILLAMEDIANA**

## **CLUB WATERPOLO VILLAMEDIANA**

### **¿QUIENES SOMOS?**

Waterpolo Club Villamediana de Iregua, es un Club deportivo creado en 2018 para la práctica y difusión del waterpolo y tiene como objetivos los siguientes:

- La difusión de waterpolo entre los niños.
- Fomento del deporte entre las niñas y niños ,haciendo especial esfuerzo en el deporte femenino.
- Participación en la Liga Federada infantil mixta de Castilla y León.
- Llevar a niños del Club Waterpolo Villamediana, al campeonato de España infantil, para que disfruten de una experiencia que no olvidaran nunca.
- Realización de eventos y actividades para el desarrollo del waterpolo en la Rioja como:
  - Torneo de Navidad, con Clubes de regiones limítrofes como País Vasco y Castilla y León.
  - Campus de Verano.
  - Charlas de difusión del waterpolo.
  - Entrenamientos semanales.



## **BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL WATERPOLO**

Los beneficios de la práctica de este deporte son innumerables. Además de un trabajo físico integral, la práctica del waterpolo lleva integrados una serie de valores que merecen ser conocidos y así ofrecer otras propuestas deportiva a niños y familias:

- Mejora en la resistencia, fuerza y velocidad de la niña/o.
- Se ejercita la coordinación, orientación y el equilibrio.
- Se desarrolla la capacidad pulmonar y las aptitudes cardiovasculares.
- Ayuda también mucho a las diferentes anomalías óseas.
- La práctica regular mejora la postura corporal.
- Es un deporte que no provoca lesiones.
- Fomenta valores como el esfuerzo, el compañerismo, el respeto, la sana competitividad.
- Favorece el desarrollo de las relaciones sociales. Hace que el niño se integre en su entorno y en su grupo social.
- Trabaja la concentración y la creatividad.
- Desarrolla su personalidad dentro del grupo y a su vez refuerza su personalidad individual.
- Incrementa el nivel de autoestima del niño.



**CLUB WATERPOLO VILLAMEDIANA**

## **TEMPORADA 2019-2020**

El waterpolo en La Rioja es en la actualidad un deporte minoritario. Solo existen dos clubes deportivos en toda la comunidad autónoma que practican este deporte.

Además, la carencia de instalaciones deportivas que cumplan requisitos para su práctica dificulta la práctica y difusión.

El Club realiza entrenamientos durante toda la temporada escolar, y la finalidad de esos entrenamientos es poder jugar partidos con otros equipos. Por ello, y para poder participar en alguna competición, el Club valoró las Ligas organizadas en las comunidades autónomas limítrofes, y decidió participar en la Liga Infantil de Castilla y León.

### **TEMPORALIDAD:**

- Entrenamientos: Del 1 de octubre de 2019 al 10 de marzo de 2020, martes y jueves en horario de 19.15 a 20.45 horas, en las Piscinas Municipales de Villamediana de Iregua.
- Participación en Liga Infantil:



## CLUB WATERPOLO VILLAMEDIANA

### CALENDARIO PARTIDOS LIGA INFANTIL 2019/2020

JOR	PARTIDO	ESTADO	FECHA	ÁREA DE JUEGO
1	CLUB NATACION PARQUESOL vs WP CLUB VILLAMEDIANA DE IREGUA	PENDIENTE	18/01/2020 15:00	CPTD RIO ESGUEVA - AV. VALLE DE ESGUEVA, 8, 47011 VALLADOLID, ESPAÑA, 47011 VALLADOLID, CPTD RIO ESGUEVA
2	WP CLUB VILLAMEDIANA DE IREGUA vs ECOALIA_CASTELLAE	FINALIZADO	25/01/2020 16:00	CTD ADARRAGA - CAMINO NORIAS, 7, 26009 LOGROÑO, LA RIOJA, ESPAÑA, 26009 LOGROÑO, LA RIOJA COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL LAS NORIAS CTD ADARRAGA
3	WP CLUB VILLAMEDIANA DE IREGUA vs CLUB NATACION PARQUESOL	FINALIZADO	01/02/2020 16:00	CTD ADARRAGA - CTD ADARRAGA CAMINO NORIAS, 7, 26009 LOGROÑO, LA RIOJA, ESPAÑA, 26009 LOGROÑO, LA RIOJA COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL LAS NORIAS CTD ADARRAGA
4	CLUB WATERPOLO ZAMORA vs WP CLUB VILLAMEDIANA DE IREGUA	FINALIZADO	08/02/2020 16:15	PISCINA CIUDAD DEPORTIVA (LA SINDICAL) - PASEO TRES ARBOLES, 1, 49017 ZAMORA, ESPAÑA, 49017 ZAMORA, ZAMORA PISCINAS MUNICIPALES ZAMORA PISCINA CIUDAD DEPORTIVA (LA SINDICAL)
5	WP CLUB VILLAMEDIANA DE IREGUA vs CLUB WATERPOLO ZAMORA	FINALIZADO	22/02/2020 19:45	CTD ADARRAGA - CAMINO NORIAS, 7, 26009 LOGROÑO, LA RIOJA, ESPAÑA, 26009 LOGROÑO, LA RIOJA COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL LAS NORIAS CTD ADARRAGA
6	ECOALIA_CASTELLAE vs WP CLUB VILLAMEDIANA DE IREGUA	FINALIZADO	29/02/2020 14:30	PISCINA MUNICIPAL CAPISCOL - PLAZA DE ANTOLÍN AVELINO TOLEDANO, 10, 09007 BURGOS, ESPAÑA, 09007 BURGOS, BURGOS PISCINA MUNICIPAL CAPISCOL
7	WP CLUB VILLAMEDIANA DE IREGUA vs CLUB WATERPOLO LOGROÑO	PENDIENTE	14/03/2020 16:30	PISCINA MUNICIPAL VILLAMEDIANA - CALLE JUAN RAMÓN JIMÉNEZ, 9, 26142 VILLAMEDIANA DE IREGUA, LA RIOJA, ESPAÑA, 26142 VILLAMEDIANA DE IREGUA, LA RIOJA COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL LAS NORIAS CTD ADARRAGA PISCINA MUNICIPAL VILLAMEDIANA
8	CLUB WATERPOLO LOGROÑO vs WP CLUB VILLAMEDIANA DE IREGUA	PENDIENTE	28/03/2020 16:00	COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL LAS NORIAS - CAMINO NORIAS, 7, 26009 LOGROÑO, LA RIOJA, ESPAÑA, 26009 LOGROÑO, LA RIOJA COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL LAS NORIAS



## CLUB WATERPOLO VILAMEDIANA

### EQUIPO TÉCNICO:

El equipo técnico está formado por dos entrenadores, uno dedicado a la estrategia y juego del waterpolo, y otro dedicado a la práctica y perfeccionamiento de la natación.

### JUGADORES:

El equipo está formado por 18 jugadores de diferentes edades y de ambos sexos.



**CLUB WATERPOLO VILLAMEDIANA**

## **I TORNEO WATERPOLO ALEVÍN VILLAMEDIANA DE IREGUA**

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE VILLAMEDIANA DE IREGUA

Sábado 4 de Enero 2020

CATEGORIA ALEVIN-BENJAMIN MIXTO (2008-09-10-11)

Liguilla clasificación 2 Grupos de 3 equipos cada uno

Partidos 2 tiempos de 15 min. Tiempo continuo.

Normativa FINA.

Porterías de 280x80

Equipos de 7 jugadores

### **PROGRAMA TORNEO**

10:00 Llegada de los equipos y presentación

10:30 Comienzo del Torneo Partidos clasificación (6)

14:30 COMIDA SERVIDA EN LA INSTALACION Y SERVIDO POR

RESTAURANTE DE LA LOCALIDAD

16:30 Reanudación del Torneo

Partidos por 5°-6° , 3°-4° y FINAL (3)

19:00 Entrega de trofeos y agradecimientos a los colaboradores.

### **EQUIPOS PARTICIPANTES**

- Club Waterpolo Logroño
- Club Waterpoo Castellae-Burgos
- Club Waterpolo Larraina
- Deportiva Náutica Portugalete
- Club Waterpolo Bidasoa XXI
- Club Waterpolo Villamediana



# CLUB WATERPOLO VILLAMEDIANA

Tfno: 622 620 640

e-mail: [info@waterpolovillamediana.es](mailto:info@waterpolovillamediana.es)

[www.waterpolovillamediana.es](http://www.waterpolovillamediana.es)

 Club Waterpolo Villamediana