

XIII CAMPIONATO DE ESPAÑA POR FEDERACIONES AUTONÓMICAS INFANTIL E JÚNIOR

FEDERACIÓN GALEGA DE NATACIÓN (FEGAN)

TEMPADA 2024-25



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



FEGAN

Índice

Criterios de selección.....	3
Convocatoria.....	3
Análise dos resultados individuais.....	4
Categoría Infantil.....	4
Masculino.....	4
Breixo Cao Hermo.....	4
Carlos Casal Cancela.....	7
Jeyden Jael Silva Guerrero.....	10
Teo Sanesteban López.....	12
Uxío Guerra Saavedra.....	14
Nicolás Astigarrabía Rodríguez.....	16
Pedro Suárez Martínez.....	18
Categoría infantil.....	21
Feminino.....	21
Nadiuska Ouviaña Picos.....	21
Celia López-Freire Francia.....	24
Andrea Gudín Pérez.....	27
Zaida Guerra Rodríguez.....	29
Eva Gerveno Prada.....	31
Noa Ferreiro Figueiras.....	34
Lucía Ageitos Romero.....	36
Categoría Junior.....	38
Masculino.....	38
Sergi Navarro Losada.....	38
Miguel Graña Del Solar.....	41
Paulo Rivas Torres.....	43
Tadeo Tabeira Olascoaga.....	46
Manuel Souto Ramos.....	48
Diego Suárez Martínez.....	50
Anxo Fuentefría Fernández.....	52
Categoría Junior.....	54
Feminino.....	54
Inés Mourenza Rocha.....	54
Sofía Mourenza Rocha.....	57
Sofía Barros Da Silva.....	59
Noa Borrazás Rodríguez.....	62
María Álvarez Pazos.....	64
Resumo dos resultados individuais.....	66
Mellores marcas por Puntos “World Aquatics”.....	66
Aspectos nos que incidir para último macrociclo.....	70
Análise dos resultados como colectivo.....	70

INFORME XIII CAMPIONATO DE ESPAÑA POR FEDERACIÓNS AUTONÓMICAS

Categorías Júnior e Infantil

Palma de Mallorca – 14 ao 16 de febreiro de 2025

Criterios de selección

Os criterios de selección que se seguirán para a convocatoria dos nadadores que participarán no XIII Campionato de España de Natación por FFAA que se disputará entre o 14 e o 16 de febreiro do 2025, por orde de prioridade, serán:

Categoría Junior

Ranking galego júnior dende o 1 de outubro de 2024 ata o 31 de decembro do 2024

Resultados dos Campionatos de España infantil e júnior de verán da tempada 2023-2024

Resultados dos Campionatos Galegos infantil e júnior-absoluto de verán da tempada 2023-2024

Categoría Infantil

Ranking galego infantil dende o 1 de outubro de 2024 ata o 31 de decembro do 2024

Resultados dos Campionatos España alevín e infantil de verán da tempada 2023-2024

Resultados dos Campionatos Galegos alevín e infantil de verán da tempada 2023-2024

Só se terán en conta marcas realizadas en proba individual e na primeira posta de relevos non mixtos.

A Dirección Técnica resérvase o dereito de convocar a nadadores que non cumpran os criterios en beneficio da Selección Galega.

Os adestradores convocados para asistir ao Campionato deberán estar en posesión do título de adestradorsuperior da RFEN.

Convocatoria

CATEGORÍA INFANTIL MASCULINO	ANO	CLUB	1ª Xor - 1ª Sesión	1ª Xor - 2ª Sesión	2ª Xor - 3ª Sesión	2ª Xor - 4ª Sesión	3ª Xor - 5ª Sesión
Breixo Cao Hermo	2010	S.D. Boiro	100 Bolboreta	100 Libre - 50 Bolboreta		50 Libre	
Carlos Casal Cancela	2010	A.D. Fogar	400 Estilos	200 Braza	1500 Libre		(200 Estilos)
Jeyden Jael Silva Guerrero	2011	CN Ribeira	50 Costas		200 Costas	100 Costas	
Teo Sanesteban López	2010	Club Marina Ferrol	(400 Estilos)		(200 Costas)	(100 Costas)	200 Estilos
Uxío Guerra Saavedra	2010	Cidade de Santiago		(50 Bolboreta)	200 Libre		400 Libre
Nicolás Astigarrabía Rodríguez	2010	Club Marina Ferrol		(200 Braza)	100 Braza		50 Braza
Pedro Suárez Martínez	2010	Sporting Club Casino	(100 Bolboreta)		(1500 Libre)	200 Bolboreta	400 Libre
			4 x 200 Libre				
CATEGORÍA INFANTIL FEMININA	ANO	CLUB	1ª Xor - 1ª Sesión	1ª Xor - 2ª Sesión	2ª Xor - 3ª Sesión	2ª Xor - 4ª Sesión	3ª Xor - 5ª Sesión
Nadiuska Oubiña Picos	2010	S.D. Boiro	100 Bolboreta	100 Libre - 50 Bolboreta		50 Libre	
Celia López-Freire Francia	2010	CN Portamiñá	50 Costas		200 Costas	100 Costas	200 Estilos
Andrea Gudín Pérez	2010	CN Monforte		200 Braza	100 Braza		50 Braza
Zaida Guerra Rodríguez	2010	CN Pabellón Ourense	400 Estilos	(800 Libre)	(200 Costas)		
Eva Gerveno Prada	2011	Sporting Club Casino		800 Libre	(200 Libre)		400 Libre
Noa Ferreiro Figueiras	2011	A.D. Fogar		(100 Libre)	200 Libre		(400 Libre)
Lucía Ageitos Romero	2011	CN Ribeira	(100 Bolboreta - 400 Estilos)	(50 Bolboreta)		200 Bolboreta	
			4x200 Libre				
CATEGORÍA JUNIOR MASCULINA	ANO	CLUB	1ª Xor - 1ª Sesión	1ª Xor - 2ª Sesión	2ª Xor - 3ª Sesión	2ª Xor - 4ª Sesión	3ª Xor - 5ª Sesión
Sergi Navarro Losada	2007	CN Ferrol	400 Estilos - 50 Costas		200 Costas	100 Costas	
Miguel Graña del Solar	2008	CN Ferrol		200 Braza	100 Braza		50 Braza
Paulo Rivas Torres	2008	Sporting Club Casino	100 Bolboreta	(100 Libre) - 50 Bolboreta		200 Bolboreta	
Tadeo Tabeira Olascoaga	2007	CN Ferrol		100 Libre - (50 Bolboreta)		50 Libre	
Manuel Souto Ramos	2007	Sporting Club Casino			(200 Libre)	1500 Libre	400 Libre
Diego Martínez Suárez	2008	Sporting Club Casino	(50 Costas)		200 Libre	(100 Costas)	
Anxo Fuentes Fernández	2009	A.D. Fogar	(400 Estilos)	(200 Braza)	(100 Braza)		200 Estilos
			4 x 200 Libre				
CATEGORÍA JUNIOR FEMININA	ANO	CLUB	1ª Xor - 1ª Sesión	1ª Xor - 2ª Sesión	2ª Xor - 3ª Sesión	2ª Xor - 4ª Sesión	3ª Xor - 5ª Sesión
Inés Mourenza Rocha	2007	CN Portamiñá	100 Bolboreta	50 Bolboreta		200 Bolboreta	
Sofía Mourenza Rocha	2007	CN Portamiñá		200 Braza	100 Braza		200 Estilos - 50 Braza
Sofía Barros Da Silva	2009	CN Galaico	400 Estilos	800 Libre	200 Libre		(400 Libre)
Noa Borrazás Rodríguez	2008	Sporting Club Casino	50 Costas	(100 Libre)	200 Costas	100 Costas	
María Álvarez Pazos	2007	CN Rías Baixas		100 Libre	(200 Libre)	50 Libre	(200 Estilos)
			4 x 100 Libre				

Entre paréntese e en vermello as inscricións a maiores, dado que o permite a normativa para aproveitar a capacidade competitiva dos nadadores xa convocados. A súa participación estará condicionada a composición final de series, que será un máximo de TRES por categoría segundo tempos de inscrición.

Adestrador responsable: Daniel Toro Varela (Director Técnico da FEGAN)

Adestradora: Luisa Domínguez Lago (FEGAN)

Adestrador: Héctor García Soto (A.D. Fogar)

Análise dos resultados individuais

Categoría Infantil

Masculino

Breixo Cao Hermo



BREIXO Cao Hermo

50 -100 Bolboreta / 50 -100 Libre

100 bolboreta

MMPPL: 1:01,34

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:28,88	00:33,45 (+0:04,57)	1:02,33
Frecuencias	52,6	49,9 – 46,0	+ 0:00,99 da MMPPL
Posición: 9º	Puntos : 12,00	Puntos WA: 499	

100 libre

MMPPL: 00:55,29

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:27,01	00:28,19 (+00:01,18)	00:55,20
Frecuencias	49,9 – 47,0	45,1 – 44,4	- 00:00,09 da MMPPL
Posición: 3º	Puntos : 19,00	Puntos WA: 611	MMPPL

50 bolboreta

MMPPL: 00:27,38

Tempo	DSQ – Salida anticipada		
Frecuencias	64 – 61 - 60		
Posición: DSQ	Puntos: 0		
Puntos WA: 0			

50 libre

MMPPL: 00:26,15

Tempo	00:26,01		
Frecuencias	50,5- 47,0		
Posición: 10º	- 00:00,14 da MMPPL		
	MMPPL		
Puntos: 12,00	Puntos WA: 519		

4 x 200 Libre – 1ª posta

MMPPL: 2:08,28

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:28,23	00:32,35	00:34,05	00:33,95
Tempo: 100-150-200		1:00,58	1:34,63	2:08,58 (1:08,00) +00:07,42
Frecuencias	46,1-42,2	40,8-38,9	38,7-37,5	39,3-38,6
Posición:	Puntos:	Puntos WA:		+00:00,30 da MMPPL

4 x 100 Libre 1ª posta

MMPPL: 00:55,20 (Proba 100 libre individual no Campionato)

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:26,87	00:28,12 (+00:01,15)	00:54,99
Frecuencias	51,9 – 48,0	47,6 – 47,6	- 00:00,21 da MMPPL
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	MMPPL

4 x 100 estilos

4ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:26,40	00:28,45 (+00:02,05)	00:54,85
Frecuencias	50,1	45,7 – 45,7	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

Carlos Casal Cancela



CARLOS Casal Cancela

200 - 400 Estilos / 200 Braza / 1500 Libre

400 estilos

MMPPL: NT

Tempos 50	00:32,94	00:39,42	00:41,63	00:41,06	00:40,63	00:41,32	00:36,20	00:35,20
Tempos 100		1:12,36		1:22,69		1:21,95		1:11,40
Tempos:200-300-400				2:35,05		3:57,00		5:08,40
Frecuencias	41,2	39,0	30,2	29,8	35,3	36,5	38,1	37,9
Posición: 15º		Puntos: 9,00	Puntos WA: 486	MMPPL				

200 braza

MMPPL: 2:36,82

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:36,69	00:39,81	00:39,38	00:39,36
Tempo: 100-150-200		1:16,20	1:55,58	2:34,94 (1:18,74) + 00:02,54
Frecuencias	30,0	31,3	37,7	41,2 - 42
Posición: 6º	Puntos: 0	Puntos WA: 531	-00:02,12 da MMPPL	MMPPL

1500 libre

MMPPL: NT

Tempos	00:33,44	00:36,15	00:36,13	00:36,30	00:36,28	00:35,96	00:36,18	00:36,17	00:36,66	00:36,21	00:36,73	00:35,92	00:36,40	00:36,42
		1:09,59		2:22,02 (1:12,43)		3:34,26 (1:12,24)		4:46,81 (1:12,35)		5:59,68 (1:12,87)		7:12,33 (1:12,64)		8:25,15 (1:12,82)
Frec.	32,8		32,6	31,7	33,9	33,3	34,2	32,6	33,3	33,2	32,8	34,0	33,5	34,8
Tempos	00:36,52	00:36,40	00:36,67	00:36,58	00:37,28	00:37,06	00:36,90	00:36,93	00:37,39	00:37,33	00:37,39	00:37,71	00:36,79	00:37,30
		9:38,07 (1:12,92)		10:51,32 (1:13,25)		12:05,66 (1:14,34)		13:19,49 (1:13,83)		14:34,24 (1:14,75)		15:49,34 (1:15,10)		17:03,43 (1:14,89)
Frec.	32,6	33,6	34,8		32,7	32,9		32,7	33,5	32,7	32,4	32,5	33,3	
Posición: 19º	Puntos: 0		Puntos WA: 502									00:36,45	00:35,94	18:15,82 (1:12,52)
									MMPPL	Frec.		33,7		

200 estilos

MMPPL: 2:25,21

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:32,95	00:40,10	00:39,16	00:32,43
Tempo: 100-150-200		1:13,15	1:52,21	2:24,63
Frecuencias	41,8	32,9	38,2 - 38,9	42,5 - 42,4
Posición: 14º	Puntos: 0	Puntos WA: 489	MMPPL	-00:00,58 da MMPPL

4x 200 libre

3ª Posta

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:30,44	00:32,89	00:33,25	00:33,19
Tempo: 100-150-200		1:03,33	1:36,58	2:09,77
Frecuencias	39,3	39,2 – 40,0	39,7 – 40,3	38,6 – 40,3
Posición:	Puntos:	Puntos WA:		

4 x 100 libre

3ª Posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:28,41	00:30,15 (+00:01,74)	00:58,56
Frecuencias	46,5	43,7 – 43,6	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

Jeyden Jael Silva Guerrero



JAYDEN JAEL Silva Guerrero

50 - 100 - 200 Costas

50 costas

MMPPL: 00:32,33

Tempo	00:31,75
Frecuencias	57,0 – 54,0 – 52,8
Posición: 19º	Puntos: 6,00
Puntos WA: 408	-00:00,58 da MMPPL - MMPPL

200 costas

MMPPL: 2:23,45

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:33,16	00:36,12	00:37,98	00:36,83
Tempo: 100-150-200		1:09,28	1:47,26	2:24,09
Frecuencias	45	42,0 – 40,4	40,8	44,6
Posición: 13º	Puntos: 0	Puntos WA: 468		+ 00:00,64 da MMPPL

100 costas

MMPPL: 1:07,22

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:32,48	00:34,33 (+ 00:01,85)	1:06,81
Frecuencias	50,9	45,1	- 00:00,41 da MMPPL
Posición: 17º	Puntos : 0	Puntos WA: 460	MMPPL

Teo Sanesteban López



Federación Galega de Natación
FEGAN

softee

TEO Sanesteban López
200 - 400 Estilos / 100 - 200 Costas

400 estilos

MMPPL: 5:13,63

Tempos 50	00:32,63	00:36,17	00:37,80	00:37,38	00:46,57	00:46,95	00:36,31	00:40,56
Tempos 100		1:08,80		1:15,18		1:33,52		1:16,87
Tempos:200-300-400				2:23,98		3:57,50		5:14,37
Frecuencias	54,3	50,3	40,3	38,0	38,5	39,8	45,7	36,5
Posición: 19º	Puntos: 0		Puntos WA: 458				+ 00:00,72 da MMPPL	

200 costas

MMPPL: 2:22,01

Tempos 50	00:33,72	00:35,29	00:36,37	00:36,89
Tempo: 100-150-200		1:09,01	1:45,38	2:22,27 (1:13,26)
Frecuencias	39,0	38,0	40,0 – 39,7	42,0 – 42,0
Posición: 11º	Puntos: 12,00	Puntos WA: 486		+00:00,26 da MMPPL

100 costas

MMPPL: 1:07,31

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:31,85	00:33,84 (+ 00:01,99)	1:05,69
Frecuencias	48	47,2 – 44,6	- 00:01,62 da MMPPL
Posición: 11º	Puntos : 13,00	Puntos WA: 484	MMPPL

200 estilos

MMPPL: 2:22,92

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:30,55	00:35,30	00:43,01	00:34,52
Tempo: 100-150-200		1:08,85	1:48,86	2:23,38
Frecuencias	62,2 – 57,3	42,5	41,4 – 43,1	49,2 – 46,1
Posición: 12º	Puntos: 13,00	Puntos WA: 502		+ 00:00,46 da MMPPL

Uxío Guerra Saavedra



UXÍO Guerra Saavedra

50 Bolboreta / 200 - 400 Libre

50 bolboreta

MMPPL: 00:29,99

Tempo	00:29,20
Frecuencias	68,6 – 45,9
Posición: 17º	Puntos: 8,00
Puntos WA: 443	-00:00,69 da MMPPL - MMPPL

200 libre

MMPPL: 2:08,41

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:30,47	00:32,75	00:33,15	00:31,82
Tempo: 100-150-200		1:03,22	1:36,37	2:08,19 (1:04,97)
Frecuencias	44,8 – 42,7	44,8 – 43,0	44,1 – 42,7	45,1 – 44,3
Posición: 17º	Puntos: 8,00	Puntos WA: 503	MMPPL	-00:00,22 da MMPPL

400 libre

MMPPL: 4:39,65

Tempos 50	00:31,85	00:35,45	00:36,05	00:37,39	00:36,67	00:37,27	00:36,83	00:36,32
Tempos 100		1:07,30		1:13,44		1:13,93		1:13,15
Tempos:200-300-400				2:20,74		3:34,68		4:47,83
Frecuencias	39,2	38,5	39,2	38,9	37,7	39,5	42,8	44,1
Posición: 27º	Puntos: 0	Puntos WA: 446						+ 00:08,18 da MMPPL

4 x 100 libre

2ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:28,28	00:30,46 (+00:02,18)	00:58,74
Frecuencias	51,1 – 47,2	47,2 – 45,0	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

4 x 200 libre

4ª posta

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:30,67	00:33,17	00:33,14	00:31,43
Tempo: 100-150-200		1:03,84	1:36,98	2:08,41 (1:04,57)
Frecuencias	43,3 – 41,1	41,2 – 41,4	45,0 – 41,8	45,9 – 45,5
Posición:	Puntos:	Puntos WA:		

Nicolás Astigarrabía Rodríguez



NICOLÁS Astigarrabía Rguez.
50 - 100 - 200 Braza

200 braza

MMPPL: 2:35,92

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:34,88	00:39,26	00:39,15	00:38,46
Tempo: 100-150-200		1:14,14	1:53,29	2:31,75 (1:17,61)
Frecuencias	38,4	34,7	37,5	44,1 – 44,3
Posición: 3º	Puntos: 22,00	Puntos WA: 565	MMPPL	- 00:04,17 da MMPPL

100 braza

MMPPL: 1:09,36

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:32,06 MMPPL	00:35,85 (+ 00:03,79)	1:07,91
Frecuencias	54,3 – 54,8 – 53,8	56,7 – 55,9 – 55,1	- 00:01,45 da MMPPL
Posición: 1º	Puntos : 26,00	Puntos WA: 587	MMPPL

50 braza

MMPPL: 00:32,06 (pase do 100 braza)

Tempo	00:31,29
Frecuencias	69,0 – 67 – 66,2
Posición: 1º	Puntos: 26,00
Puntos WA: 570	- 00:00,77 da MMPPL - MMPPL

4x100 estilos 2ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:31,73	00:36,48 (+ 00:04,75)	1:08,21
Frecuencias	57,0 – 57,3	55,9 – 57,6	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

Pedro Suárez Martínez



Federación Galega de Natación
FEGAN

PEDRO Suárez Martínez
100 – 200 Bolboreta / 400 – 1500 Libre

100 bolboreta

MMPPL: 1:03,63

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:28,70	00:33,64 (+00:04,96)	1:02,34
Frecuencias	52,1	49,9 – 51,6	- 00:01,29 da MMPPL
Posición: 10º	Puntos : 0,00	Puntos WA: 499	MMPPL

1500 libre

MMPPL: 18:14,09

Tempos	00:32,28	00:34,87	00:35,36	00:36,17	00:35,03	00:35,69	00:35,44	00:36,20	00:35,55	00:35,80	00:35,88	00:35,74	00:36,36	00:36,60
		1:07,25		2:28,78 (1:11,53)		3:29,50 (1:10,72)		4:41,14 (1:11,64)		5:52,49 (1:11,35)		7:04,11 (1:11,62)		8:17,07 (1:12,96)
Frec.	39,2		41,1	41,2	41	41	42,2		41,7	40,1	42,7		41,8	40,3
Tempos	00:36,18	00:36,93	00:37,46	00:36,65	00:37,77	00:37,75	00:34,37	00:35,34	00:35,61	00:36,04	00:36,27	00:36,72	00:35,45	00:36,79
		9:30,18 (1:13,21)		10:44,29 (1:14,11)		11:59,81 (1:15,52)		13:09,52 (1:09,71)		14:21,07 (1:11,65)		15:34,16 (1:13,09)		16:46,40 (1:12,24)
Frec.	41,8	39,6	39,3	38,7	39,3	41,2	44,6	43,6	41,2	41,4		41,1		40,8
Posición: 12º	Puntos: 13,00		Puntos WA: 531		MMMPL		- 00:19,72 da MMPPL					00:34,55	00:34,42	17:55,37 (1:08,97)
											Frec.	43,6	46,1	

200 bolboreta

MMMPL: 2:18,20

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:30,70	00:34,61	00:35,88	00:36,24
Tempo: 100-150-200		1:05,31	1:41,19	2:17,43 (1:12,12)
Frecuencias	48,6 – 47,2	47,6	49	49,9
Posición: 3º	Puntos: 19,00	Puntos WA: 517	MMMPL	- 00:00,77 da MMMPL

400 libre

MMPPL: 4:43,50

Tempos 50	00:30,94	00:34,15	00:35,57	00:36,01	00:33,63	00:34,87	00:35,21	00:32,64
Tempos 100		1:05,09		1:11,58		1:08,40		1:07,85
Tempos:200-300-400				2:16,67		3:25,17		4:33,02
Frecuencias	43,1	39,0	37,2	37,9	40,5	39,2	45,1	43,4
Posición: 15º	Puntos: 9,00		Puntos WA: 523		MMPPL		-00:10,48 da MMPPL	

4 x 200L

2ª posta

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:28,75	00:32,76	00:33,80	00:31,93
Tempo: 100-150-200		1:01,51	1:35,56	2:07,24 (1:05,73)
Frecuencias	39,7 – 37,9	37,0 – 36,6	36,9	46,8 – 45,1
Posición:	Puntos:	Puntos WA:		

4x100libre

4ªposta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:27,01	00:30,43 (+00,03,42)	00:57,44
Frecuencias	60,6 – 54,3	50,7 – 49,9	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

4x100 estilos

3ªposta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:27,88	00:34,66 (+00:06,88)	1:02,54
Frecuencias	60,9 – 59,1	54,3 – 52,6	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

Categoría infantil

Feminino

Nadiuska Oubiña Picos



NADIUSKA Oubiña Picos

50 - 100 Bolboreta / 50 - 100 Libre

100 bolboreta

MMPPL: 1:09,71

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:30,03	00:36,68 (+00:06,65)	1:06,51
Frecuencias	55,4 – 55,2	55,4 – 52,6	-00:03,20 da MMPPL
Posición: 10º	Puntos : 12,00	Puntos WA: 580	MMPPL

100 libre

MMPPL: 00:59,27

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:28,19	00:30,77 (+00:02,48)	00:58,96
Frecuencias	56,5 – 55,5	55,5 – 52,6	- 00:00,31 da MMPPL
Posición: 4º	Puntos : 17,00	Puntos WA: 674	MMPPL

50 bolboreta

MMPPL: 00:28,97

Tempo	00:29,18		
Frecuencias	61,3 – 61,1 – 59,7		
Posición: 10º	Puntos: 13,00		
Puntos WA: 586			+ 00:00,21 da MMPPL

50 libre

MMPPL: 00:27,21

Tempo	00:27,22		
Frecuencias	64,3 – 59,7		
Posición: 3º	Puntos: 19,00		
Puntos WA: 652			+00:00,01 da MMPPL

4 x 200 libre

2ª posta

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:30,42	00:33,43	00:33,99	00:33,48
Tempo: 100-150-200		1:03,85	1:47,84	2:11,33 (1:07,49)
Frecuencias	36 – 36,3	37,6 – 37,4	36,8	38,4 – 39,2
Posición:	Puntos:	Puntos WA:		

4 x 100 libre

1ª posta

MMPPL: 00:58,96 (proba individual 100 libre)

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:28,43	00:31,20 (+00:02,77)	00:59,63
Frecuencias	55,9 – 55,4	54,3 – 53,5	+ 00:00,67 da MMPPL
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

4 x 100 estilos

3ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:30,39	00:36,55 (+00:06,16)	1:06,94
Frecuencias	54,3 – 53,5	53,8 – 51,4	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

Celia López-Freire Francia



CELIA López-Freire Francia
50 -100 - 200 Costas / 200 Estilos

50 costas

MMPPL: 00:31,31

Tempo	00:31,37
Frecuencias	56,7 – 56,2 – 52,8
Posición: 8º	Puntos: 14,00
Puntos WA: 627	+ 00:00,06 da MMPPL

200 costas

MMPPL: 2:24,83

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:33,67	00:37,03	00:39,44	00:39,33
Tempo: 100-150-200		1:10,70	1:50,14	2:29,47 (1:18,77)
Frecuencias	45,1 – 44,3	42,4 – 41,2	39,8	37,6 – 38,9
Posición: 8º	Puntos: 15,00	Puntos WA: 559		+ 00:04,60 da MMPPL

100 costas

MMPPL: 1:06,24

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:32,65	00:34,99 (+ 00:02,34)	1:07,64
Frecuencias	52,6 – 49,0	48,4 – 47,2	+ 00:01,40 da MMPPL
Posición: 9º	Puntos : 14,00	Puntos WA: 608	

200 estilos

MMPPL: NT

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:32,31	00:37,17	00:48,47	00:34,93
Tempo: 100-150-200		1:09,48	1:57,95	2:32,88
Frecuencias	59,7	43,0 – 42,8	35,4 – 36,1	45,5 – 45,9
Posición: 11º	Puntos: 12,00	Puntos WA: 561	MMPPL	

4 x 200 libre

1ª posta

MMPPL: 2:16,22

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:31,49	00:34,80	00:36,40	00:35,07
Tempo: 100-150-200		1:06,29	1:42,49	2:17,76
Frecuencias	45,7 – 41,8	39,8 – 39,5	38,6 – 40,6	39,5 – 40,0
Posición:	Puntos:	Puntos WA:		+ 00:01,54 da MMPPL

4 x 100 libre

2ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:28,91	00:32,15	1:01,06
Frecuencias	53,5 – 50,7	46,1 – 46,6	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

4 x 100 estilos

1ª posta

MMPPL: 1:06,24

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:32,82	00:34,88 (+00:02,06)	1:07,70
Frecuencias	50,9 – 47,0	46,8 – 44,6 – 44,6	+ 00:01,46 da MMPPL
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

Andrea Gudín Pérez



ANDREA Gudín Pérez

50 -100 - 200 Braza

200 braza

MMPPL: 2:53,07

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:38,12	00:43,55	00:44,86	00:45,51
Tempo: 100-150-200		1:21,67	2:06,53	2:52,04 (1:30,37)
Frecuencias	32,6	31,6 – 28,2	28,5 – 29,7	33,1 – 31,3
Posición: 11º	Puntos: 13,00	Puntos WA: 511	MMPPL	- 00:01,03 da MMPPL

100 braza

MMPPL: 1:15,47

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:34,80	00:39,91 (+00:05,11)	1:14,71
Frecuencias	58,2 – 55,1 – 52,4	53,3 – 49,9 – 49,0	- 00:00,76 da MMPPL
Posición: 3º	Puntos : 19,00	Puntos WA: 632	MMPPL

50 braza

MMPPL: 00:34,34

Tempo	00:34,79
Frecuencias	62,6 – 58,2 – 55,6
Posición: 5º	Puntos: 17,00
Puntos WA: 588	+00:00,35 da MMPPL

4 x 100 estilos

2ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:34,35	00:40,69 (+00:05,34)	1:14,94
Frecuencias	57,6 – 50,5	54,0 – 48,4 – 45,0	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

Zaida Guerra Rodríguez



Federación Galega de Natación
FEGAN

softee

FEGAN
XUNTA DE GALICIA DEPORTE GALEGO

ZAIDA Guerra Rodríguez
400 Estilos / 800 Libre / 200 Costas

400 estilos

MMPPL: 5:42,09

Tempos 50	00:35,49	00:41,44	00:40,88	00:39,99	00:48,56	00:49,03	00:37,14	00:35,23
Tempos 100		1:17,03		1:20,87		1:37,57		1:12,37
Tempos:200-300-400				2:37,90		4:15,49		5:27,86
Frecuencias	32,3	30,9	39,2	36,8	35,3	35,8	41,1	42,0
Posición: 11º		Puntos: 12,00	Puntos WA: 533		MMPPL		- 00:14,25 da MMPPL	

800 Libre

MMPPL: 9:59,42

Tempos 50	00:33,78	00:36,24	00:36,67	00:36,76	00:37,24	00:37,33	00:37,08	00:37,46
Tempos 100		1:10,02		1:13,43		1:14,57		1:14,54
Tempos 200/300/400				2:23,45		3:38,02		4:52,56
Frecuencias	39,3	38,5	36,9	38,1	37,7	37,9	37,9	37,5
Tempos 50	00:37,36	00:37,53	00:37,36	00:37,50	00:37,33	00:37,84	00:37,12	00:36,01
Tempos 100		1:14,89		1:14,86		1:15,17		1:13,13
Tempos 500/600/700/800		6:07,45		7:22,31		8:37,48		9:50,61 (4:58,05)
Frecuencias	37,5	38,1	37,2	37,6	37,5	37	37	37,5
Posición: 14º		Puntos: 12,00	Puntos WA: 553		MMPPL		-00:08,79 da MMPPL	

200 costas

MMPPL: 2:34,68

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:35,97	00:38,56	00:39,73	00:39,31
Tempo: 100-150-200		1:14,53	1:54,26	2:33,57 (1:19,04)
Frecuencias	47,4 – 41,8	41,2 – 41,1	41,5 – 39,8	41,5 – 40,3
Posición: 16º	Puntos: 0,00	Puntos WA: 515	MMPPL	- 00:01,11 da MMPPL

4 x 200 libre

3ª posta

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:31,05	00:34,73	00:35,29	00:34,87
Tempo: 100-150-200		1:05,78	1:41,07	2:15,94
Frecuencias	47,6 – 41,7	40,4 – 39,6	41,8 – 39,7	41,7
Posición:	Puntos:	Puntos WA:		

Eva Gerveno Prada



EVA Gerveno Prada
200 - 400 - 800 Libre

800 libre

MMPPL: 10:06,19

Tempos 50	00:32,82	00:36,21	00:37,00	00:37,04	00:38,03	00:37,63	00:38,03	00:38,32
Tempos 100		1:09,03		1:14,04		1:15,66		1:16,35
Tempos 200/300/400				2:23,07		3:38,73		4:55,08
Frecuencias	43,1	41,1	41,2	42	41,2	40,4	41,1	40,7
Tempos 50	00:38,31	00:38,31	00:38,15	00:38,10	00:37,97	00:37,87	00:37,75	00:36,76
Tempos 100		1:16,62		1:16,25		1:15,84		1:14,51
Tempos 500/600/700/800		6:11,60		7:27,95		8:43,78		9:58,29 (5:03,21)
Frecuencias	40,7	40,6	41,4	40,9	41,1	41,4	41,7	43,1
Posición: 17º	Puntos:		Puntos WA: 532		MMPPL		-00:08,79 da MMPPL	

200 libre

MMPPL: 2:19,02

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:31,23	00:33,47	00:34,89	00:35,14
Tempo: 100-150-200		1:04,70	1:39,59	2:14,73 (1:10,03)
Frecuencias	49,0 – 47,0	47,2 – 45,7	46,1 – 45,0	47,8 – 46,5
Posición: 14º	Puntos: 10,00	Puntos WA: 587	MMPPL	-00:04,29 da MMPPL

400 libre

MMPPL: 4.50,47

Tempos 50	00:31,93	00:34,71	00:36,02	00:36,40	00:36,83	00:37,09	00:37,19	00:35,38
Tempos 100		1:06,64		1:12,42		1:13,92		1:12,57
Tempos:200-300-400				2:19,06		3:32,98		4:45,55
Frecuencias	46,8	45,1	43,6	43,4	43,0	43,0	43,7	45,5
Posición: 13º	Puntos: 13,00	Puntos WA: 560	MMPPL		-00:04,92 da MMPPL			

4 x 200 libre

4ª posta

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:31,01	00:34,20	00:34,45	00:34,90
Tempo: 100-150-200		1:05,21	1:39,66	2:14,56 (1:09,35)
Frecuencias	48 - 44,1	45,1	46,3 – 45	47,2 – 45,8
Posición:	Puntos:	Puntos WA:		

4 x 100 libre

4ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:29,15	00:32,45 (+00:02,30)	1:01,60
Frecuencias	53,3 – 50,9	52,8 – 48,4	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

4 x 100 estilos

4ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:28,81	00:32,02 (+00:02,19)	1:00,83
Frecuencias	53,8 - 49,0	47,8 – 47,0 – 44,3	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

Noa Ferreiro Figueiras



NOA Ferreiro Figueiras
100 – 200 – 400 Libre

100 libre

MMPPL: 1:02,14

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:30,15	00:33,20 (+00:03,05)	1:03,35
Frecuencias	50,3 – 48,2	43,6 – 42,4	
Posición: 17º	Puntos : 0,00	Puntos WA: 543	+ 00:01,21 da MMPPL

200 libre

MMPPL: 2:18,92

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:31,26	00:34,44	00:36,13	00:36,30
Tempo: 100-150-200		1:05,70	1:41,83	2:18,13
Frecuencias	42 – 42	39 – 38	38 – 38	38 - 38
Posición: 20º	Puntos: 0,00	Puntos WA: 545	MMPPL	-00:00,79 da MMPPL

400 libre

MMPPL: 4:46,61

Tempos 50	00:32,38	00:35,30	00:37,19	00:38,06	00:38,38	00:38,60	00:38,98	00:36,30
Tempos 100		1:07,68		1:15,25		1:16,98		1:15,28
Tempos:200-300-400				2:22,93		3:39,91		4:55,19
Frecuencias	42,5	38,6	37,7	37,5	36,6	37,6	36,2	39,5
Posición: 18º	Puntos: 0,00	Puntos WA: 506						+00:09,58 da MMPPL

4 x 100 libre

3ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:29,50	00:33,20 (+00:02,70)	1:02,70
Frecuencias	52,1 – 46,1	44,3 – 41,5	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

Lucía Ageitos Romero



LUCÍA Ageitos Romero

50 -100 - 200 Bolboreta / 400 Estilos

100 bolboreta

MMPPL: 1:14,47

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:32,37	00:36,78 (+00:04,41)	1:09,15
Frecuencias	65,1 – 61,6	62,9 – 59,6	- 00:05,32 da MMPPL
Posición: 17º	Puntos : 0,00	Puntos WA: 516	MMPPL

400 estilos

MMPPL: 5:40,96

Tempos 50	00:33,44	00:38,60	00:44,97	00:43,72	00:50,62	00:52,20	00:38,74	00:36,33
Tempos 100		1:12,04		1:28,69		1:42,82		1:15,59
Tempos:200-300-400				2:40,73		4:23,75		5:38,62
Frecuencias	616	56,5	38	35,3	37	38,9	44,6	44,6
Posición: 17º	Puntos: 0,00	Puntos WA: 484	MMPPL			-00:02,34 da MMPPL		

200 bolboreta

MMPPL: NT

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:32,88	00:37,85	00:38,85	00:40,11
Tempo: 100-150-200		1:10,22	1:49,07	2:29,18 (1:18,96)
Frecuencias	57,9 – 58,8	58,5 – 56,2	57,9	58,2
Posición: 6º	Puntos: 15,00	Puntos WA: 544	MMPPL	

50 bolboreta

MMPPL: 00:32,37 (pase do primeiro 50 na proba de 100 bolboreta)

Tempo	00:32,25
Frecuencias	66,2 – 64 – 61,9
Posición: 23º	Puntos: 0,00
Puntos WA: 434	-00:00,12 da MMPPL - MMPPL

Categoría Junior

Masculino

Sergi Navarro Losada



SERGI Navarro Losada

50 - 100 - 200 Costas / 400 Estilos

400 estilos

MMPPL: 4:48,24

Tempos 50	00:28,01	00:33,70	00:35,72	00:35,09	00:42,22	00:42,36	00:32,44	00:31,98
Tempos 100		1:01,71		1:10,81		1:24,58		1:04,42
Tempos:200-300-400				2:12,52		3:37,10		4:41,52
Frecuencias	-	48 - 46	42,6 - 42,7	43,4 - 45,7	31,8 - 31,8	32,4 - 31,9	42,7	47,8
Posición: 7º		Puntos: 15,00	Puntos WA: 639		MMPPL		-00:06,72 da MMPPL	

50 costas

MMPPL: 00:26,80

Tempo	00:27,07
Frecuencias	64,5 - 61,4 - 59,0
Posición: 2º	Puntos: 22,00
Puntos WA: 658	+ 00:00,27 da MMPPL

200 costas

MMPPL: 2:02,00

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:29,55	00:31,99	00:32,87	00:31,90
Tempo: 100-150-200		1:01,54	1:34,41	2:06,31 (1:04,77)
Frecuencias	46,6 - 44,8	47,4 - 46,5	47,6 - 47,6	49,2 - 49,2
Posición: 2º	Puntos: 22,00	Puntos WA: 695		+ 00:04,31 da MMPPL

100 costas

MMPPL: 00:56,73

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:28,06	00:29,82 (+00:01,76)	00:57,88
Frecuencias	58,2	55,1	+ 00:01,15 da MMPPL
Posición: 2º	Puntos : 22,00	Puntos WA: 708	

4 x 200 libre

2ª posta

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:25,79	00:29,86	00:31,01	00:30,56
Tempo: 100-150-200		00:55,65	1:26,66	1:57,22
Frecuencias	43,1 - 43,1	42,2 - 42,3	45,5 - 42,2	44,6 - 48,2
Posición:	Puntos:	Puntos WA:		

4 x 100 libre

4ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:24,87	00:27,72 (+00:02,85)	00:52,59
Frecuencias	64,7	55,9	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

4 x 100 estilos

1ª posta

MMPPL: 00:56,73

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:27,46	00:30,22 (+00:02,76)	00:57,68
Frecuencias	59,4 – 57,9	54,5 – 54,3	+00:01,05 da MMPPL
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

Miguel Graña Del Solar



200 braza

MMPPL: 2:27,31

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:32,89	00:36,43	00:37,54	00:38,71
Tempo: 100-150-200		1:09,32	1:46,86	2:25,57 (1:16,35)
Frecuencias	34	34,7 – 33,0	35,1	37,6 – 36,8
Posición: 7º	Puntos: 16,00	Puntos WA: 640	MMPPL	-00:01,74 da MMPPL

100 braza

MMPPL: 1:06,91

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:31,85	00:36,63 (+00:04,78)	1:08,48
Frecuencias	49,9 – 43,6	50,3 – 50,7 – 49,9	+00:01,57 da MMPPL
Posición: 12º	Puntos : 12,00	Puntos WA: 573	

50 braza

MMPPL: 00:30,32

Tempo	00:31,11
Frecuencias	60,9 – 58,8 – 59,1
Posición: 15º	Puntos: 9,00
Puntos WA: 580	+00:00,79 da MMPPL

4 x 100 estilos

2ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:30,64	00:36,57 (+00:05,93)	1:07,21
Frecuencias	53,0 – 49,4	50,7 – 47,0	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

Paulo Rivas Torres



100 bolboreta

MMPPL: 00:58,62

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:26,70	00:30,96 (+00:04,36)	00:57,66
Frecuencias	56,2- 54,3	54,8 – 52,1	-00:00,96 da MMPPL
Posición: 7º	Puntos : 16,00	Puntos WA: 630	MMPPL

100 libre

MMPPL: 00:53,48

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:25,08	00:27,64 (+00:02,56)	00:52,72
Frecuencias	51,4	47,0 – 47,0	-00:00,76 da MMPPL
Posición: 7º	Puntos : 15,00	Puntos WA: 702	MMPPL

50 bolboreta

MMPPL: 00:26,68

Tempo	00:26,56		
Frecuencias	-		
Posición: 14º	Puntos: 10,00		
Puntos WA: 589	-00:00,12 da MMPPL - MMPPL		

200 bolboreta

MMPPL: 2:12,78

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:29,38	00:33,35	00:34,10	00:36,40
Tempo: 100-150-200		1:02,73	1:36,83	2:13,23
Frecuencias	47,6 – 45,9	45,9 – 44,8	45,1	46,6 – 46,1
Posición: 9º	Puntos: 14,00	Puntos WA: 568		+ 00:00,45 da MMPPL

4 x 200 libre

4ª posta

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:26,47	00:29,47	00:30,59	00:30,40
Tempo: 100-150-200		00:55,94	1:26,53	1:56,93 (1:00,99)
Frecuencias	45,3 – 43,3	42,7 – 39,8	40,7 – 40,1	41,8 – 41,1
Posición:	Puntos:	Puntos WA:		

4 x 100 libre

2ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:24,20	00:27,80 (+00:03,60)	00:52,00
Frecuencias	56,2 – 51,9	48,8 – 47,2	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

4 x 100 estilos

3ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:26,39	00:31,29 (+00:04,90)	00:57,68
Frecuencias	54,8 – 54	53,3	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

Tadeo Tabeira Olascoaga



100 libre

MMPPL: 00:53,50

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:25,77	00:27,62 (00:01,85)	00:53,39
Frecuencias	55,9 – 52,8	53,8 – 54,0	- 00:00,11 da MMPPL
Posición: 13º	Puntos : 0,00	Puntos WA: 676	MMPPL

50 bolboreta

MMPPL: 00:26,82

Tempo	00:26,64
Frecuencias	61,9 – 60,9 – 59,1
Posición: 17º	Puntos: 0,00
Puntos WA: 584	-00:00,18 da MMPPL - MMPPL

50 libre

MMPPL: 00:24,83

Tempo	00:24,47
Frecuencias	63,3 – 61,9
Posición: 9º	Puntos: 12,00
Puntos WA: 623	- 00:00,37 da MMPPL - MMPPL

4 x 100 libre

1ª posta

MMPPL: 00:53,39 (Proba individual no Campionato)

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:25,59	00:27,48 (+00:01,89)	00:53,07
Frecuencias	57,9 – 54,5	54,0 – 54,5	-00:00,32 da MMPPL
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	MMPPL

4 x 100 estilos

4ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:24,65	00:27,81 (+00:03,16)	00:52,36
Frecuencias	60,3 – 55,9	55,4 – 55,0	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

Manuel Souto Ramos



MANUEL Souto Ramos

200 - 400 - 1500 Libre

200 libre

MMPPL: 1:59,03

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:28,56	00:30,68	00:30,79	00:30,93
Tempo: 100-150-200		00:59,24	1:30,03	2:00,96 (1:01,72)
Frecuencias	42,2	40,7 – 39,2	42,7 – 42	43 – 42
Posición: 25º	Puntos: 5,00	Puntos WA: 599		+ 00:01,93 da MMPPL

1500 libre

MMPPL: NT

Tempos	00:29,98	00:32,97	00:33,61	00:34,30	00:34,00	00:33,99	00:34,56	00:34,79	00:34,65	00:34,67	00:34,71	00:35,00	00:34,54	00:34,69
		1:02,95		2:10,86 (1:07,91)		3:18,85 (1:07,99)		4:28,20 (1:09,35)		5:37,52 (1:09,32)		6:47,23 (1:09,71)		7:56,46 (1:09,23)
Frec.	35,9 – 31,5	31,7	31,5	31	31,5	31,2	31,4	31,1	31	31,6	31,2	31,3	31,6	31,6
Tempos	00:34,33	00:34,84	00:34,80	00:35,60	00:35,42	00:35,03	00:35,03	00:34,58	00:35,14	00:34,65	00:34,99	00:34,92	00:35,25	00:34,44
		9:05,63 (1:09,17)		10:16,03 (1:10,40)		11:26,48 (1:10,45)		12:36,09 (1:09,61)		13:45,88 (1:09,79)		14:55,79 (1:09,91)		16:05,48 (1:09,69)
Frec.	32,2	31,5	31,8	31,5	31,5	32,3	31,3	31,3	31,8	31,5	31,5	32,4	31,5	32,7
Posición: 17º	Puntos: 8,00	Puntos WA: 603										00:33,78	00:31,29	17:10,55 (1:05,32)
											Frec.	35,2	42,8	

400 libre

MMPPL: 4:15,49

Tempos 50	00:28,62	00:31,03	00:32,15	00:32,89	00:32,83	00:33,74	00:34,19	00:32,53
Tempos 100		00:59,65		1:05,04		1:06,57		1:06,72
Tempos:200-300-400				2:04,69		3:11,26		4:17,98
Frecuencias	40,3	38,7	35,3	34,6	36,0-35,9	36,8	36,6	39,2
Posición: 19º	Puntos: 9,00	Puntos WA: 620						+ 00:02,49 da MMPPL

4 x 200 libre

1ª posta

MMPPL: 1:59,03

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:26,84	00:29,72	00:31,83	00:32,26
Tempo: 100-150-200		00:56,56	1:28,39	2:00,65 (1:04,09)
Frecuencias	47,6 – 44,3	43,6 – 41,7	42,4 – 41,6	39,3 – 40,4
Posición:	Puntos:	Puntos WA:		+00:01,62 da MMPPL

4 x 100 libre

4ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:25,44	00:28,30 (+00:02,86)	00:53,74
Frecuencias	52,4 – 49,2	49,2	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

Diego Suárez Martínez



DIEGO Suárez Martínez

50 - 100 Costas / 200 Libre

50 costas

MMPPL: 00:27,70

Tempo	00:27,91
Frecuencias	56 - 53 - 52
Posición: 9º	Puntos: 0,00
Puntos WA: 600	+00:00,21 da MMPPL

200 libre

MMPPL: 1:59,81

Tempo: 1º/2º/3º/4º				DSQ (Salida anticipada))
Tempo: 100-150-200	-	-	-	-
Frecuencias				
Posición:	Puntos:	Puntos WA:		

100 costas

MMPPL: 00:59,77

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:28,63	00:31,48 (+00:02,85)	1:00,11
Frecuencias	50,7	45,1	
Posición: 13º	Puntos : 0,00	Puntos WA: 632	+00:00,34 da MMPPL

4 x 200 libre

3ª posta

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:26,36	00:30,11	00:31,08	00:31,94
Tempo: 100-150-200		00:56,47	01:27,55	1:59,49 (1:03,02)
Frecuencias	46,8 – 44,1	42,7	41,5 – 42,2	41,2
Posición:	Puntos:	Puntos WA:		

Anxo Fuentefría Fernández



400 estilos

MMPPL: 4:58,28

Tempos 50	00:30,37	00:35,45	00:40,83	00:38,46	00:40,72	00:41,06	00:35,31	00:33,87
Tempos 100		1:05,82		1:19,29		1:21,78		1:09,18
Tempos:200-300-400				2:24,71		3:46,49		4:55,67
Frecuencias	48,8	45,5	35,7	37,4	36,6	37,2	42,7	42,4
Posición: 17º		Puntos: 0,00	Puntos WA: 551		MMPPL		-00:02,65 da MMPPL	

200 braza

MMPPL: 2:26,60

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:33,24	00:37,58	00:38,57	00:40,57
Tempo: 100-150-200		1:10,82	1:49,39	2:29,96 (1:19,17)
Frecuencias	41,1	39,3	41,1	41,2
Posición: 12º	Puntos: 0,00	Puntos WA: 585		+00:03,36 da MMPPL

100 braza

MMPPL: 1:08,56

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:32,54	00:36,94 (+00:04,40)	1:09,48
Frecuencias	55,9 – 53,5	55,8 – 54,0 – 52,6	+00:00,88 da MMPPL
Posición: 15º	Puntos : 0,00	Puntos WA: 548	

200 estilos

MMPPL: 2:21,20

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:29,16	00:36,44	00:40,25	00:34,15
Tempo: 100-150-200		1:05,60	1:45,85	2:20,00
Frecuencias	53,3 – 50,7	42,7 – 41,2	38,9 – 39,3	45,0 – 45,0
Posición: 20º	Puntos: 7,00	Puntos WA: 539	MMPPL	-00:01,20 da MMPPL

Categoría Junior

Feminino

Inés Mourenza Rocha



INÉS Mourenza Rocha
50- 100 - 200 Bolbolreta / 400 libre

Troco: 400 estilos por 400 libre

100 bolboreta

MMPPL: 1:03,44

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:29,92	00:34,21 (+00:04,29)	1:04,13
Frecuencias	58,5 – 55,4	55,6 – 53,5	+ 00:00,69 da MMPPL
Posición: 6º	Puntos : 17,00	Puntos WA: 647	

400 estilos

MMPPL: NT

Tempos 50	00:30,98	00:35,39	00:39,78	00:38,48	00:45,66	00:45,86	00:34,62	00:33,13
Tempos 100		1:06,37		1:18,27		1:31,52		1:07,75
Tempos:200-300-400				2:24,63		3:56,15		5:03,90
Frecuencias	55,4	50,1	34,9	35,6	31,6	30,3	45,3	43,7
Posición: 4º	Puntos: 17,00	Puntos WA: 669	MMPPL					

50 bolboreta

MMPPL: 00:29,59

Tempo	00:29,30
Frecuencias	55,9 – 55,9
Posición: 15º	Puntos: 10,00
Puntos WA: 579	-00:00,29 da MMPPL - MMPPL

200 bolboreta

MMPPL:2:17,16

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:30,65	00:34,75	00:35,59	00:35,93
Tempo: 100-150-200		1:05,40	1:40,99	2:16,92
Frecuencias	54,8	52,8 – 50,3	52,4	52,8 – 50,7
Posición: 2º	Puntos: 22,00	Puntos WA: 704	MMPPL	-00:00,24 da MMPPL

4 x 200 libre

2ª posta

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:29,84	00:32,27	00:32,94	00:31,97
Tempo: 100-150-200		1:02,11	1:35,05	2:07,02 (1:04,93)
Frecuencias	49 – 46,8	45,8	46,5 – 45,1	44,8 – 45,7
Posición:	Puntos:	Puntos WA:		

4 x 100 libre

2ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:27,64	00:30,97 (+00:03,33)	00:58,61
Frecuencias	54,8 – 52,1	49,0 – 48,4	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

4 x 100 estilos

3ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:29,01	00:34,14 (+00:05,13)	1:03,15
Frecuencias	57,6 – 55,1	52,1	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

Sofía Mourenza Rocha



SOFÍA Mourenza Rocha
50- 100 - 200 Braza / 200 Estilos

200 braza

MMPPL: 2:33,95

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:35,08	00:38,81	00:39,99	00:40,80
Tempo: 100-150-200		1:13,89	1:53,88	2:34,68 (1:20,79)
Frecuencias	37,1 – 34,1	35,7 – 34,5	34,9 – 35,2	36,2 – 38,4
Posición: 3º	Puntos: 19,00	Puntos WA: 703		+00:00,73 da MMPPL

100 braza

MMPPL: 1:10,72

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:33,98	00:38,06 (+00:04,08)	1:12,04
Frecuencias	46,5 – 45,5	48,0 – 48,0 – 48,8	+00:01,32 da MMPPL
Posición: 3º	Puntos : 19,00	Puntos WA: 705	

50 braza

MMPPL: 00:33,15

Tempo	00:33,30
Frecuencias	56,5 – 57,3 – 58,8
Posición: 4º	Puntos: 17,00
Puntos WA: 671	+00:00,15 da MMPPL

200 estilos

MMPPL:2:22,13

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:30,91	00:38,02	00:38,40	00:34,27
Tempo: 100-150-200		1:08,93	1:47,33	2:21,60
Frecuencias	52,1 - 50,7	35,9 – 36,2	34,5 – 35,3	43,4 – 43,0
Posición: 1º	Puntos: 26,00	Puntos WA: 706	MMPPL	-00:00,53 da MMPPL

4 x 100 libre

3ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:28,21	00:30,74 (+00:02,53)	00:58,95
Frecuencias	50,7 – 49,0	48,4 – 48,2	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

4 x 100 estilos

2ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:33,47	00:38,93 (+00:05,47)	1:12,40
Frecuencias	50,5 – 49,9	48,8	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

Sofía Barros Da Silva



SOFÍA Barros Da Silva
200 – 800 Libre / 400 Estilos

Troco: 400 libre por 400 estilos

800 libre
MMPPL: 9:20,61

Tempos 50	00:31,64	00:34,16	00:34,14	00:34,63	00:34,08	00:35,17	00:34,76	00:35,18
Tempos 100		1:05,80		1:08,77		1:09,25		1:09,94
Tempos 200/300/400				2:14,57		3:23,82		4:33,76
Frecuencias	42,3	42,3	41,6	41,4	42,5	42,2	42,4	41,6
Tempos 50	00:34,78	00:34,92	00:34,51	00:34,55	00:34,22	00:34,56	00:34,07	00:33,26
Tempos 100		1:09,70		1:09,06		1:08,78		1:07,33
Tempos 500/600/700/800		5:43,46		6:52,52		8:01,30		9:08,63
Frecuencias	42,5	42,1	40,5	42,3	41,5	41,1	42,9	42,9
Posición: 8º		Puntos: 14,00	Puntos WA: 689		MMPPL		-00:11,98 da MMPPL	

200 libre

MMPPL: 2:06,50 (1ª posta 4 x 200 libre junior do Campionato)

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:30,53	00:32,59	00:32,69	00:31,96
Tempo: 100-150-200		1:03,12	1:35,81	2:07,77 (1:04,65)
Frecuencias	46,3	45,1 – 43,9	44,8 – 44,4	47,2 – 46,1
Posición: 9º	Puntos: 14,50	Puntos WA: 688		+00:01,27 da MMPPL

400 libre

MMPPL: 4:27,01

Tempos 50	00:31,31	00:33,67	00:33,57	00:34,16	00:34,06	00:34,22	00:34,05	00:33,43
Tempos 100		1:04,98		1:07,73		1:08,28		1:07,48
Tempos:200-300-400				2:12,71		3:20,99		4:28,47
Frecuencias	46,5 – 44,1	43,1 – 40,7	43,9 – 43,8	43,9 – 43,6	43,6 – 42,2	43,0	44,3 – 44,4	
Posición: 9º		Puntos: 14,00	Puntos WA: 673				+00:01,46 da MMPPL	

4 x 200 libre

1ª posta

MMPPL: 2:07,43

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:29,68	00:31,95	00:32,38	00:32,49
Tempo: 100-150-200		1:01,63	1:34,01	2:06,50
Frecuencias	50,9 – 45,5	45,7 – 44,1	45,7 – 45,1	45,3 – 45,0
Posición:	Puntos:	Puntos WA:	MMPPL	-00:00,93 da MMPPL

4 x 100 libre

4ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:28,21	00:31:00 (+00:01,79)	00:59,21
Frecuencias	57,0 – 54,3	50,1 47,2	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

Noa Borrazás Rodríguez



NOA Borrazás Rodríguez

50- 100 - 200 Costas / 100 libre

50 costas

MMPPL: 00:31,06

Tempo	00:31,46
Frecuencias	57,4 – 53,0 – 51,5
Posición: 14º	Puntos: 11,00
Puntos WA: 622	+ 00:00,40 da MMPPL

200 costas

MMPPL: 2:19,83

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:33,79	00:37,02	00:38,07	00:38,30
Tempo: 100-150-200		1:10,81	1:48,88	2:27,18 (1:16,37)
Frecuencias	46,3 – 41,8	40,6 – 41,1	41,5 – 39,8	40,7 – 41,4
Posición: 13º	Puntos: 11,00	Puntos WA: 585		+00:06,34 da MMPPL

100 costas

MMPPL: 1:05,16

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:32,48	00:36,33 (+00:03,85)	1:08,81
Frecuencias	50,5 – 48,6	44,1 – 44,1	+ 00:03,65 da MMPPL
Posición: 16º	Puntos : 9,00	Puntos WA: 578	

100 libre

MMPPL: 00:59,82

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:29,20	00:31,04 (+00:01,84)	1:00,24
Frecuencias	50,1 – 48,6	47,7 – 48,0	+00:00,42
Posición: 18º	Puntos : 0,00	Puntos WA: 632	

4 x 100 estilos

1ªposta

MMPPL: 1:05,16

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:33,16	00:35,26 (+00:02,10)	1:08,42
Frecuencias	48,8 – 46,5	45,3	+00:03,26 da MMPPL
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

María Álvarez Pazos



MARÍA Álvarez Pazos
50 - 100 - 200 Libre / 200 Estilos

Baixa en 200 estilos

libre

MMPPL: 00:59,46

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:29,01	00:30,97 (+00:01,96)	00:59,96
Frecuencias	51,9 – 49,7	49,9 – 49,4	+00:00,50 da MMPPL
Posición: 17º	Puntos : 9,00	Puntos WA: 640	

50 libre

MMPPL: 00:27,60

Tempo	00:28,03
Frecuencias	57,3 – 56,7 – 53,8
Posición: 19º	Puntos: 7,00
Puntos WA: 597	+ 00:00,43 da MMPPL

200 libre

MMPPL: 2:10,27

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:30,92	00:33,70	00:33,79	00:33,99
Tempo: 100-150-200		1:04,62	1:38,41	2:12,40 (1:07,76)
Frecuencias	41,8	40,7	42,8	43,0 – 41,1
Posición: 21º	Puntos: 0,00	Puntos WA: 619		+00:02,13 da MMPPL

4 x 100 libre

1ª posta

MMPPL: 00:59,46

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:28,38	00:30,96 (+00:02,58)	00:59,34
Frecuencias	53,5 – 52,1	52,6 – 48,4	-00:00,12 da MMPPL
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	MMPPL

4 x 200 libre

4ª posta

Tempo: 1º/2º/3º/4º	00:29,73	00:32,46	00:33,28	00:34,84
Tempo: 100-150-200		1:02,19	1:35,47	2:10,31 (1:08,12)
Frecuencias	46,3 – 43,0	43,0 – 40,6	42,7	42,8 – 40,6
Posición:	Puntos:	Puntos WA:		

4 x 100 estilos

4ª posta

Tempos: 1º 50/ 2º 50/ 100	00:27,99	00:31,05 (+00:03,06)	00:59,04
Frecuencias	55,6 – 51,9	53,0 – 48,8	
Posición:	Puntos :	Puntos WA:	

Resumo dos resultados individuais

Infantil

Nº de probas individuais nadadas en categoría total: 49

Nº de probas individuais nadadas en categoría masculina: 25

Nº de probas individuais nadadas en categoría feminina: 24

Mellores marcas persoais en piscina larga (MMPPL) total: 33

Mellores marcas persoais en piscina larga (MMPPL) masculino: 17

Mellores marcas persoais en piscina larga (MMPPL) feminino: 16

% de mellores marcas persoais total: **67,34%**

% de mellores marcas persoais masculino: **68%**

% de mellores marcas persoais feminino: **66,6%**

Junior

Nº de probas individuais nadadas en categoría total: 43

Nº de probas individuais nadadas en categoría masculina: 24

Nº de probas individuais nadadas en categoría feminina: 18

Mellores marcas persoais en piscina larga (MMPPL) total: 16

Mellores marcas persoais en piscina larga (MMPPL) masculino: 11

Mellores marcas persoais en piscina larga (MMPPL) feminino: 5

% de mellores marcas persoais total: **37,20%**

% de mellores marcas persoais masculino: **45,8%**

% de mellores marcas persoais feminino: **27,77%**

Mellores marcas por Puntos “World Aquatics”

Masculino infantil

Nome	Apelidos	Club	Proba	Marca	Puntos WA
Breixo	Cao Hermo	SD Boiro	100 libre	00:55,20	611
Nicolás	Astigarrabía Rodríguez	C. Marina Ferrol	100 braza	01:07,91	587
Nicolás	Astigarrabía Rodríguez	C. Marina Ferrol	50 braza	00:31,27	570
Nicolás	Astigarrabía Rodríguez	C. Marina Ferrol	200 braza	02:31,75	565
Carlos	Casal Cancela	AD Fogar	200 braza	02:34,94	531
Pedro	Suárez Martínez	SC Casino Coruña	1500 libre	17:55,37	531
Pedro	Suárez Martínez	SC Casino Coruña	400 libre	04:33,02	523
Breixo	Cao Hermo	SD Boiro	50 libre	00:26,01	519
Pedro	Suárez Martínez	SC Casino Coruña	200 bolboreta	02:17,43	517
Uxío	Guerra Saavedra	CDN Cidade Santiago	200 libre	02:08,19	503
Carlos	Casal Cancela	AD Fogar	1500 libre	18:15,82	502

Teo	Sanesteban López	C. Marina Ferrol	200 estilos	02:23,38	502
Breixo	Cao Hermo	SD Boiro	100 bolboreta	01:02,33	499
Pedro	Suárez Martínez	SC Casino Coruña	100 bolboreta	01:02,34	499
Carlos	Casal Cancela	AD Fogar	200 estilos	02:24,63	489
Carlos	Casal Cancela	AD Fogar	400 estilos	05:08,40	486
Teo	Sanesteban López	C. Marina Ferrol	200 costas	02:22,27	486
Teo	Sanesteban López	C. Marina Ferrol	100 costas	01:05,69	484
Jeyden Gael	Silva Guerrero	CN Riveira	200 costas	02:24,09	468
Jeyden Gael	Silva Guerrero	CN Riveira	100 costas	01:06,81	460
Teo	Sanesteban López	C. Marina Ferrol	400 estilos	05:14,37	458
Uxío	Guerra Saavedra	CDN Cidade Santiago	400 libre	04:47,83	446
Uxío	Guerra Saavedra	CDN Cidade Santiago	50 bolboreta	00:29,20	443
Jeyden Gael	Silva Guerrero	CN Riveira	50 costas	00:31,75	408
Breixo	Cao Hermo	SD Boiro	50 bolboreta	DSQ	0
					503,63

Feminina infantil

Nome	Apelidos	Club	Proba	Marca	Puntos WA
Nadiuska	Ouviña Picos	SD Boiro	100 libre	00:58,96	674
Nadiuska	Ouviña Picos	SD Boiro	50 libre	00:27,22	652
Andrea	Gudín Pérez	CN Monforte	100 braza	01:14,71	632
Celia	López – Freire Francia	CN Portamiñá	50 costas	00:31,37	627
Celia	López – Freire Francia	CN Portamiñá	100 costas	01:07,64	608
Andrea	Gudín Pérez	CN Monforte	50 braza	00:34,79	588
Eva	Gerveno Prada	SC Casino Coruña	200 libre	02:14,73	587
Nadiuska	Ouviña Picos	SD Boiro	50 bolboreta	00:29,18	586
Nadiuska	Ouviña Picos	SD Boiro	100 bolboreta	01:06,51	580
Celia	López – Freire Francia	CN Portamiñá	200 estilos	02:32,88	561
Eva	Gerveno Prada	SC Casino Coruña	400 libre	04:45,50	560
Celia	López – Freire Francia	CN Portamiñá	200 costas	02:29,47	559

Zaida	Guerra Rodríguez	CN Pabellón Ourense	800 libre	09:50,61	553
Noa	Ferreiro Figueiras	AD Fogar	200 libre	02:18,13	545
Lucía	Ageitos Romero	CN Riveira	200 bolboreta	02:29,18	544
Noa	Ferreiro Figueiras	AD Fogar	100 libre	01:03,35	543
Zaida	Guerra Rodríguez	CN Pabellón Ourense	400 estilos	05:27,86	533
Eva	Gerveno Prada	SC Casino Coruña	800 libre	09:58,29	532
Lucía	Ageitos Romero	CN Riveira	100 bolboreta	01:09,15	516
Zaida	Guerra Rodríguez	CN Pabellón Ourense	200 costas	02:33,57	515
Andrea	Gudín Pérez	CN Monforte	200 braza	02:52,04	511
Noa	Ferreiro Figueiras	AD Fogar	400 libre	04:55,19	506
Lucía	Ageitos Romero	CN Riveira	400 estilos	05:38,62	484
Lucía	Ageitos Romero	CN Riveira	50 bolboreta	00:32,25	434
					559,58

Masculino júnior

Nome	Apelidos	Club	Proba	Marca	Puntos WA
Sergi	Navarro Losada	CN Ferrol	100 costas	00:57,88	708
Paulo	Rivas Torres	SC Casino Coruña	100 libre	00:52,72	702
Sergi	Navarro Losada	CN Ferrol	200 costas	02:06,31	695
Tadeo	Tabeira Olascoaga	CN Ferrol	100 libre	00:53,39	676
Sergi	Navarro Losada	CN Ferrol	50 costas	00:27,07	658
Miguel	Graña Del Solar	CN Ferrol	200 braza	02:25,57	640
Sergi	Navarro Losada	CN Ferrol	400 estilos	04:41,52	639
Diego	Suárez Martínez	SC Casino Coruña	100 costas	01:00,11	632
Paulo	Rivas Torres	SC Casino Coruña	100 bolboreta	00:57,66	630
Tadeo	Tabeira Olascoaga	CN Ferrol	50 libre	00:24,47	623
Manuel	Souto Ramos	SC Casino Coruña	400 libre	04:17,92	620
Manuel	Souto Ramos	SC Casino Coruña	1500 libre	17:10,55	603
Diego	Suárez Martínez	SC Casino Coruña	50 costas	00:27,91	600
Manuel	Souto Ramos	SC Casino Coruña	200 libre	02:00,96	599
Paulo	Rivas Torres	SC Casino Coruña	50 bolboreta	00:26,56	589

Anxo	Fuentefría Fernández	AD Fogar	200 braza	02:29,96	585
Tadeo	Tabeira Olascoaga	CN Ferrol	50 bolboreta	00:26,64	584
Miguel	Graña Del Solar	CN Ferrol	50 braza	00:31,11	580
Miguel	Graña Del Solar	CN Ferrol	100 braza	01:08,48	573
Paulo	Rivas Torres	SC Casino Coruña	200 bolboreta	02:13,23	568
Anxo	Fuentefría Fernández	AD Fogar	400 estilos	04:55,67	551
Anxo	Fuentefría Fernández	AD Fogar	100 braza	01:09,48	548
Anxo	Fuentefría Fernández	AD Fogar	200 estilos	02:20,00	539
Diego	Suárez Martínez	SC Casino Coruña	200 libre	DSQ	0
					589,25

Feminino júnior

Nome	Apelidos	Club	Proba	Marca	Puntos WA
Sofía	Mourenza Rocha	CN Portamiñá	200 estilos	02:21,60	706
Sofía	Mourenza Rocha	CN Portamiñá	100 braza	01:12,04	705
Inés	Mourenza Rocha	CN Portamiñá	200 bolboreta	02:16,92	704
Sofía	Mourenza Rocha	CN Portamiñá	200 braza	02:34,68	703
Sofía	Barros Da Silva	CN Galaico	800 libre	09:08,63	689
Sofía	Barros Da Silva	CN Galaico	200 libre	02:07,77	688
Sofía	Barros Da Silva	CN Galaico	400 libre	04:28,47	673
Sofía	Mourenza Rocha	CN Portamiñá	50 braza	00:33,30	671
Inés	Mourenza Rocha	CN Portamiñá	400 estilos	05:03,90	669
Inés	Mourenza Rocha	CN Portamiñá	100 bolboreta	01:04,13	647
María	Álvarez Pazos	CN Rías Baixas	100 libre	00:59,96	640
Noa	Borrazás Rodríguez	SC Casino Coruña	100 libre	01:00,24	632
Noa	Borrazás Rodríguez	SC Casino Coruña	50 costas	00:31,46	622
María	Álvarez Pazos	CN Rías Baixas	200 libre	02:12,40	619
María	Álvarez Pazos	CN Rías Baixas	50 libre	00:28,03	597
Noa	Borrazás Rodríguez	SC Casino Coruña	200 costas	02:27,18	585
Inés	Mourenza Rocha	CN Portamiñá	50 bolboreta	00:29,30	579
Noa	Borrazás Rodríguez	SC Casino Coruña	100 costas	01:08,81	578

585,35

Aspectos nos que incidir para último macrociclo.

- Seguir insistindo no quecemento pre-sesión. Incluso cun pequeno circuíto de autocarga e mobilidade.
- Insistir no post-quecemento na auga. ¿Que facer durante o tempo que nos queda para competir?
- Acostumarse a facer un timing de horarios. Hoxe en día ca información que hay na web dos campionatos e moi doado facer un timing para aproveitar mellor o tempo e cadrar todo o que podemos controlar. Por exemplo, ¿cando hay que por o bañador de competición?
- Insistir es que os pes teñen que estar cubertos. Non valen chanclas. Polos pés perdemos calor, tamén polas mans, pero e máis complicado poñer remedio a menos que se usen luvas. Pero poñer as zapatillas despois do quecemento non debería ser un inconveniente, mais ven debería ser unha obriga.
- Nadar suave despois das probas. Hoxe en día facer un protocolo de recuperación despois de cada proba nun campionato nacional de 4 ou 5 días con dúas sesións cada xornada é necesario.
- Facer sets onde o control de frecuencia ou brazadas a ritmo competición sexa un dos obxectivos da sesión.
- Seguir traballando nun programa orientado a adestrar os catro (cinco) estilos, sobre todo en categoría infantil ou júnior primeiro ano.
- Adestrar rápido. Importante se queremos nadar rápido en competición. Pode parecer unha obviedade, pero nesta natación actual e fundamental.
- Traballar de maneira específica saídas, aproximacións, xiros, saltos..., en definitiva, todas as accións acíclicas.

Análise dos resultados como colectivo.

Tempada 2023-24

INFANTIL		
Masc., Infantil Masculino	Fem., Infantil Femenino	Todos, 14 - 15 años
1. Andalucía F0101 373,00	1. Cataluña F0107 381,00	1. Cataluña F0107 698,00
2. Madrid F0112 342,00	2. Madrid F0112 352,50	2. Madrid F0112 694,50
3. Cataluña F0107 317,00	3. Comunidad Valenciana F0116 296,00	3. Andalucía F0101 643,00
4. Comunidad Valenciana F0116 300,00	4. Andalucía F0101 270,00	4. Comunidad Valenciana F0116 596,00
5. Canarias F0105 265,00	5. Asturias F0103 248,00	5. Region de Murcia F0113 471,50
6. Region de Murcia F0113 248,50	6. Euskadi F0117 242,00	6. Euskadi F0117 449,00
7. Castilla-La Mancha F0108 247,50	7. Aragon F0102 239,50	7. Castilla-La Mancha F0108 446,50
8. Islas Baleares F0104 208,00	8. Galicia F0111 234,00	8. Galicia F0111 420,00
9. Euskadi F0117 207,00	9. Region de Murcia F0113 223,00	9. Canarias F0105 412,00
10. Galicia F0111 186,00	10. La Rioja F0115 214,00	10. Asturias F0103 410,00
11. Extremadura F0110 164,50	11. Castilla-La Mancha F0108 199,00	11. Aragon F0102 397,50

12. Asturias F0103 162,00	12. Castilla y León F0109 184,00	12. Islas Baleares F0104 366,00
13. Aragon F0102 158,00	13. Islas Baleares F0104 158,00	13. La Rioja F0115 354,50
14. La Rioja F0115 140,50	14. Canarias F0105 147,00	14. Castilla y León F0109 314,00
15. Castilla y León F0109 130,00	15. Navarra F0114 100,00	15. Extremadura F0110 262,50
16. Cantabria F0106 103,00	16. Extremadura F0110 98,00	16. Navarra F0114 197,00
17. Navarra F0114 97,00	17. Cantabria F0106 71,00	17. Cantabria F0106 174,00
18. Andorra F0900 53,00	18. Andorra F0900 19,00	18. Andorra F0900 72,00
JUNIOR		
Masc., Junior Masculino	Fem., Junior Femenino	Todos, 16 - 18 años
1. Cataluña F0107 396,00	1. Cataluña F0107 407,00	1. Cataluña F0107 803,00
2. Andalucía F0101 349,50	2. Madrid F0112 341,00	2. Andalucía F0101 626,50
3. Islas Baleares F0104 289,00	3. Comunidad Valenciana F0116 316,00	3. Madrid F0112 622,00
4. Madrid F0112 281,00	4. Andalucía F0101 277,00	4. Comunidad Valenciana F0116 590,00
5. Comunidad Valenciana F0116 274,00	5. Euskadi F0117 272,00	5. Islas Baleares F0104 541,50
6. Aragon F0102 255,00	6. Galicia F0111 254,00	6. Galicia F0111 469,00
7. Castilla-La Mancha F0108 220,50	7. Islas Baleares F0104 252,50	7. Euskadi F0117 459,00
8. Galicia F0111 215,00	8. Asturias F0103 249,00	8. Aragon F0102 454,00
9. Canarias F0105 195,00	9. Aragon F0102 199,00	9. Asturias F0103 390,00
10. Euskadi F0117 187,00	10. Canarias F0105 184,00	10. Canarias F0105 379,00
11. Region de Murcia F0113 164,00	11. Navarra F0114 148,50	11. Castilla-La Mancha F0108 341,00
12. Extremadura F0110 154,00	12. La Rioja F0115 139,00	12. Region de Murcia F0113 294,00
13. Castilla y León F0109 153,00	13. Extremadura F0110 130,00	13. Extremadura F0110 284,00
14. Cantabria F0106 151,00	Region de Murcia F0113 130,00	14. Castilla y León F0109 278,00
15. Asturias F0103 141,00	15. Castilla y León F0109 125,00	15. Cantabria F0106 265,50
16. La Rioja F0115 108,00	16. Castilla-La Mancha F0108 120,50	16. La Rioja F0115 247,00
17. Navarra F0114 91,00	17. Cantabria F0106 114,50	17. Navarra F0114 239,50
18. Andorra F0900 85,00	18. Andorra F0900 6,00	18. Andorra F0900 91,00
INFANTIL + JUNIOR		
Masc., 14 - 18 años	Fem., 14 - 18 años	Todos, 14 - 18 años
1. Andalucía F0101 722,50	1. Cataluña F0107 788,00	1. Cataluña F0107 1.501,00

2. Cataluña F0107 713,00	2. Madrid F0112 693,50	2. Madrid F0112 1.316,50
3. Madrid F0112 623,00	3. Comunidad Valenciana F0116 612,00	3. Andalucía F0101 1.269,50
4. Comunidad Valenciana F0116 574,00	4. Andalucía F0101 547,00	4. Comunidad Valenciana F0116 1.186,00
5. Islas Baleares F0104 497,00	5. Euskadi F0117 514,00	5. Euskadi F0117 908,00
6. Castilla-La Mancha F0108 468,00	6. Asturias F0103 497,00	6. Islas Baleares F0104 907,50
7. Canarias F0105 460,00	7. Galicia F0111 488,00	7. Galicia F0111 889,00
8. Aragón F0102 413,00	8. Aragón F0102 438,50	8. Aragón F0102 851,50
9. Región de Murcia F0113 412,50	9. Islas Baleares F0104 410,50	9. Asturias F0103 800,00
10. Galicia F0111 401,00	10. Región de Murcia F0113 353,00	10. Canarias F0105 791,00
11. Euskadi F0117 394,00	La Rioja F0115 353,00	11. Castilla-La Mancha F0108 787,50
12. Extremadura F0110 318,50	12. Canarias F0105 331,00	12. Región de Murcia F0113 765,50
13. Asturias F0103 303,00	13. Castilla-La Mancha F0108 319,50	13. La Rioja F0115 601,50
14. Castilla y León F0109 283,00	14. Castilla y León F0109 309,00	14. Castilla y León F0109 592,00
15. Cantabria F0106 254,00	15. Navarra F0114 248,50	15. Extremadura F0110 546,50
16. La Rioja F0115 248,50	16. Extremadura F0110 228,00	16. Cantabria F0106 439,50
17. Navarra F0114 188,00	17. Cantabria F0106 185,50	17. Navarra F0114 436,50
18. Andorra F0900 138,00	18. Andorra F0900 25,00	18. Andorra F0900 163,00

Tempada 2024-25

INFANTIL		
Masc., Infantil	Fem., Infantil	Todos, 14 - 15 años
1. Andalucía F0101 489,00	1. Madrid F0112 528,00	1. Cataluña F0107 904,50
2. Cataluña F0107 437,50	2. Cataluña F0107 467,00	2. Madrid F0112 879,00
3. Comunidad Valenciana F0116 358,00	3. Andalucía F0101 381,50	3. Andalucía F0101 870,50
4. Madrid F0112 351,00	4. Castilla y León F0109 357,00	4. Comunidad Valenciana F0116 632,00
5. Castilla La Mancha F0108 331,00	5. Galicia F0111 317,00 (↑3)	5. Galicia F0111 612,00 (↑3)
6. Canarias F0105 297,00	6. Aragón F0102 281,00	6. Castilla La Mancha F0108 565,00
7. Galicia F0111 295,00 (↑3)	7. Comunidad Valenciana F0116 274,00	7. Castilla y León F0109 525,00
8. Región de Murcia F0113 278,00	8. Islas Baleares F0104 267,50	8. Islas Baleares F0104 520,50
9. Extremadura F0110 262,00	9. Asturias F0103 259,00	9. Euskadi F0117 516,00
10. Euskadi F0117 260,00	10. Euskadi F0117 256,00	10. Región de Murcia F0113 501,00

11. Islas Baleares F0104 253,00	11. Castilla La Mancha F0108 234,00	11. Canarias F0105 490,00
12. Navarra F0114 233,00	12. Región de Murcia F0113 223,00	12. Aragón F0102 465,50
13. Asturias F0103 198,00	13. Canarias F0105 193,00	13. Asturias F0103 457,00
14. Aragón F0102 184,50	14. La Rioja F0115 175,00	14. Extremadura F0110 413,00
15. Castilla y León F0109 168,00	15. Extremadura F0110 151,00	15. Navarra F0114 357,00
16. La Rioja F0115 128,00	16. Navarra F0114 124,00	16. La Rioja F0115 303,00
17. Cantabria F0106 99,00	17. Cantabria F0106 114,00	17. Cantabria F0106 213,00
18. Andorra 00900 -	18. Andorra 00900 -	18. Andorra 00900 -
JUNIOR		
Masc., Júnior	Fem., Júnior	Todos, 16 - 18 años
1. Cataluña F0107 503,00	1. Cataluña F0107 495,00	1. Cataluña F0107 998,00
2. Andalucía F0101 469,00	2. Andalucía F0101 374,00	2. Andalucía F0101 843,00
3. Comunidad Valenciana F0116 401,00	3. Asturias F0103 357,50	3. Comunidad Valenciana F0116 729,00
4. Madrid F0112 353,50	4. Islas Baleares F0104 338,00	4. Madrid F0112 656,00
5. Castilla La Mancha F0108 330,00	5. Galicia F0111 334,50 (↑1)	5. Galicia F0111 636,50 (↑1)
6. Galicia F0111 302,00 (↑2)	6. Comunidad Valenciana F0116 328,00	6. Asturias F0103 592,00
7. Castilla y León F0109 250,00	7. Euskadi F0117 311,00	7. Islas Baleares F0104 567,00
8. Euskadi F0117 249,00	8. Madrid F0112 302,50	8. Euskadi F0117 560,00
9. Asturias F0103 234,50	9. La Rioja F0115 275,00	9. Castilla La Mancha F0108 557,00
10. Canarias F0105 232,00	10. Aragón F0102 267,00	10. Castilla y León F0109 476,00
11. Región de Murcia F0113 231,00	11. Castilla La Mancha F0108 227,00	11. Canarias F0105 440,00
12. Islas Baleares F0104 229,00	12. Castilla y León F0109 226,00	12. La Rioja F0115 424,00
13. Andorra 00900 197,00	13. Canarias F0105 208,00	13. Región de Murcia F0113 397,50
14. Extremadura F0110 191,00	14. Región de Murcia F0113 166,50	14. Aragón F0102 396,00
15. La Rioja F0115 149,00	15. Extremadura F0110 157,00	15. Extremadura F0110 348,00
16. Aragón F0102 129,00	16. Navarra F0114 156,00	16. Navarra F0114 281,00
17. Navarra F0114 125,00	17. Cantabria F0106 103,00	17. Cantabria F0106 207,00
18. Cantabria F0106 104,00	18. Andorra 00900 -	18. Andorra 00900 197,00
INFANTIL + JUNIOR		
Masc., 14 - 18 años	Fem., 14 - 18 años	Todos, 14 - 18 años

1. Andalucía F0101 958,00	1. Cataluña F0107 962,00	1. Cataluña F0107 1.902,50
2. Cataluña F0107 940,50	2. Madrid F0112 830,50	2. Andalucía F0101 1.713,50
3. Comunidad Valenciana F0116 759,00	3. Andalucía F0101 755,50	3. Madrid F0112 1.535,00
4. Madrid F0112 704,50	4. Galicia F0111 651,50 (↑3)	4. Comunidad Valenciana F0116 1.361,00
5. Castilla La Mancha F0108 661,00	5. Asturias F0103 616,50	5. Galicia F0111 1.248,50 (↑2)
6. Galicia F0111 597,00 (↑4)	6. Islas Baleares F0104 605,50	6. Castilla La Mancha F0108 1.122,00
7. Canarias F0105 529,00	7. Comunidad Valenciana F0116 602,00	7. Islas Baleares F0104 1.087,50
8. Región de Murcia F0113 509,00	8. Castilla y León F0109 583,00	8. Euskadi F0117 1.076,00
Euskadi F0117 509,00	9. Euskadi F0117 567,00	9. Asturias F0103 1.047,00
10. Islas Baleares F0104 482,00	10. Aragón F0102 548,00	10. Castilla y León F0109 1.001,00
11. Extremadura F0110 453,00	11. Castilla La Mancha F0108 461,00	11. Canarias F0105 928,00
12. Asturias F0103 430,50	12. La Rioja F0115 450,00	12. Región de Murcia F0113 896,50
13. Castilla y León F0109 418,00	13. Canarias F0105 399,00	13. Aragón F0102 861,50
14. Navarra F0114 354,00	14. Región de Murcia F0113 387,50	14. Extremadura F0110 759,00
15. Aragón F0102 313,50	15. Extremadura F0110 306,00	15. La Rioja F0115 727,00
16. La Rioja F0115 277,00	16. Navarra F0114 280,00	16. Navarra F0114 634,00
17. Cantabria F0106 203,00	17. Cantabria F0106 217,00	17. Cantabria F0106 420,00
18. Andorra 00900 197,00	18. Andorra 00900 -	18. Andorra 00900 197,00

Daniel Toro Varela
Director Técnico Federación Galega Natación