

XIV CAMPIONATO DE ESPAÑA POR FEDERACIONES AUTONÓMICAS INFANTIL E JÚNIOR

FEDERACIÓN GALEGA DE NATACIÓN (FEGAN)

TEMPADA 2025-26



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



FEGAN

Índice

Criterios de selección.....	3
Convocatoria.....	3
Análise dos resultados individuais.....	6
Categoría Infantil.....	6
Masculino.....	6
Lois Chan Vázquez.....	6
Ruben Antón Pérez.....	8
Diego Troitiño Hermida.....	11
Miguel Rey Fernández.....	13
Marcos Garabatos Crespo.....	15
Adrian Fernández Abel.....	17
Guillermo Simón Garrido.....	20
Categoría Infantil.....	23
Feminino.....	23
Rita Tubío Sueiro.....	23
Alba Lamas Santos.....	25
Eva Gerveno Prada.....	27
Marlene Rocha González.....	29
Noa Ferreiro Figueiras.....	31
Aroa Jiménez Filgueira.....	33
Martina Gómez Pedrouzo.....	35
Silvia Ortiz Esparza.....	36
Categoría Junior.....	40
Masculino.....	40
Paulo Rivas Torres.....	40
Brais Prego Groba.....	42
Diego Suárez Martínez.....	45
Miguel Graña Del Solar.....	47
Samuel Gómez Pumariño.....	49
Iván Díaz Rodríguez.....	51
Anxo Fuentesfría Fernández.....	54
Nicolás Carril Fernández.....	56
Pedro Suárez Martínez.....	58
Bruno Rodríguez Da Silva.....	60
Categoría Junior.....	62
Feminino.....	62
Noa Borrazás Rodríguez.....	62
Sofía Barros Da Silva.....	64
Laura Santas Vázquez.....	67
Andrea Gudín Pérez.....	69
Nadiuska Ouviaña Picos.....	71
Celia López- Freire Francia.....	73
Aroa Illán Lamas.....	75
Resumo dos resultados individuais.....	77
Infantil.....	77
Mellores marcas por Puntos “World Aquatics”.....	77
Masculino infantil.....	77
Feminino infantil.....	78
Masculino júnior.....	79
Feminino júnior.....	81
Mellores Marcas Galegas.....	82
Aspectos nos que incidir para último macrociclo.....	82
Análise dos resultados como colectivo.....	83
Remudas.....	83
Infantil Masculino.....	83
Infantil Feminino.....	83
Junior Masculino.....	83
Junior Feminino.....	84
Resultados como Federación Territorial.....	84
Tempada 2024-25.....	84
Tempada 2025-26.....	87

INFORME XIII CAMPIONATO DE ESPAÑA POR FEDERACIONES AUTONÓMICAS

Categorías Júnior e Infantil

Pontevedra , do 13 ao 15 de febreiro de 2026

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 13 e o 15 de febreiro do 2026, por orde de prioridade, serán:

Categoría Junior

1. Ranking galego júnior dende o 1 de outubro de 2025 ata o 31 de decembro do 2025
2. Resultados dos Campionatos de España infantil e júnior de verán da tempada 2024-2025
3. Resultados dos Campionatos Galegos infantil e júnior-absoluto de verán da tempada 2024-2025

Categoría Infantil

1. Ranking galego infantil dende o 1 de outubro de 2025 ata o 31 de decembro do 2025
2. Resultados dos Campionatos España alevín e infantil de verán da tempada 2024-2025
3. Resultados dos Campionatos Galegos alevín e infantil de verán da tempada 2024-2025

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 e de convocar nadadores exclusivamente para remudas en beneficio da Selección Galega.

As persoas adestradoras convocadas para asistir ao Campionato deberán estar en posesión do título de adestrador superior da RFEN.

Convocatoria

Categoría Infantil

Masculino

1. Lois Chan Vázquez	2011	CNGALAICO
2. Rubén Antón Pérez	2011	CNXOVE
3. Diego Troitiño Hermina	2011	NATACION FERROL
4. Miguel Rey Fernández	2011	CNREDONDELA
5. Marcos Garabatos Crespo	2011	CNMOS
6. Adrián Fernández Abel	2011	CNPORTAMIÑA

7. Guillermo Simón Garrido 2012 CNLICEO

Feminino

1. Rita Tubio Sueiro 2011 SDCNBOIRO
2. Alba Lamas Santos 2011 ADFOGAR
3. Eva Gerveno Prada 2011 SPORTING CASINO
4. Marlene Rocha González 2011 CNGALAICO
5. Noa Ferreira Figueiras 2011 ADFOGAR
6. Aroa Jiménez Filgueira 2012 NATACION FERROL
7. Martina Gómez Pedrouzo 2012 CFLUVIALLUGO
8. Silvia Ortiz Esparza 2012 CNLICEO

Categoría Júnior

Masculino

1. Paulo Rivas Torres 2008 CNCORUÑA
2. Brais Prego Groba 2008 CNPONTEAREAS
3. Diego Suárez Martínez 2008 SPORTING CASINO
4. Miguel Graña Del Solar 2008 NATACION FERROL
5. Samuel Gómez Pumariño 2008 CNPORTAMIÑA
6. Iván Díaz Rodríguez 2008 CNPORTAMIÑA
7. Anxo Fuentefría Fernández 2009 ADFOGAR
8. Nicolás Carril Fernández 2009 CNARZUA
9. Pedro Suárez Martínez 2010 SPORTING CASINO
10. Bruno Rodríguez Da Silva 2010 CNPONTEAREAS

Feminino

1. Noa Borrazás Rodríguez 2008 SPORTING CASINO
2. Sofía Barros Da Silva 2009 CNGALAICO
3. Laura Santas Vázquez 2009 CNPORTAMIÑA
4. Andrea Gudín Pérez 2010 CNMONFORTE
5. Nadiuska Ouviaña Picos 2010 SDCNBOIRO
6. Celia López-Freire Francia 2010 CNPORTAMIÑA
7. Aroa Illán Lamas 2010 CNPORTAMIÑA

CATEGORÍA INFANTIL			Venres 14 de febreiro		Sábado 15 de febreiro		Domingo 16 de febreiro
MASCULINO	ANO	CLUB	1ª Xor -1ª Sesión	1ª Xor -2ª Sesión	2ª Xor - 3ª Sesión	2ª Xor- 4ª Sesión	3ª Xor-5ª Sesión
Lois Chan Vázquez	2011	CNGALAICO	100 Bolboreta	100 Libre	200 Libre		200 Estilos
Rubén Antón Pérez	2011	CNXOVE	400 Estilos		(200 Libre)	(200 Bolboreta)	(200 Estilos)
Diego Troitiño Hermina	2011	NATAción FERROL	50 Costas		200 Costas	100 Costas	
Miguel Rey Fernández	2011	CNREDONDELA		200 Braza	100 Braza	(50 Libre)	50 Braza
Marcos Garabatos Crespo	2011	CNMOS	(100 Bolboreta)	(100 Libre)-50 Bolboreta		50 Libre	
Adrián Fernández Abel	2011	CNPORTAMIÑA	(400 Estilos)	(200 Braza)	(100 Braza)		400 Libre
Guillermo Simón Garrido	2012	CNLICEO			1500 Libre	200 Bolboreta	400 Libre
				4 x 200 Libre		4 x 100 Libre	4 x 100 Estilos
FEMININO	ANO	CLUB	1ª Xor -1ª Sesión	1ª Xor -2ª Sesión	2ª Xor - 3ª Sesión	2ª Xor- 4ª Sesión	3ª Xor-5ª Sesión
Rita Tubio Sueiro	2011	SDCNBOIRO	100 Bolboreta - (50 Costas)	(50 Bolboreta)		(100 Costas)	
Alba Lamas Santos	2011	ADFOGAR	50 Costas		200 Costas	100 Costas	(200 Estilos)
Eva Gerveno Prada	2011	SPORTING CASINO		100 Libre	200 Libre	50 Libre	(400 Libre)
Marlene Rocha González	2011	CNGALAICO		(200 Braza)	100 Braza		50 Braza
Noa Ferreira Figueiras	2011	ADFOGAR		(100 Libre)	(200 Libre)	(50 Libre)	
Aroa Jiménez Filgueira	2012	NATAción FERROL	400 Estilos	50 Bolboreta		200 Bolboreta	200 Estilos
Martina Gómez Pedrouzo	2012	CFLUVIALUGO	(400 Estilos)	200 Braza	(100 Braza)		(50 Braza)
Silvia Ortiz Esparza	2012	CNLICEO	(100 Bolboreta)	800 Libre		(200 Bolboreta)	400 Libre
			4x200 Libre			4 x 100 Libre	4 x 100 Estilos

CATEGORÍA JÚNIOR			Venres 14 de febreiro		Sábado 15 de febreiro		Domingo 16 de febreiro
MASCULINO	ANO	CLUB	1ª Xor -1ª Sesión	1ª Xor -2ª Sesión	2ª Xor - 3ª Sesión	2ª Xor- 4ª Sesión	3ª Xor-5ª Sesión
Paulo Rivas Torres	2008	CNCORUÑA	100 Bolboreta	100 Libre	200 Libre		400 Libre
Brais Prego Groba	2008	CNPONTEAREAS	400 Estilos			(200 Bolboreta 1500 Libre)	
Diego Suárez Martínez	2008	SPORTING CASINO	50 Costas		200 Costas	100 Costas - (50 Libre)	
Miguel Graña Del Solar	2008	NATAción FERROL		(200 Braza)	100 Braza		(50 Braza)
Samuel Gómez Pumarinho	2008	CNPORTAMIÑA		(100 Libre)	(200 Libre)		(400 Libre - 200 Estilos)
Iván Díaz Rodríguez	2008	CNPORTAMIÑA				1500 Libre	
Anxo Fuentesría Fernández	2009	ADFOGAR	(400 Estilos)	200 Braza			200 Estilos
Nicolás Carril Fernández	2009	CNARZUA		(50 Bolboreta)	(100 Braza)		50 Braza
Pedro Suárez Martínez	2010	SPORTING CASINO	(100 Bolboreta)			200 Bolboreta	
Bruno Rodríguez Da Silva	2010	CNPONTEAREAS		50 Bolboreta		50 Libre	
				4 x 200 Libre	4 x 100 Libre		4 x 100 Estilos
FEMININO	ANO	CLUB	1ª Xor -1ª Sesión	1ª Xor -2ª Sesión	2ª Xor - 3ª Sesión	2ª Xor- 4ª Sesión	3ª Xor-5ª Sesión
Noa Borrazás Rodríguez	2008	SPORTING CASINO	(50 Costas)	(100 Libre)	200 Costas	(100 Costas)	
Sofía Barros Da Silva	2009	CNGALAICO	400 Estilos	800 Libre			400 Libre - 200 Estilos
Laura Santas Vázquez	2009	CNPORTAMIÑA	100 Bolboreta	(50 Bolboreta)		200 Bolboreta	(400 Libre)
Andrea Gudín Pérez	2010	CNMONFORTE		200 Braza	100 Braza		50 Braza
Nadiuska Ouviaña Picos	2010	SDCNBOIRO		100 Libre - 50 Bolboreta	200 Libre	50 Libre	
Celia López-Freire Francia	2010	CNPORTAMIÑA	50 Costas		(200 Costas)	100 Costas	
Aroa Illán Lamas	2010	CNPORTAMIÑA			(200 Libre)	(50 Libre)	(200 Estilos)
			4 x 200 Libre		4 x 100 Libre		4 x 100 Estilos

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 á composición final de series.

ADESTRADORES CONVOCADOS

Jefe de Equipo: Daniel Toro Varela - Federación Galega Natación
Adestradora: Luisa Domínguez Lago - Federación Galega Natación
Adestrador: Fernando Zarzosa Alonso - Federación Galega Natación
Adestrador: Sergio Silva Guiadanes - CNGALAICO
Adestrador: Brais Nieto Gontad - SDCNBOIRO

Análise dos resultados individuais

Categoría Infantil

Masculino

Lois Chan Vázquez



Federación Galega de Natación
FEGAN

softee

Federación Galega de Natación
FEGAN

XUNTA DE GALICIA

LOIS Chan Vázquez

200 Estilos/ 100 Bolboreta / 100 - 200 libre
CN Galaico



Proba	100 Bolboreta					
MMPPL	01:01,60					
Tempos	00:27,80		00:32,21 (+ 00:04,41)		01:00,01	MMPPL
Frecuencias	52,0	50,5	52,0	55,0	-00:01,59	
Posición	3ª	Puntos	18	Puntos AQUA	559	
Proba	100 Libre					
MMPPL	00:56,42					
Tempos	00:27,20		00:28,19 (+ 00:00,99)		00:55,39	MMPPL
Frecuencias	51,6	49,1	49,3	51,6	-00:01,03	
Posición	8ª	Puntos	-	Puntos AQUA	587	
Proba	200 Libre					
MMPPL	02:05,25					
Tempos	00:28,15	00:30,79	00:30,97	00:30,80	02:00,71	MMPPL
		00:58,94	01:29,91	02:00,71 (1:01,83)	-00:04,54	
Frecuencias	45,1 - 43,4	41,1 - 42,5	42,7 - 43,3	46,1 - 44,1		
Posición	6ª	Puntos	15	Puntos AQUA	603	
Proba	200 Estilos					
MMPPL	02:27,95					
Tempos	00:28,55	00:37,37	00:42,08	00:31,52	02:19,52	MMPPL
Frecuencias	49,4	40,0 - 37,2	38,6 - 38,2	44,6 - 45,3	-00:08,43	
Posición	6ª	Puntos	15	Puntos AQUA	545	

Ruben Antón Pérez



RUBÉN Antón Pérez

200 Estilos/ 100 Bolboreta / 100 - 200 libre
CN Xove



Proba	400 Estilos					
MMPPL	05:09,68					
Tempos	00:30,61	00:36,24	01:06,85	Bolboreta		
Frecuencias	49,1 - 45,3	41,8 - 40,4				
	00:39,38	00:37,90	01:17,28	Costas		
	37,1 - 36,4	36,6 - 37,3				
	00:42,53	00:43,30	01:25,83	Braza		
	38,7 - 41,6	44,8 - 43,2				
	00:34,24	00:32,71	01:06,95	Crol	04:56,91	MMPPL
	41,5 - 39,4	39,7			-00:12,77	
Posición	5ª	Puntos	16	Puntos AQUA	544	
Proba	200 Libre					
MMPPL	02:18,79					
Tempos	00:28,51	00:30,71	00:31,87	00:32,44	02:03,53	MMPPL
		00:59,22	01:31,09	2:03,53 (1:04,31)	-00:15,26	
Frecuencias	46,1 - 44,6	42,4 - 43,6	41,5 - 41,4	42,5 - 42,8		
Posición	15ª	Puntos	-	Puntos AQUA	562	
Proba	200 Bolboreta					
MMPPL	02:27,62					
Tempos	00:30,72	00:35,32	00:37,23	00:39,19	02:22,46	MMPPL
		01:06,04	01:43,27	2:22,46 (1:16,42)	-00:05,16	
Frecuencias	46,8	42,5 - 40,1	42,0 - 41,5	43,0 - 42,4		
Posición	14ª	Puntos	-	Puntos AQUA	464	
Proba	200 Estilos					
MMPPL	02:23,89					
Tempos	00:30,22	00:36,81	00:42,57	00:31,97	02:21,57	MMPPL
Frecuencias	50,3 - 46,5	40,0 - 40,6	43,7 - 43,9	47,0	-00:02,32	



Posición	14 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	522	
----------	-----------------	--------	---	-------------	-----	--

Diego Troitiño Hermida



DIEGO Troitiño Hermida

50 - 100 - 200 Costas
CN Ferrol



NATACIÓN
FERROL

Proba	50 Costas					
MMPPL	00:30,20					
Tempos					00:29,94	MMPPL
Frecuencias		56,8	53,8	51,8	-00:00,26	
Posición	11 ^a	Puntos	12	Puntos AQUA	486	
Proba	200 Costas					
MMPPL	02:18,37					
Tempos	00:31,32	00:34,34	00:36,27	00:36,47	02:18,40	
		01:05,66	01:41,93	2:18,40 (1:12,74)	00:00,03	
Frecuencias	50,9 - 49,0	46,6 - 44,3	45,5 - 42,8	43,0 - 42,8		
Posición	4 ^a	Puntos	17	Puntos AQUA	528	
Proba	100 Costas					
MMPPL	01:04,20					
Tempos	00:30,76		00:32,76 (+00:02,00)		01:03,49	MMPPL
Frecuencias	55,6 - 52,4 - 47,8		50,7	49,0	-00:00,71	
Posición	7 ^a	Puntos	16	Puntos AQUA	536	

Miguel Rey Fernández



Proba	200 Braza					
MMPPL	NT					
Tempos	00:34,87	00:39,73	00:41,25	00:40,42	02:36,27	MMPPL
		01:14,60	01:55,85	2:36,27 (1:21,67)		
Frecuencias	39,3	34,4 - 33,7	34,2 - 33,8	37,4 - 36,7		
Posición	7 ^a	Puntos	15	Puntos AQUA	517	
Proba	100 Braza					
MMPPL	01:14,82					
Tempos	00:33,82		00:37,68		01:11,24	MMPPL
Frecuencias	46,3		49,7		-00:03,58	MMPPL pase 50
Posición	9 ^a	Puntos	14	Puntos AQUA	508	
Proba	50 Libre					
MMPPL	00:26,60					
Tempos					00:26,28	MMPPL
Frecuencias		54,3	52,1	51,4	-00:00,32	
Posición	17 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	503	
Proba	50 Braza					
MMPPL	00:33,82					
Tempos					00:31,46	MMPPL
Frecuencias		60,3	59,1	57,3	-00:02,36	
Posición	2 ^a	Puntos	22	Puntos AQUA	561	

Marcos Garabatos Crespo



MARCOS Garabatos Crespo

50 - 100 Bolboreta / 50 - 100 libre
CN Mos



Proba	100 Bolboreta					
MMPPL	01:04,14					
Tempos	00:27,78		00:34,44 (+ 00:06,66)		01:02,22	MMPPL
Frecuencias	52,0	50,5	52,0	55,0	-00:01,92	
Posición	12 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	502	
Proba	100 Libre					
MMPPL	00:56,86					
Tempos	00:26,94		00:28,29 (+ 00:01,35)		00:55,39	MMPPL
Frecuencias	56,1	49,1	51,8	51,4	-00:01,47	
Posición	7 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	592	
Proba	50 Bolboreta					
MMPPL	00:27,26					
Tempos					00:26,81	MMPPL
Frecuencias		54,0	55,2	52,5	-00:00,45	
Posición	3 ^a	Puntos	19	Puntos AQUA	573	
Proba	50 Libre					
MMPPL	00:25,21					
Tempos					00:25,23	
Frecuencias		61,9	57,3	56,5	00:00,02	
Posición	4 ^a	Puntos	16,5	Puntos AQUA	569	

Adrian Fernández Abel



ADRIÁN Fernández Abel

100 - 200 Braza / 400 Libre / 400 Estilos
CN Portamiñá



Proba	400 Estilos					
MMPPL	05:06,65					
Tempos	00:30,17	00:36,31	01:06,48	Bolboreta		
Frecuencias	52	51,0 - 50				
	00:40,59	00:39,80	01:20,39	Costas		
	35,0 - 33,8	32,7 - 33,3				
	00:42,31	00:43,32	01:25,63	Braza		
	30,1 - 27,8	30,0 - 27,4				
	00:33,29	00:31,36	01:04,65	Crol	04:57,15	MMPPL
	39,0 - 39,0	40,0 - 41,0			-00:09,50	
Posición	6ª	Puntos	-	Puntos AQUA	543	
Proba	200 Braza					
MMPPL	NT					
Tempos	00:36,04	00:41,80	00:44,17	00:42,25	02:44,26	MMPPL
		01:17,84	02:02,01	2:44,26 (1:26,42)		
Frecuencias	34,9 - 32,6	27,8 - 28,9	28,2 - 28,1	30,9 - 33,1		
Posición	23ª	Puntos	-	Puntos AQUA	445	
Proba	100 Braza					
MMPPL	01:15,15					
Tempos	00:34,33		00:38,36 (+ 00:04,03)		01:12,69	MMPPL
Frecuencias	39,5		43,3 - 44,8		-00:02,46	
Posición	13ª	Puntos	-	Puntos AQUA	479	
Proba	400 Libre					
MMPPL	04:32,36					
Tempos	00:28,93	00:32,03	01:00,96			
Frecuencias	43,1	38,2				
	00:33,18	00:33,63	01:06,81	02:07,77		

	39,0 - 37,0	38,4				
	00:33,52	00:33,63	01:07,15	03:14,92		
	38,6 - 38,4	39,3				
	00:33,16	00:31,74	01:04,90	04:19,82	04:19,82	MMPPL
	39,5	39,6			-00:12,54	
Posición	7ª	Puntos	16	Puntos AQUA	607	

Guillermo Simón Garrido



GUILLERMO Simón Garrido

400 - 1500 Libre / 200 Bolboreta
CN Liceo



Proba	1500 Libre					
MMPPL	NT					
Tempos	00:29,63	00:32,43	01:02,06		100	MMPPL pase 100
Frecuencias	45,5 – 47,0	45,7 – 46,3				
	00:33,45	00:33,54	01:06,99	02:09,05	200	MMPPL pase 200
	45,7 – 46,1	43,5 – 44,4				
	00:33,49	00:33,67	01:07,16	03:16,21	300	
	45,1	45				
	00:33,49	00:33,80	01:07,29	04:23,50	400	MMPPL pase 400
	45,5	45,7				
	00:33,76	00:33,74	01:07,50	05:31,00	500	
	45,1	45,3 – 44,8				
	00:33,39	00:33,61	01:07,00	06:38,00	600	
	45,1 – 44,3	44,1 – 43,9				
	00:33,81	00:33,55	01:07,36	07:45,36	700	
	44,6 – 43,5	43,4				
	00:33,83	00:33,79	01:07,62	08:52,98	800	MMPPL pase 800
	43,9	45,1 – 43,9				
	00:33,80	00:33,76	01:07,56	10:00,54	900	
	44,4					
	00:33,68	00:33,71	01:07,39	11:07,93	1000	
	44,3 – 43,9	44,6 – 45,0				
	00:33,77	00:33,37	01:07,14	12:15,07	1100	
	44,3 – 44,8	45,9 – 43,7				
	00:34,02	00:33,96	01:07,98	13:23,05	1200	
	44,0	45,0 45,1				
	00:33,75	00:33,74	01:07,49	14:30,54	1300	
	45,0	45,1				
	00:33,83	00:33,64	01:07,47	15:38,01	1400	

	45,9					
	00:33,28	00:31,56	01:04,84	16:42,85	1500	MMPPL
	45,5	47,6				
Posición	3ª	Puntos	19	Puntos AQUA	654	
Proba	200 Bolboreta					
MMPPL	02:21,64					
Tempos	00:30,44	00:34,37	00:36,10	00:35,24	02:16,15	MMPPL
		01:04,81	01:40,91	2:16,15 (1:11,34)	-00:05,49	MMPPL pase 100
Frecuencias	53,0 – 52,4	53,3 – 53,5	53,0 – 52,8	54,5 – 55,0		
Posición	5ª	Puntos	16	Puntos AQUA	532	
Proba	400 Libre					
MMPPL	04:23,50					
Tempos	00:29,54	00:32,15	01:01,69			MMPPL pase 100
Frecuencias	50,7 – 50,1	48				
	00:33,22	00:33,44	01:06,66	02:08,35		MMPPL pase 200
	48,0 – 46,5	46,8				
	00:33,55	00:33,70	01:07,25	03:15,60		
	46,8 – 46,5	46,5				
	00:33,49	00:32,18	01:05,67	04:21,27	04:21,27	MMPPL
	46,5	47,2			-00:02,23	
Posición	8ª	Puntos	-	Puntos AQUA	597	

Categoría Infantil

Feminino

Rita Tubío Sueiro



RITA Tubio Sueiro

50 - 100 Bolboreta / 50 - 100 Costas
SD CN Boiro



Proba	100 Bolboreta					
MMPPL	01:08,85					
Tempos	00:32,00		00:36,98 (+00:04,98)		01:08,98	
Frecuencias	58,1	56,6	54,4	51,0	00:00,13	
Posición	16 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	511	
Proba	50 Costas					
MMPPL	00:35,38					
Tempos					00:35,31	MMPPL
Frecuencias		45,1	41,7	40,4	-00:00,07	
Posición	25 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	440	
Proba	50 Costas					
MMPPL	00:31,59					
Tempos					00:32,26	
Frecuencias		57,0	55,4	53,8	00:00,67	
Posición	22 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	434	
Proba	100 Costas					
MMPPL	01:12,93					
Tempos	00:36,22		00:39,60 (+ 00:03,38)		01:15,82	
Frecuencias	39,5 - 39		37,7	36,2	00:02,89	
Posición	26 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	427	

Alba Lamas Santos



ALBA Lamas Santos

50 - 100 - 200 Costas / 200 Estilos
AD Fogar



Proba	50 Costas					
MMPPL	00:32,74					
Tempos					00:32,36	MMPPL
Frecuencias		49,6	45,2	45,0	-00:00,38	
Posición	14 ^a	Puntos	11	Puntos AQUA	571	
Proba	200 Costas					
MMPPL	02:29,30					
Tempos	00:34,90	00:38,37	00:39,15	00:39,49	02:31,91	
		01:13,27	01:52,42	2:31,91 (1:18,64)	00:02,61	
Frecuencias	43,4 - 40,0	37,6 - 36,3 - 35,9	37,5 - 36,6	37,1 - 36,1		
Posición	18 ^a	Puntos	9	Puntos AQUA	532	
Proba	100 Costas					
MMPPL	01:09,72					
Tempos	00:33,72		00:36,01 (+00:02,29)		01:09,73	
Frecuencias	46,3 - 41,1		42,7	41,4 - 39,0	00:00,01	
Posición	16 ^a	Puntos	10	Puntos AQUA	549	
Proba	200 Estilos					
MMPPL	02:36,56					
Tempos	00:35,74	00:38,33	00:46,72	00:38,10	02:38,89	
Frecuencias	38,1 - 33,7	36,9	33,8 - 34,3	37,4	00:02,33	
Posición	20 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	500	

Eva Gerveno Prada



EVA Gerveno Prada

50 - 100 - 200 - 400 Libre
Sporting Club Casino



Proba	100 Libre					
MMPPL	01:02,90					
Tempos	00:30,10		00:32,02 (+ 00:01,92)		01:02,12	MMPPL
Frecuencias	52,1	50,0	53,0	50,9	-00:00,78	
Posición	16 ^a	Puntos	10	Puntos AQUA	576	
Proba	200 Libre					
MMPPL	02:14,73					
Tempos	00:32,06	00:34,22	00:35,37	00:35,02	02:16,67	
		01:06,28	01:41,65	2:16,67 (1:10,39)	00:01,94	
Frecuencias	48,4 - 44,8	46,1	46,2 - 44,8	45,5 - 46,5		
Posición	16 ^a	Puntos	10	Puntos AQUA	553	
Proba	50 Libre					
MMPPL	00:28,97					
Tempos					00:28,99	
Frecuencias		57,0	54,3	51,9	00:00,02	
Posición	16 ^a	Puntos	10	Puntos AQUA	540	
Proba	400 Libre					
MMPPL	04:45,55					
Tempos	00:31,86	00:35,33	01:07,19			
Frecuencias	48,8-45,3	43,3				
	00:35,77	00:36,25	01:12,02	02:19,21		
	45,1 - 42,8	44,1				
	00:36,69	00:37,13	01:13,82	03:33,03		
	43,3 - 42,7	43,3				
	00:37,12	00:36,42	01:13,54	04:46,57	04:46,57	
	43,1 - 43	43,4			00:01,02	
Posición	13 ^a	Puntos	13	Puntos AQUA	554	

Marlene Rocha González



MARLENE Rocha González

50 - 100 - 200 Braza
CN Galaico



Proba	200 Braza					
MMPPL	02:55,41					
Tempos	00:39,76	00:44,62	00:45,44	00:45,81	02:55,63	
		01:24,38	02:09,82		00:00,22	
Frecuencias	41,9 - 38,4	37,7 - 36,3	40,5 - 41,2	41,8 - 41,9		
Posición	20 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	480	
Proba	100 Braza					
MMPPL	01:20,26					
Tempos	00:38,18		00:43,11 (+ 00:02,93)		01:21,29	
Frecuencias	54,0 - 49,9		46,5 - 47,7		00:01,03	
Posición	19 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	490	
Proba	50 Braza					
MMPPL	00:36,52					
Tempos					00:37,06	
Frecuencias	-	-	-	-	00:00,54	
Posición	16 ^a	Puntos	10	Puntos AQUA	487	

Noa Ferreiro Figueiras



NOA Ferreira Figueiras

50 - 100 - 200 Libre
AD Fogar



Proba	100 Libre					
MMPPL	01:01,96					
Tempos	00:30,36		00:33,33 (+ 00:02,97)		01:03,69	
Frecuencias	47,6	45,0	42,5	42,0	00:01,73	
Posición	23 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	535	
Proba	200 Libre					
MMPPL	02:14,69					
Tempos	00:31,29	00:34,85	00:35,96	00:36,69	02:18,79	
		01:06,14	01:42,10	2:18,79 (1:12,65)	00:04,10	
Frecuencias	42,0	40,0 - 39,5	39,2	37,6 - 39,2		
Posición	21 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	528	
Proba	50 Libre					
MMPPL	00:30,15					
Tempos					00:30,39	
Frecuencias		51,1	49,4	46,5	00:00,24	
Posición	28 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	465	

Aroa Jiménez Filgueira



AROA Jiménez Filgueira

200 - 400 Estilos / 50 - 200 Bolboreta
CN Ferrol



**NATACIÓN
FERROL**

Proba	400 Estilos					
MMPPL	05:19,07					
Tempos	00:33,47	00:38,93	01:12,40	Bolboreta		
Frecuencias	58,5 - 55,5	54,8 - 52,4				
	00:43,47	00:42,66	01:26,13	Costas		
	40,4 - 40,4	41,5 - 40,0				
	00:46,12	00:47,22	01:33,34	Braza		
	40,9	39				
	00:37,45	00:36,39	01:13,84	Crol	05:25,71	
	49,7 - 48,8	51,7 - 47,3			00:06,64	
Posición	12 ^a	Puntos	12	Puntos AQUA	534	
Proba	50 Bolboreta					
MMPPL	00:31,68					
Tempos					00:31,55	MMPPL
Frecuencias		64,0	62,0	54,0	-00:00,13	
Posición	19 ^a	Puntos	7	Puntos AQUA	464	
Proba	200 Bolboreta					
MMPPL	02:29,29					
Tempos	00:33,29	00:37,86	00:38,89	00:39,15	02:29,19	MMPPL
		01:11,15	01:50,04	2:29,19 (1:18,04)	-00:00,10	
Frecuencias	57,9 - 54,3	55,9 - 52,1	55,1 - 51,6	55,9 - 53,5		
Posición	6 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	544	
Proba	200 Estilos					
MMPPL	02:34,26					
Tempos	00:33,01	00:41,28	00:45,95	00:35,27	02:35,51	
Frecuencias	55,6 - 54,8	42,7 - 42,0	42,7 - 38,1	50,9 - 50,3	00:01,25	
Posición	14 ^a	Puntos	9	Puntos AQUA	533	

Martina Gómez Pedrouzo



MARTINA Gómez Pedrouzo

400 Estilos / 50 - 100 - 200 Braza
C Fluvial de Lugo

FLUVIAL

Proba	400 Estilos					
MMPPL	05:38,91					
Tempos	00:37,67	00:45,51	01:23,18	Bolboreta		
Frecuencias	47,9 - 42,6	41,2 - 38,4				
	00:44,00	00:42,82	01:26,82	Costas		
	33,5	32,4				
	00:45,11	00:45,08	01:30,19	Braza		
	32,4 - 33,4	33,8 - 32,8				
	00:38,65	00:36,92	01:15,57	Crol	05:35,76	MMPPL
	36,0	36,5 - 36,6			-00:03,15	
Posición	18 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	488	
Proba	200 Braza					
MMPPL	02:56,18					
Tempos	00:40,01	00:45,21	00:45,07	00:44,43	02:54,72	MMPPL
		01:25,22	02:10,29	2:54,72 (1:29,50)	-00:01,46	
Frecuencias	38 - 33	35 - 31	32 - 33	35 - 35		
Posición	19 ^a	Puntos	7	Puntos AQUA	487	
Proba	100 Braza					
MMPPL	01:20,26					
Tempos	00:38,51		00:42,37 + (00:03,78)		01:20,88	
Frecuencias	42,7 - 38,1		41,5 - 39,9		00:00,62	
Posición	17 ^a	Puntos	9	Puntos AQUA	498	
Proba	50 Braza					
MMPPL	00:37,65					
Tempos					00:37,52	MMPPL
Frecuencias	55,1		50,8		-00:00,13	
Posición	22 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	467	

Silvia Ortiz Esparza



SILVIA Ortíz Esparza

100 - 200 Bolboreta / 400 - 800 Libre
CN Liceo



Proba	100 Bolboreta					
MMPPL	01:10,95					
Tempos	00:32,22		00:36,15 (+ 00:03,76)		01:08,37	MMPPL
Frecuencias	64,0	64,8	55,0	56,0	-00:01,97	MMPPL pase 50
Posición	14ª	Puntos	11	Puntos AQUA	525	
Proba	800 Libre					
MMPPL	09:55,27					
Tempos	00:32,28	00:35,36	01:07,64		100	
Frecuencias	52,8 - 49,7	46,8 - 46,5				
	00:36,28	00:36,74	01:13,02	02:20,66	200	MMPPL pase 200
	45,7 - 44,3	44,6 - 43,6				
	00:36,70	00:36,73	01:13,43	03:34,09	300	
	45 - 44,6	44,6 - 43,6				
	00:36,45	00:36,82	01:13,27	04:47,36	400	MMPPL pase 400
	45 - 43,8	47 - 44,4				
	00:36,93	00:37,14	01:14,07	06:01,43	500	
	48,2 - 46,8	46,5 - 44,3				
	00:37,07	00:36,82	01:13,89	07:15,32	600	
	45,1 - 45,0	44,6 - 44,6				
	00:36,87	00:37,15	01:14,02	08:29,34	700	
	42,2 - 43,0	44,6 - 42,7				
	00:36,60	00:34,81	01:11,41	09:40,75	800	MMPPL
	42,4 - 43,7	44,8 - 47,0				
Posición	12ª	Puntos	12	Puntos AQUA	581	
Proba	200 Bolboreta					
MMPPL	02:29,96					
Tempos	00:32,44	00:37,32	00:38,32	00:37,63	02:25,71	MMPPL

		01:09,76	01:48,08	2:25,71 (1:15,95)	-00:04,25	
Frecuencias	58,8	54,8 - 54,0	54,3 - 53,8	51,1 - 52,0		
Posición	3ª	Puntos	19	Puntos AQUA	584	
Proba	400 Libre					
MMPPL	04:47,36					
Tempos	00:32,42	00:36,03	01:08,45			
Frecuencias	51,6	47,2				
	00:36,55	00:36,82	01:13,37	02:21,82		
	46,5 - 42,8	46,1				
	00:37,03	00:36,88	01:13,91	03:35,73		
	44,4	46,1				
	00:36,68	00:34,82	01:11,50	04:47,23	04:47,23	MMPPL
	45,5	47,5			-00:00,13	
Posición	15ª	Puntos	-	Puntos AQUA	550	

Categoría Junior

Masculino

Paulo Rivas Torres



PAULO Rivas Torres

100 - 200 - 400 Libre / 100 - Bolboreta
CN Coruña



Proba	100 Bolboreta					
MMPPL	00:57,66					
Tempos	00:26,89		00:31,68 (+ 00:04,79)		00:58,57	
Frecuencias	58,0	54,2	53,5	54,5	00:00,91	
Posición	16 ^a	Puntos	11	Puntos AQUA	601	
Proba	100 Libre					
MMPPL	00:52,29					
Tempos	00:25,16		00:27,20 (+00:01,94)		00:52,36	
Frecuencias	54,5	50,8	49,2	50,0	00:00,07	
Posición	5 ^a	Puntos	16	Puntos AQUA	695	
Proba	200 Libre					
MMPPL	01:53,53					
Tempos	00:26,84	00:30,13	00:29,02	00:28,57	01:54,56	
		00:56,97	01:25,99	1:54,56 (00:57,59)	00:01,03	
Frecuencias	45,3 – 43,3	41,1 – 38,7	43,0 – 43,0	45,0 – 46,8		
Posición	3 ^a	Puntos	19	Puntos AQUA	705	
Proba	400 Libre					
MMPPL	04:01,21					
Tempos	00:27,60	00:30,51	00:58,11			
Frecuencias	39,6	38,5 – 38,5				
	00:30,84	00:31,36	01:02,20	02:00,31		
	39,3 – 38,5	38,4 – 39,2				
	00:31,27	00:31,08	01:02,35	03:02,66		
	39,5 – 38,9	40,3 – 40,4				
	00:31,99	00:32,83	01:04,82	04:07,48	04:07,48	
	40,1 – 40,4	39,6 – 39,2			00:06,27	
Posición	4 ^a	Puntos	19	Puntos AQUA	703	

Brais Prego Groba



BRAIS Prego Groba

400 Estilos/ 200 - Bolboreta
CN Ponteareas



Proba	400 Estilos					
MMPPL	04:49,82					
Tempos	00:30,77	00:37,26	01:08,03	Bolboreta		
Frecuencias	49,6 - 46,0	45 - 44				
	00:38,45	00:37,01	01:15,46	Costas		
	44 - 43	45 - 44				
	00:41,88	00:42,52	01:24,40	Braza		
	41 - 41	41 - 40,5				
	00:34,57	00:32,77	01:07,34	Crol	04:54,73	
	45 - 46	48 - 48,5			00:04,91	
Posición	16ª	Puntos	10	Puntos AQUA	557	
Proba	200 Bolboreta					
MMPPL	NT					
Tempos	00:31,25	00:36,01	00:37,72	00:37,70	02:22,68	MMPPL
		01:07,26	01:44,98	02:22,68 (1:15,42)		
Frecuencias	47,8 - 43	46,1 - 46,1	47,8 - 45	48,6 - 49,7		
Posición	16ª	Puntos	-	Puntos AQUA	462	
Proba	1500 Libre					
MMPPL	17:41,48					
Tempos	00:31,26	00:34,55	01:05,81		100	
Frecuencias	37,7	37,2				
	00:34,67	00:34,90	01:09,57	02:15,38	200	
	34	36,2				
	00:34,73	00:35,11	01:09,84	03:25,22	300	
	36,8	36,5				
	00:34,89	00:35,25	01:10,14	04:35,36	400	
	37,1	37,7				
	00:34,82	00:35,72	01:10,54	05:45,90	500	

	37,7	38,7				
	00:35,12	00:35,30	01:10,42	06:56,32	600	
	37,1	37,7				
	00:35,25	00:35,46	01:10,71	08:07,03	700	
	37,1	38,6				
	00:35,29	00:35,59	01:10,88	09:17,91	800	
	38,6	37,9				
	00:35,79	00:35,87	01:11,66	10:29,57	900	
	38,4	38,7				
	00:35,50	00:35,86	01:11,36	11:40,93	1000	
	37,2	38,9				
	00:35,41	00:35,92	01:11,33	12:52,26	1100	
	39,0	38,5				
	00:35,29	00:36,33	01:11,62	14:03,88	1200	
	39,7	40,1				
	00:35,83	00:36,34	01:12,17	15:16,05	1300	
	38,9	39,7				
	00:35,34	00:35,94	01:11,28	16:27,33	1400	
	38,2	38,9				
	00:34,70	00:32,50	01:07,20	17:34,53	1500	MMPPL
	41,8	48,6		-00:06,95		
Posición	19ª	Puntos	-	Puntos AQUA	562	



Federación Galega
de Natación



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Diego Suárez Martínez



Federación Galega de Natación

FEGAN



DIEGO Suárez Martínez

50 - 100 - 200 Costas / 50 Libre
Sporting Casino



Proba	50 Costas						
MMPPL	00:27,56						
Tempos						00:28,06	
Frecuencias					00:00,50		
Posición	10 ^a	Puntos	12	Puntos AQUA	591		
Proba	200 Costas						
MMPPL	02:07,31						
Tempos	00:30,10	00:33,41	00:34,59	00:33,57	02:11,67		
		01:03,51	01:38,10	2:11,67 (1:08,16)	00:04,36		
Frecuencias	46,6	39,8 - 41,1	39,3 - 39,6	40,0 - 42,7 - 41,7			
Posición	8 ^a	Puntos	15	Puntos AQUA	614		
Proba	100 Costas						
MMPPL	00:58,39						
Tempos	00:28,61		00:31,37 (+ 00:02,76)		00:59,98		
Frecuencias	52,1 - 50,1		44,6	44,5	00:01,59		
Posición	7 ^a	Puntos	14	Puntos AQUA	636		
Proba	50 Libre						
MMPPL	00:26,31						
Tempos						00:25,65	MMPPL
Frecuencias			54,4	51,6	-00:00,66		
Posición	28 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	542		

Miguel Graña Del Solar



MIGUEL Graña del Solar

50 - 100 - 200 Braza
CN Ferrol



**NATACIÓN
FERROL**

Proba	200 Braza					
MMPPL	02:22,49					
Tempos	00:32,91	00:37,55	00:39,01	00:40,94	02:30,41	
		01:10,46	01:49,47	2:30,41 (1:19,95)	00:07,92	
Frecuencias	36,9 – 35,1	34,2 – 34	34,5 – 33,6	35,3 – 34,7		
Posición	16ª	Puntos		Puntos AQUA	580	
Proba	100 Braza					
MMPPL	01:05,45					
Tempos	00:31,88		00:37,22 (+ 00:06,34)		01:09,10	
Frecuencias	51,4		47,4		00:03,65	
Posición	18ª	Puntos	-	Puntos AQUA	557	
Proba	50 Braza					
MMPPL	00:30,11					
Tempos					00:31,66	
Frecuencias			59,1	56,0	00:01,55	
Posición	20ª	Puntos		Puntos AQUA	550	

Samuel Gómez Pumariño



SAMUEL Gómez Pumariño

100 - 200 - 400 Libre / 200 Estilos
CN Portamiñá



Proba	100 Libre					
MMPPL	00:54,25					
Tempos	00:25,80		00:28,82 (+ 00:03,02)		00:54,70	
Frecuencias	46,0	45,0	45,0	42,0	00:00,45	
Posición	25ª	Puntos	-	Puntos AQUA	610	
Proba	200 Libre					
MMPPL	01:58,97					
Tempos	00:27,82	00:30,24	00:30,94	00:31,44	02:00,44	
		00:58,06	01:29,00	2:00,44 (1:02,38)	00:01,47	
Frecuencias	38,6 - 36,7	37,7 - 37,5	37,9 - 37,5	40,1 - 40,9		
Posición	18ª	Puntos	-	Puntos AQUA	607	
Proba	200 Estilos					
MMPPL	02:15,62					
Tempos	00:28,64	00:36,30	00:40,41	00:31,10	02:16,45	
Frecuencias	51,1	35,6 - 29,9	33,7 - 37,5	40,1	00:00,83	
Posición	14ª	Puntos	10	Puntos AQUA	583	

Na proba 400 libre, foi substituído por outro deportista.

Iván Díaz Rodríguez



IVÁN Díaz Rodríguez

1500 Libre
CN Portamiñá



Proba	1500 Libre					
MMPPL	17:04,78					
Tempos	00:30,02	00:32,77	01:02,79		100	
Frecuencias	40,1	39,5				
	00:32,37	00:32,94	01:05,31	02:08,10	200	
	40,6	40,1				
	00:33,55	00:34,04	01:07,59	03:15,69	300	
	40,3	40				
	00:33,87	00:34,20	01:08,07	04:23,76	400	
	39,0	38,7				
	00:34,24	00:34,50	01:08,74	05:32,50	500	
	39,2	39,6				
	00:34,00	00:34,26	01:08,26	06:40,76	600	
	40,3	39,3				
	00:34,18	00:34,02	01:08,20	07:48,96	700	
	38,1	40,1				
	00:34,19	00:34,18	01:08,37	08:57,33	800	
	38,4	39,0				
	00:34,01	00:33,77	01:07,78	10:05,11	900	
	39,7	38,9				
	00:33,98	00:34,12	01:08,10	11:13,21	1000	
	38,4	38,5				
	00:34,44	00:34,78	01:09,22	12:22,43	1100	
	38,1	39,0				
	00:34,45	00:34,48	01:08,93	13:31,36	1200	
	39,0	38,2				
	00:34,73	00:34,48	01:09,21	14:40,57	1300	
	38,2	37,7				
	00:34,73	00:34,69	01:09,42	15:49,99	1400	
	38,6	38,6				

	00:34,13	00:31,38	01:05,51	16:55,50	1500	MMPPL
	39,3	42,2		-00:09,28		
Posición	12ª	Puntos	11	Puntos AQUA	630	
Proba	400 Libre					
MMPPL	04:23,08					
Tempos	00:29,38	00:32,17	01:01,55			
Frecuencias	43,7	41,8 - 40,3				
	00:32,85	00:34,24	01:07,09	02:08,64		
	42,0 - 40,3	41,2 - 39,6				
	00:34,23	00:34,69	01:08,92	03:17,56		
	39,8	39,7 - 38,0				
	00:34,02	00:33,17	01:07,19	04:24,75	04:24,75	
	40,6 - 39,3	39,3 - 40,5			00:01,67	
Posición	23ª	Puntos	-	Puntos AQUA	574	

Nadou os 400 libre en substitución doutro deportista.

Anxo Fuentefría Fernández



ANXO Fuentefría Fernández

200 Braza / 200 - 400 Estilos / 1500 Libre
AD Fogar



Proba	400 Estilos					
MMPPL	04:54,52					
Tempos	00:30,59	00:34,97	01:05,56	Bolboreta		
Frecuencias	48,6 - 44,6	44,8 - 43,4				
	00:40,64	00:39,60	01:20,24	Costas		
	34,8 - 33,9	34,2 - 35,0				
	00:40,73	00:41,77	01:22,50	Braza		
	35,6 - 34,0	34,7 - 33,2				
	00:37,96	00:36,80	01:14,76	Crol	05:03,06	
	35,7 - 35,2	35,1 - 37			00:08,54	
Posición	24ª	Puntos	-	Puntos AQUA	512	
Proba	200 Braza					
MMPPL	02:23,85					
Tempos	00:32,74	00:37,57	00:38,84	00:39,08	02:27,73	
		01:10,31	01:49,15	2:27,73 (1:17,42)	00:03,88	
Frecuencias	42 - 40	37,0 - 37,0	40,0 - 38	40,0 - 41,0		
Posición	9ª	Puntos	14	Puntos AQUA	612	
Proba	200 Estilos					
MMPPL	02:15,37					
Tempos	00:29,71	00:38,14	00:39,92	00:33,18	02:20,95	
Frecuencias	47,8	36,8	36,6 - 36,5	45,6	00:05,58	
Posición	22ª	Puntos	-	Puntos AQUA	529	

Nicolás Carril Fernández



Federación Galega de Natación
FEGAN

softee

NICOLÁS Carril Fernández
50 - 100 Braza / 50 Bolboreta
CN Arzúa



Proba	50 Bolboreta					
MMPPL	00:26,56					
Tempos				00:25,97	MMPPL	
Frecuencias		65,1	62,0	58,5	-00:00,59	
Posición	10 ^a	Puntos	13	Puntos AQUA	630	
Proba	100 Braza					
MMPPL	01:05,49					
Tempos	00:31,35		00:35,73 (+ 00:04,38)		01:07,08	
Frecuencias	52,6 - 46,5		49,9		00:01,59	
Posición	8 ^a	Puntos	15	Puntos AQUA	609	
Proba	50 Braza					
MMPPL	00:29,57					
Tempos				00:29,43	MMPPL	
Frecuencias			66,6	66,2	-00:00,14	
Posición	1 ^a	Puntos	26	Puntos AQUA	685	

Pedro Suárez Martínez



PEDRO Suárez Martínez

100 - 200 Bolboreta
Sporting Casino



Proba	100 Bolboreta					
MMPPL	00:59,95					
Tempos	00:27,83		00:32,32 (+00:04,49)		01:00,15	
Frecuencias	56,0	53,0	52,0	52,0	00:00,20	
Posición	20ª	Puntos	-	Puntos AQUA	555	
Proba	200 Bolboreta					
MMPPL	02:13,48					
Tempos	00:30,42	00:33,73	00:34,60	00:34,99	02:13,74	
		01:04,15	01:38,75	2:13,74 (1:09,59)	00:00,26	
Frecuencias	46,1 - 49,2	48,2 - 51,1	49,9 - 48,4	48,4 - 48,2		
Posición	10ª	Puntos	13	Puntos AQUA	561	

Bruno Rodríguez Da Silva



BRUNO Rodríguez Da Silva

50 - Bolboreta / 50 Libre
CN Ponteareas



Proba	50 Bolboreta						
MMPPL	00:26,16						
Tempos						00:26,05	MMPPL
Frecuencias				57,3	-00:00,11		
Posición	14 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	624		
Proba	50 Libre						
MMPPL	00:25,22						
Tempos						00:25,47	
Frecuencias			57,5	55,3	00:00,25		
Posición	25 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	547		

Categoría Junior

Feminino

Noa Borrazás Rodríguez



NOA Borrazás Rodríguez

50- 100 - 200 Costas / 100 libre
Sporting Casino



Proba	50 Costas				
MMPPL	00:31,04				
Tempos					00:31,24
Frecuencias		56,0	53,0	50,0	00:00,20
Posición	16 ^a	Puntos	10	Puntos AQUA	635
Proba	200 Costas				
MMPPL	02:19,83				
Tempos	00:33,87	00:36,58	00:36,68	00:36,36	02:23,49
		01:10,45	01:47,13	2:23,49 (1:13,04)	00:03,66
Frecuencias	43,7	40,0	42,0 - 40,8	43,1 - 40,7	
Posición	8 ^a	Puntos	14	Puntos AQUA	632
Proba	100 Costas				
MMPPL	01:05,16				
Tempos	00:32,13		00:34,52 (+ 00:02,39)		01:06,65
Frecuencias	48,8		45,7	44,3	00:01,49
Posición	11 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	629
Proba	100 Libre				
MMPPL	00:59,79				
Tempos	00:29,34		00:31,43 (+ 00:02,09)		01:00,77
Frecuencias	52,6 - 49,7		48,9	48,8	00:00,98
Posición	18 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	616

Sofía Barros Da Silva



SOFÍA Barros Da Silva

400 - 800 Libre / 200 - 400 Estilos
CN Galaico



Proba	400 Estilos					
MMPPL	05:19,29					
Tempos	00:32,59	00:37,51	01:10,10	Bolboreta		
Frecuencias	54,5 - 52,4	47,1 - 48,4				
	00:41,72	00:40,34	01:22,06	Costas		
		35,0 - 34,0				
	00:46,72	00:47,15	01:33,87	Braza		
	34,0 - 32,6	33,5				
	00:35,51	00:34,67	01:10,18	Crol	05:16,21	MMPPL
	41,5 - 39,6	39,2			-00:03,08	
Posición	13ª	Puntos	10	Puntos AQUA	584	
Proba	800 Libre					
MMPPL	09:08,63					
Tempos	00:30,87	00:33,76	01:04,63		100	
Frecuencias	44,6	40,7 - 39,3				
	00:34,59	00:34,84	01:09,43	02:14,06	200	
	40,6	40,0 - 38,9				
	00:35,76	00:35,17	01:10,93	03:24,99	300	
	39,7	37,5				
	00:36,30	00:35,49	01:11,79	04:36,78	400	
	36,9	36,1 - 36,8				
	00:36,21	00:35,73	01:11,94	05:48,72	500	
	38,1	37,1 - 35,9				
	00:36,39	00:35,87	01:12,26	07:00,98	600	
	36,3	36,6 - 36,1				
	00:36,04	00:35,78	01:11,82	08:12,80	700	
	37,1	37,7				
	00:36,21	00:35,28	01:11,49	09:24,29	800	
	36,3	35,6				

Posición	10	Puntos	13	Puntos AQUA	634	
Proba	200 Estilos					
MMPPL	02:28,10					
Tempos	00:32,35	00:38,10	00:44,40	00:32,65	02:27,50	MMPPL
Frecuencias	55,4 - 51,6	42,7 - 38,2	36,6 - 35,6	45,0	-00:00,60	
Posición	10ª	Puntos	12	Puntos AQUA	625	
Proba	400 Libre					
MMPPL	04:22,51					
Tempos	00:31,12	00:33,41	01:04,53			
Frecuencias	NF	NF				
	00:33,28	00:34,27	01:07,55	02:12,08		
	NF	NF				
NF= Sin Frecuencias	00:34,09	00:34,96	01:09,05	03:21,13		
	NF	NF				
	00:35,18	00:35,12	01:10,30	04:31,43	04:31,43	
	NF	NF			00:08,92	
Posición	9ª	Puntos	14	Puntos AQUA	652	

Laura Santas Vázquez



LAURA Santas Vázquez

100 - 200 Bolboreta / 400 Libre
CN Portamiñá



Proba	100 Bolboreta					
MMPPL	01:07,65					
Tempos	00:30,22		00:35,67		01:05,89	MMPPL
Frecuencias	63,6	60,6	58,4	54,2	-00:01,76	MMPPL pase 50
Posición	16 ^a	Puntos	10	Puntos AQUA	587	
Proba	50 Bolboreta					
MMPPL	00:30,22					
Tempos					00:29,68	MMPPL
Frecuencias		66,2	62,9	61,6	-00:00,54	
Posición	22 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	557	
Proba	200 Bolboreta					
MMPPL	02:23,54					
Tempos	00:31,68	00:36,85	00:37,72	00:38,02	02:25,27	
		01:08,53	01:46,25	2:25,27 (1:16,74)	00:01,73	
Frecuencias	51,4 - 48,6	50,7 - 48,6	50,1 - 49,9 - 50,1	51,6 - 52,6		
Posición	12 ^a	Puntos	13	Puntos AQUA	589	
Proba	400 Libre					
MMPPL	04:38,26					
Tempos	00:31,17	00:33,99	01:05,16			
Frecuencias	47,2 - 46,1	43,1				
	00:34,78	00:35,28	01:10,06	02:15,22		
	42 - 42,5	42.4 - 43				
	00:35,26	00:35,66	01:10,92	03:26,14		
	43 - 43,3	42,4 - 43				
	00:35,28	00:35,03	01:10,31	04:36,45	04:36,45	MMPPL
	43,1 - 43,3	43,9 - 43,4			-00:01,81	
Posición	12 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	617	

Andrea Gudín Pérez



ANDREA Gudín Pérez

50 -100 - 200 Braza
CN Monforte



Proba	200 Braza					
MMPPL	02:48,94					
Tempos	00:39,20	00:42,42	00:43,26	00:42,17	02:47,05	MMPPL
		01:21,62	02:04,88	02:47,05 (1:25,43)	-00:01,89	
Frecuencias	32,2 - 29,7	28,2 - 28,6	30,3 - 29,9	36,5 - 26,5		
Posición	14 ^a	Puntos	12	Puntos AQUA	558	
Proba	100 Braza					
MMPPL	01:14,71					
Tempos	00:35,13		00:38,84 (+ 00:03,71)		1:13,89	
Frecuencias	55,9 - 51,5 - 51,9		54,0 - 52,4 - 53,5		-01:14,71	MMPPL
Posición	6 ^a	Puntos	16	Puntos AQUA	651	
Proba	50 Braza					
MMPPL	00:33,83					
Tempos					00:34,30	
Frecuencias		67,4	65,1	62,0	00:00,47	
Posición	9 ^a	Puntos	14	Puntos AQUA	614	

Nadiuska Oubiña Picos



NADIUSKA Oubiña Picos

50 - 100 - 200 Bolboreta / 50 Libre
CN Boiro



Proba	100 Libre					
MMPPL	00:58,51					
Tempos	00:28,27		00:29,80 + (00:01,53)		00:58,07	MMPPL
Frecuencias	53,5 - 49,2		53,8	56,0	-00:00,44	
Posición	6 ^a	Puntos	16	Puntos AQUA	706	
Proba	50 Bolboreta					
MMPPL	00:28,97					
Tempos					00:29,05	
Frecuencias		60,0	61,0	58,5	00:00,08	
Posición	14 ^a	Puntos	11	Puntos AQUA	594	
Proba	200 Libre					
MMPPL	02:13,50					
Tempos	00:29,90	00:32,87	00:33,52	00:33,28	02:09,57	MMPPL
		01:02,77	01:36,29	2:09,57 (1:06,80)	-00:03,93	
Frecuencias	46,6 - 43,9	44,6	43,3	44,6		
Posición	8 ^a	Puntos	14	Puntos AQUA	659	
Proba	50 Libre					
MMPPL	00:26,97					
Tempos					00:27,20	
Frecuencias			65,1	58,6	00:00,23	
Posición	4 ^a	Puntos	16,5	Puntos AQUA	654	

Celia López- Freire Francia



CELIA López-Freire Francia

50 -100 - 200 Costas
CN Portamiñá



Proba	50 Costas				
MMPPL	00:31,22				
Tempos					00:31,65
Frecuencias				56,3	00:00,43
Posición	19ª	Puntos	-	Puntos AQUA	611
Proba	200 Costas				
MMPPL	02:24,83				
Tempos	00:33,92	00:37,04	00:38,34	00:37,37	02:26,67
		01:10,96	01:49,30	2:26,67 (1:15,71)	00:01,84
Frecuencias	42,2	41,1	40,4-41,7	41,5	
Posición	10ª	Puntos	-	Puntos AQUA	591
Proba	100 Costas				
MMPPL	01:06,24				
Tempos	00:32,11		00:34,33 (+ 00:02,22)		01:06,44
Frecuencias	50,9		49,7	49,2	00:00,20
Posición	9ª	Puntos	14	Puntos AQUA	635



Federación Galega
de Natación

FEGAN



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Aroa Illán Lamas



Federación Galega de Natación

FEGAN



AROA Illán Lamas

50 - 200 Libre / 200 Estilos
CN Portamiñá



Proba	200 Libre					
MMPPL	02:14,15					
Tempos	00:30,29	00:33,83	00:35,06	00:35,48	02:14,66	
		01:04,12	01:39,18	2:14,66 (1:10,54)	00:00,51	
Frecuencias	42,8	42,0 - 39,7	40,1	41,7 - 40,7		
Posición	20 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	578	
Proba	50 Libre					
MMPPL	00:28,78					
Tempos					00:28,89	
Frecuencias		59,7	54,5	48,6	00:00,11	
Posición	27 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	545	
Proba	200 Estilos					
MMPPL	02:34,75					
Tempos	00:32,77	00:39,47	00:47,67	00:34,71	02:34,62	MMPPL
Frecuencias	58,2 - 54,8	43,3 - 38,1	38,2 - 36,0	44,1 - 41,1	-00:00,13	
Posición	23 ^a	Puntos	-	Puntos AQUA	542	

Resumo dos resultados individuais

Infantil

Nº de probas individuais nadadas en categoría total: **56**

Nº de probas individuais nadadas en categoría masculina: **26**

Nº de probas individuais nadadas en categoría feminina: **30**

Mellores marcas persoais en piscina larga (MMPPL) total: **46**

Mellores marcas persoais en piscina larga (MMPPL) masculino: **31 (varias MMPPL en parciais intermedios)**

Mellores marcas persoais en piscina larga (MMPPL) feminino: **15 (varias MMPPL en parciais intermedios)**

% de mellores marcas persoais total: **82,14%**

% de mellores marcas persoais masculino: **119,23% (contando as MMPPL de parciais intermedios)**

% de mellores marcas persoais feminino: **50% (contando as MMPPL de parciais intermedios)**

Junior

Nº de probas individuais nadadas en categoría total: **54**

Nº de probas individuais nadadas en categoría masculina: **29**

Nº de probas individuais nadadas en categoría feminina: **24**

Mellores marcas persoais en piscina larga (MMPPL) total: **18**

Mellores marcas persoais en piscina larga (MMPPL) masculino: **7**

Mellores marcas persoais en piscina larga (MMPPL) feminino: **11 (varias MMPPL en parciais intermedios)**

% de mellores marcas persoais total: **33,33%**

% de mellores marcas persoais masculino: **24,13%**

% de mellores marcas persoais feminino: **44% (contando as MMPPL de parciais intermedios)**

Mellores marcas por Puntos "World Aquatics"

Masculino infantil

Nome	Apelidos	Club	Proba	Marca	Puntos Aqua
Guillermo	Simón Garrido	CN Liceo	1500 Libre	16:42,85	654
Adrian	Abel Rodríguez	CN Portamiña	400 Libre	04:19,82	607
Lois	Chan Vázquez	CN Galaico	200 Libre	02:00,71	603
Guillermo	Simón Garrido	CN Liceo	400 Libre	04:21,27	597
Marcos	Garabatos Crespo	CN Mos	100 Libre	00:55,39	592
Lois	Chan Vázquez	CN Galaico	100 Libre	00:55,39	589
Marcos	Garabatos Crespo	CN Mos	50 Bolboreta	00:26,84	573
Marcos	Garabatos Crespo	CN Mos	50 Libre	00:25,23	569

Rubén	Antón Pérez	CN Xove	200 Libre	02:03,53	562
Miguel	Rey Fernández	CN Redondela	50 Braza	00:31,46	561
Lois	Chan Vázquez	CN Galaico	100 Bolboreta	01:00,01	559
Lois	Chan Vázquez	CN Galaico	200 Estilos	02:19,52	545
Rubén	Antón Pérez	CN Xove	400 Estilos	04:56,91	544
Adrian	Abel Rodríguez	CN Portamiña	400 Estilos	04:57,15	543
Diego	Troitiño Hermida	CN Ferrol	100 Costas	01:03,49	536
Guillermo	Simón Garrido	CN Liceo	200 Bolboreta	02:16,15	532
Diego	Troitiño Hermida	CN Ferrol	200 Costas	02:18,40	528
Rubén	Antón Pérez	CN Xove	200 Estilos	02:21,57	522
Miguel	Rey Fernández	CN Redondela	200 Braza	02:36,27	517
Miguel	Rey Fernández	CN Redondela	100 Braza	01:11,24	508
Miguel	Rey Fernández	CN Redondela	50 Libre	00:26,28	503
Marcos	Garabatos Crespo	CN Mos	100 Bolboreta	01:02,22	502
Diego	Troitiño Hermida	CN Ferrol	50 Costas	00:29,94	486
Adrian	Abel Rodríguez	CN Portamiña	100 Braza	01:12,69	479
Rubén	Antón Pérez	CN Xove	200 Bolboreta	02:22,46	464
Adrian	Abel Rodríguez	CN Portamiña	200 Braza	02:44,26	445
					543

Feminino infantil

Nome	Apelidos	Club	Proba	Marca	Puntos Aqua
Silvia	Ortiz Esparza	CN Liceo	200 Bolboreta	02:25,71	584
Silvia	Ortiz Esparza	CN Liceo	800 Libre	09:40,75	581
Eva	Gerveno Prada	SC Casino	100 Libre	01:02,12	576
Alba	Lamas Santos	AD Fogar	50 Costas	00:32,36	571
Eva	Gerveno Prada	SC Casino	400 Libre	04:46,57	554
Eva	Gerveno Prada	SC Casino	200 Libre	02:16,67	553
Silvia	Ortiz Esparza	CN Liceo	400 Libre	04:47,23	550

Alba	Lamas Santos	AD Fogar	100 Costas	01:09,73	549
Aroa	Jiménez Filgueiras	CN Ferrol	200 Bolboreta	02:29,19	544
Eva	Gerveno Prada	SC Casino	50 Libre	00:28,99	540
Noa	Ferreiro Figueiras	AD Fogar	100 Libre	01:03,69	535
Aroa	Jiménez Filgueiras	CN Ferrol	400 Estilos	05:21,71	534
Alba	Lamas Santos	AD Fogar	200 Costas	02:31,91	532
Noa	Ferreiro Figueiras	AD Fogar	200 Libre	02:18,79	528
Silvia	Ortiz Esparza	CN Liceo	100 Bolboreta	01:08,37	525
Rita	Tubío Sueiro	SDC Boiro	100 Bolboreta	01:08,98	511
Alba	Lamas Santos	AD Fogar	200 Estilos	02:38,89	500
Martina	Gómez Pedrouzo	Club Fluvial Lugo	100 Braza	01:20,88	498
Marlene	Rocha González	CN Galaico	100 Braza	01:21,29	490
Aroa	Jiménez Filgueiras	CN Ferrol	200 Estilos	02:35,51	488
Martina	Gómez Pedrouzo	Club Fluvial Lugo	400 Estilos	05:35,76	488
Marlene	Rocha González	CN Galaico	50 Braza	00:37,06	487
Martina	Gómez Pedrouzo	Club Fluvial Lugo	200 Braza	02:54,72	487
Marlene	Rocha González	CN Galaico	200 Braza	02:55,63	480
Martina	Gómez Pedrouzo	Club Fluvial Lugo	50 Braza	00:37,52	467
Noa	Ferreiro Figueiras	AD Fogar	50 Libre	00:30,39	465
Aroa	Jiménez Filgueiras	CN Ferrol	50 Bolboreta	00:31,55	464
Rita	Tubío Sueiro	SDC Boiro	50 Costas	00:35,31	440
Rita	Tubío Sueiro	SDC Boiro	50 Bolboreta	00:32,26	434
Rita	Tubío Sueiro	SDC Boiro	100 Costas	01:15,82	427
					513

Masculino júnior

Nome	Apelidos	Club	Proba	Marca	Puntos Aqua
Paulo	Rivas Torres	CN Coruña	200 Libre	01:54,56	705
Paulo	Rivas Torres	CN Coruña	400 Libre	04:07,48	703

Paulo	Rivas Torres	CN Coruña	100 Libre	00:52,36	695
Nicolás	Carril Fernández	CN Arzúa	50 Braza	00:29,43	685
Diego	Suárez Martínez	SC Casino	100 Costas	00:59,98	636
Iván	Díaz Rodríguez	CN Portamiñá	1500 Libre	16:55,50	630
Nicolás	Carril Fernández	CN Arzúa	50 Bolboreta	00:25,97	630
Bruno	Rodríguez Da Silva	CN Ponteareas	50 Bolboreta	00:26,05	624
Diego	Suárez Martínez	SC Casino	200 Costas	02:11,67	614
Anxo	Fuentefría Fernández	AD Fogar	200 Braza	02:27,73	612
Samuel	Gómez Pumariño	CN Portamiñá	100 Libre	00:54,70	610
Nicolás	Carril Fernández	CN Arzúa	100 Braza	01:07,08	609
Samuel	Gómez Pumariño	CN Portamiñá	200 Libre	02:00,44	607
Paulo	Rivas Torres	CN Coruña	100 Bolboreta	00:58,57	601
Diego	Suárez Martínez	SC Casino	50 Costas	00:28,06	591
Samuel	Gómez Pumariño	CN Portamiñá	200 Estilos	02:16,45	583
Miguel	Graña Del Solar	CN Ferrol	200 Braza	02:30,41	580
Iván	Díaz Rodríguez	CN Portamiñá	400 Libre	04:24,75	574
Brais	Prego Groba	CN Ponteareas	1500 Libre	17:34,53	562
Pedro	Suárez Martínez	SC Casino	200 Bolboreta	02:13,74	561
Brais	Prego Groba	CN Ponteareas	400 Estilos	04:54,73	557
Miguel	Graña Del Solar	CN Ferrol	100 Braza	01:09,10	557
Pedro	Suárez Martínez	SC Casino	100 Bolboreta	01:00,15	555
Miguel	Graña Del Solar	CN Ferrol	50 Braza	00:31,66	550
Bruno	Rodríguez Da Silva	CN Ponteareas	50 Libre	00:25,47	547
Diego	Suárez Martínez	SC Casino	50 Libre	00:25,65	542
Anxo	Fuentefría Fernández	AD Fogar	200 Estilos	02:20,95	529
Anxo	Fuentefría Fernández	AD Fogar	400 Estilos	05:03,06	512
Brais	Prego Groba	CN Ponteareas	200 Bolboreta	02:22,68	462
					594

Feminino júnior

Nome	Apelidos	Club	Proba	Marca	Puntos Aqua
Nadiuska	Ouviña Picos	SDC Boiro	100 Libre	00:58,07	706
Nadiuska	Ouviña Picos	SDC Boiro	200 Libre	02:09,57	659
Nadiuska	Ouviña Picos	SDC Boiro	50 Libre	00:27,20	654
Sofía	Barros Da Silva	CN Galaico	400 Libre	04:31,43	652
Andrea	Gudín Pérez	CN Monforte	100 Braza	01:13,89	651
Noa	Borrazás Rodríguez	SC Casino	50 Costas	00:31,24	635
Celia	López-Freire Francia	CN Portamiñá	100 Costas	01:06,44	635
Sofía	Barros Da Silva	CN Galaico	800 Libre	09:24,29	634
Noa	Borrazás Rodríguez	SC Casino	200 Costas	02:23,49	632
Noa	Borrazás Rodríguez	SC Casino	100 Costas	01:06,65	629
Sofía	Barros Da Silva	CN Galaico	200 Estilos	02:27,50	625
Laura	Santas Vázquez	CN Portamiñá	400 Libre	04:36,45	617
Noa	Borrazás Rodríguez	SC Casino	100 Libre	01:00,77	616
Andrea	Gudín Pérez	CN Monforte	50 Braza	00:34,30	614
Celia	López-Freire Francia	CN Portamiñá	50 Costas	00:31,65	611
Nadiuska	Ouviña Picos	SDC Boiro	50 Bolboreta	00:29,05	594
Celia	López-Freire Francia	CN Portamiñá	200 Costas	02:26,67	591
Laura	Santas Vázquez	CN Portamiñá	200 Bolboreta	02:25,27	589
Laura	Santas Vázquez	CN Portamiñá	100 Bolboreta	01:05,89	587
Sofía	Barros Da Silva	CN Galaico	400 Estilos	05:16,21	584
Aroa	Illán Lamas	CN Portamiñá	200 Libre	02:14,66	578
Andrea	Gudín Pérez	CN Monforte	200 Braza	02:47,05	558
Laura	Santas Vázquez	CN Portamiñá	50 Bolboreta	00:29,68	557
Aroa	Illán Lamas	CN Portamiñá	50 Libre	00:28,89	545
Aroa	Illán Lamas	CN Portamiñá	200 Estilos	02:34,62	542
					612

Mellores Marcas Galegas

CAMPIONATO	Piscina	DATA	SEDE	PROBA	ANOS	MARCA ANT	MARCA ACT	%MEJORA	Sexo	NADADOR	CLUBE
Campionato España por FFTT infantil - júnior	50	2026-02-13	Rías do Sur	50M	16A	00:29,05	00:29,19	0,48 %	F	Nadiuska Ouviaña Picos	SD Boiro
Campionato España por FFTT infantil - júnior	50	2026-02-14	Rias do Sur	800L	14A	08:52,98	08:53,57	0,11 %	M	Guillermo Simón Garrido	CN Liceo
Campionato España por FFTT infantil - júnior	50	2026-02-14	Rias do Sur	1500L	14A	16:42,85	16:48,52	0,56 %	M	Guillermo Simón Garrido	CN Liceo
Campionato España por FFTT infantil - júnior	50	2026-02-15	Rias do Sur	50B	17A	00:29,43	00:29,72	0,98 %	M	Nicolás Carril Fernández	CN Arzúa

Aspectos nos que incidir para o 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?, ¿cando temos que quecer en seco?
- 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 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.
- Ser ambiciosos nos vosos obxectivos para a derradeira parte da tempada. Hai nadadores para poder facer cousas importantes neste último tramo.
- Consultar calquera dúbida de preparación ou de calquera ámbito coa Dirección Técnica. Poderá asesorarvos da mellor forma posible e poder buscar solucións aos diferentes problemas ou dúbidas que haxa.

Análise dos resultados como colectivo

Remudas

Infantil Masculino

4 x 100 Libre

3. Galicia 14	Galicia				3:41.82	38,00	611
GARABATOS CRESPO, Marcos	11	26.42	55.06	REY FERNANDEZ, Miguel	11	26.99	55.81
CHAN VAZQUEZ, Lois	11	26.51	54.89	FERNANDEZ ABEL, Adrian	11	26.97	56.06

4 x 200 Libre

5. Galicia 14	Galicia				8:10.73	30,00	620
CHAN VAZQUEZ, Lois	11		28.42	31.05	30.76	30.33	2:00.56
ANTON PEREZ, Ruben	11		28.52	31.30	31.99	31.80	2:03.61
FERNANDEZ ABEL, Adrian	11		28.69	31.45	32.02	31.77	2:03.93
GARABATOS CRESPO, Marcos	11		27.12	30.80	32.11	32.60	2:02.63

4 x 100 Estilos

5. Galicia 14	Galicia				4:09.15	30,00	571
TROITIÑO HERMIDA, Diego	11	30.77	1:03.70	CHAN VAZQUEZ, Lois	11	28.57	1:00.68
REY FERNANDEZ, Miguel	11	32.30	1:09.80	GARABATOS CRESPO, Marcos	11	26.31	54.97

Infantil Feminino

4 x 100 Libre

11. Galicia 14	Galicia				4:13.53	18,00	551
GERVENO PRADA, Eva	11	29.97	1:01.81	LAMAS SANTOS, Alba	11	30.74	1:04.01
FERREIRO FIGUEIRAS, Noa	11	29.99	1:03.75	ORTIZ ESPARZA, Silvia	12	30.60	1:03.96

4 x 200 Libre

11. Galicia 14	Galicia				9:16.70	18,00	555
FERREIRO FIGUEIRAS, Noa	11		31.03	34.67	36.56	37.10	2:19.36
GERVENO PRADA, Eva	11		30.56	33.80	35.00	35.58	2:14.94
ORTIZ ESPARZA, Silvia	12		31.80	35.54	36.35	35.88	2:19.57
TUBIO SUEIRO, Rita	11		32.63	36.16	36.87	37.17	2:22.83

4 x 100 Estilos

12. Galicia 14	Galicia				4:42.12	16,00	539
LAMAS SANTOS, Alba	11	34.04	1:09.83	ORTIZ ESPARZA, Silvia	12	31.64	1:08.53
GOMEZ PEDROUZO, Martina	12	38.14	1:21.24	GERVENO PRADA, Eva	11	29.91	1:02.52

Junior Masculino

4 x 100 Libre

11. Galicia 16	Galicia				3:37.57	18,00	647
RIVAS TORRES, Paulo	08	25.11	52.44	SUAREZ MARTINEZ, Diego	08	25.63	54.93
GOMEZ PUMARIÑO, Samuel	08	25.68	54.37	SUAREZ MARTINEZ, Pedro	10	26.47	55.83

4 x 200 Libre

10. Galicia 16	Galicia				8:01.90	20,00	655
RIVAS TORRES, Paulo	08		26.40	29.33	29.84	30.54	1:56.11
GOMEZ PUMARIÑO, Samuel	08		27.53	31.21	30.86	31.64	2:01.24
SUAREZ MARTINEZ, Diego	08		27.53	30.87	32.19	31.48	2:02.07
DIAZ RODRIGUEZ, Ivan	08		27.41	31.35	32.00	31.72	2:02.48

4 x 100 Estilos

8. Galicia 16	Galicia				3:57.86	24,00	656
SUAREZ MARTINEZ, Diego	08	28.71	1:00.21	SUAREZ MARTINEZ, Pedro	10	27.72	59.81
CARRIL FERNANDEZ, Nicolas	09	30.48	1:06.19	RIVAS TORRES, Paulo	08	24.30	51.65

Junior Feminino

4 x 100 Libre

10. Galicia 16	Galicia				4:01.63	20,00	637
BORRAZAS RODRIGUEZ, Noa	08	29.44	1:01.45	SANTAS VAZQUEZ, Laura	09	29.91	1:01.72
BARROS DA SILVA, Sofia	09	29.28	1:00.72	OUIÑA PICOS, Nadiuska	10	27.37	57.74

4 x 200 Libre

7. Galicia 16	Galicia				8:43.46	26,00	667
BARROS DA SILVA, Sofia	09		29.98	32.58	33.14	33.55	2:09.25
OUIÑA PICOS, Nadiuska	10		29.31	32.79	33.25	33.40	2:08.75
BORRAZAS RODRIGUEZ, Noa	08		31.20	33.84	33.84	33.73	2:12.61
SANTAS VAZQUEZ, Laura	09		30.29	33.60	34.51	34.45	2:12.85

4 x 100 Estilos

8. Galicia 16	Galicia				4:25.38	24,00	647
LOPEZ-FREIRE FRANCA, Celia	10	32.21	1:06.84	SANTAS VAZQUEZ, Laura	09	30.37	1:05.78
GUDIN PEREZ, Andrea	10	35.11	1:14.97	OUIÑA PICOS, Nadiuska	10	27.10	57.79

Resultados como Federación Territorial.

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	5. Galicia F0111 612,00

6. Canarias F0105 297,00	6. Aragón F0102 281,00	6. Castilla La Mancha F0108 565,00
7. Galicia F0111 295,00	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	5. Galicia F0111 636,50
6. Galicia F0111 302,00	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	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
6. Galicia F0111 597,00	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

Tempada 2025-26

INFANTIL		
Masc., Infantil	Fem., Infantil	Todos 14 - 15 años
1. Madrid 112 414	1. Madrid 112 524	1. Madrid 112 938
2. Cataluña 107 410	2. Cataluña 107 451	2. Cataluña 107 861
3. Comunidad Valenciana 116 397	3. Andalucía 101 424	3. Andalucía 101 788
4. Andalucía 101 363	4. Euskadi 117 344	4. Comunidad Valenciana 116 723
5. Galicia 111 358 (+2)	5. Comunidad Valenciana 116 326	5. Euskadi 117 638
6. Castilla La Mancha 108 355	6. Asturias 103 284	6. Castilla La Mancha 108 606
7. Canarias 105 333	7. Islas Baleares 104 278	7. Galicia 111 581 (-2)
8. Región de Murcia 113 303	8. Castilla y León 109 259	8. Canarias 105 572
9. Euskadi 117 294	9. Castilla La Mancha 108 251	9. Islas Baleares 104 521
10. Islas Baleares 104 243	10. Canarias 105 239	10. Región de Murcia 113 517
11. Asturias 103 222	11. Aragón 102 229	11. Asturias 103 506
12. Extremadura 110 201	12. Galicia 111 223 (-7)	12. Castilla y León 109 430
13. Castilla y León 109 171	13. Región de Murcia 113 214	13. Aragón 102 368
14. Navarra 114 141	14. La Rioja 115 170	14. Extremadura 110 368
15. Cantabria 106 141	15. Extremadura 110 167	15. La Rioja 115 277
16. Aragón 102 139	16. Navarra 114 116	16. Navarra 114 257
17. La Rioja 115 107	17. Cantabria 106 104	17. Cantabria 106 245
18. Melilla 118 62	18. Melilla 118 54	18. Melilla 118 116

JUNIOR		
Masc., Júnior	Fem., Júnior	Todos, 16 - 18 años
1. Cataluña 107 521	1. Cataluña 107 499	1. Cataluña 107 1.020
2. Andalucía 101 458	2. Madrid 112 428	2. Andalucía 101 855
3. Madrid 112 382	3. Andalucía 101 397	3. Madrid 112 810
4. Castilla La Mancha 108 369	4. Euskadi 117 366	4. Comunidad Valenciana 116 615
5. Comunidad Valenciana 116 329	5. Asturias 103 319	5. Euskadi 117 604

6. Galicia 111 286 (=)

7. Islas Baleares 104 280

8. Castilla y León 109 258

9. Asturias 103 247

10. Región de Murcia 113 242

11. Euskadi 117 238

12. Canarias 105 197

13. Extremadura 110 194

14. Cantabria 106 162

15. La Rioja 115 154

16. Navarra 114 153

17. Aragón 102 140

6. La Rioja 115 297

7. Islas Baleares 104 293

8. Comunidad Valenciana 116 286

9. Galicia 111 279 (-4)

10. Castilla y León 109 257

11. Aragón 102 244

12. Región de Murcia 113 233

13. Canarias 105 185

14. Castilla La Mancha 108 180

15. Extremadura 110 142

16. Cantabria 106 108

17. Navarra 114 106

6. Islas Baleares 104 573

7. Asturias 103 567

8. Galicia 111 565 (-3)

9. Castilla La Mancha 108 549

10. Castilla y León 109 515

11. Región de Murcia 113 475

12. La Rioja 115 451

13. Aragón 102 384

14. Canarias 105 382

15. Extremadura 110 336

16. Cantabria 106 270

17. Navarra 114 259

INFANTIL + JUNIOR

Masc., 14 - 18 años

1. Cataluña 107 931

2. Andalucía 101 821

3. Madrid 112 796

4. Comunidad Valenciana 116 726

5. Castilla La Mancha 108 724

6. Galicia 111 644 (=)

7. Región de Murcia 113 545

8. Euskadi 117 532

9. Canarias 105 530

10. Islas Baleares 104 523

11. Asturias 103 470

12. Castilla y León 109 429

13. Extremadura 110 393

14. Cantabria 106 301

Fem., 14 - 18 años

1. Madrid 112 952

2. Cataluña 107 950

3. Andalucía 101 821

4. Euskadi 117 710

5. Comunidad Valenciana 116 612

6. Asturias 103 603

7. Islas Baleares 104 571

8. Castilla y León 109 514

9. Galicia 111 500 (-5)

10. Aragón 102 473

11. La Rioja 115 467

12. Región de Murcia 113 447

13. Castilla La Mancha 108 431

14. Canarias 105 424

Todos, 14 - 18 años

1. Cataluña 107 1.881

2. Madrid 112 1.748

3. Andalucía 101 1.643

4. Comunidad Valenciana 116 1.338

5. Euskadi 117 1.242

6. Castilla La Mancha 108 1.155

7. Galicia 111 1.145 (-2)

8. Islas Baleares 104 1.094

9. Asturias 103 1.073

10. Región de Murcia 113 992

11. Canarias 105 954

12. Castilla y León 109 943

13. Aragón 102 750

14. La Rioja 115 728

15. Navarra 114 294	15. Extremadura 110 307	15. Extremadura 110 700
16. Aragón 102 277	16. Navarra 114 222	16. Navarra 114 516
17. La Rioja 115 261	17. Cantabria 106 212	17. Cantabria 106 513
18. Melilla 118 62	18. Melilla 118 54	18. Melilla 118 116

Valoracións como colectivo

Partíamos coa ilusión e o obxectivo de poder repetir a posición da tempada pasada. Sabíamos que a priori ia ser moi complicado pero unha vez dentro do Campionato todo pode pasar.

En categoría infantil tivemos una subida na clasificación masculina, pero polo contrario unha baixada importante en categoría feminina, onde a tempada pasada tivemos unha actuación moi destacada. Na clasificación total perdemos dúas posicións, situándonos nun 7º posto.

En categoría júnior igualamos posición en categoría masculina, pero perdemos tres postos na feminina, cun equipo no cal mais do 50% son de primeiro ano o cal ten bastante mérito. Na clasificación total perdemos tres posicións, situándonos nun 8º posto.

Na conxunta (infantil e júnior) masculina igualamos o 6ª posto da tempada pasada, mentres que en feminino perdemos 5 postos situándonos nunha 9ª posición, algo afastados do obxectivo. Na total, 7º posto a 10 puntos do 6º onde loitamos por esa posición ata a última remuda.

Unha 7ª posición é unha oportunidade. A realidade do noso nivel, dependendo de cada ano de nacemento, debería estar entre o 5º e o 7º posto, por tanto podemos considerar esta posición como dentro do esperado, aínda que o obxectivo será sempre o 5º posto e o máis preto posible do 4º clasificado.

Agradecementos

Ao Corpo Técnico da Selección pola súa labor e implicación durante todo o Campionato, motivando e axudando aos deportistas en todo momento.

Aos Adeptores de tódolos deportistas convocados polo seu esforzo para que os deportistas chegaran nas mellores condicións físicas posibles e aos seus Clubes.

Ás familias dos deportistas, pola constante axuda diaria e polo apoio incondicional e constante aos vossos deportistas.

Ao CN Galaico polo trato recibido e pola axuda loxística durante todo o Campionato.

Ás Institucións, públicas e privadas, por facer posible que o Campionato puidese disputarse en Pontevedra.

Pontevedra, marzo 2026

Daniel Toro Varela
Director Técnico Federación Galega Natación