



Federacion Galega de Halterofilia

Plaza Agustin Díaz 3 - 15008 – A Coruña

federacion@halterofilia.org - 604067096



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



I XORNADA LIGA GALEGA HALTEROFILIA

04 - MARZO - 2023

POLIDEPORTIVO A CAÑOTA

Tanda 1: 09:00 Tanda 4: 15:00

Tanda 2: 11:00 Tanda 5: 17:00

Tanda 3: 13:00 Tanda 6: 19:00

ENTRADA LIBRE



MARÍN



XUNTA
DE GALICIA



GALICIA
SAUDABLE



DEPORTE
GALEGO



MARÍN
Un xeito de ser.



GALICIAN SPORTS
ONLINE

HALTEROFILIA
Río Barjeira CC4

1ª XORNADA DE LIGA GALEGA DE CLUBES 2023

Lugar: Pabellón Polideportivo Municipal A Cañota

Dirección: Camiños dos Sapos, 9, 36915 – Marín - Pontevedra

Fecha: 4 – Marzo - 2023

Horario

Tanda	Pesaje		Competición	
	Inicio	Fin	Inicio	Fin
Reunion Tecnica (todos los entrenadores)			8:15	8:30
Tanda 1	08:00	08:30	09:00	10:45
Tanda 2	09:00	10:00	11:00	12:45
Tanda exhibición			12:45	13:00
Tanda 3	11:00	12:00	13:00	14:45
Tanda 4	13:00	14:00	15:00	16:45
Tanda 5	15:00	16:00	17:00	18:45
Tanda 6	17:00	18:00	19:00	20:45
Entrega trofeos			20:45	

Estructura de la tanda		
	Categoría	Deportistas
Tarima A	Masculina	10
Tarima B	Femenina	10

NOTA: La competición de cada tarima es independiente a la otra tarima.

1ª tanda [09:00]

Tarima A		Tarima B	
Diego Viera	CH Coruña	María Allegue	CH Coruña
Saúl Vázquez	CH Lugo	Lucía Latas	CH Lugo
Pablo Vázquez	CH Vigo	Daysi J. Figueroa	CH Vigo
David Torreiro	CH Cambre	Laura Montero	CH Cambre
Javier Cancelas	CH CH Ourense	Andrea Montes	CH Ourense
Jaime García	CH Rias Baixas	Cristina Martínez	CH Rias Baixas
Carlos Fernández	CH Sulyos	María F. Guenzani	CH Sulyos
Marcos Mariño	CH Centaurus	Alba Esteban	CH Centaurus
Jorge Pérez	CH Brigantium		

2ª tanda [11:00]

Tarima A		Tarima B	
Jacobo Montero	CH Coruña	Eduarda Souza	CH Coruña
José R. Vázquez	CH Lugo	Tegra Basadre	CH Lugo
Guillermo Beiro	CH Noia	Raquel De La Casa	CH Noia
Noe Núñez	CH Vigo	Amy Abelleira	CH Vigo
Anxo Pérez	CH Cambre	Xiana Pérex	CH Cambre
Miguel Gómez	CH Ourense	Marta A. Cotos	CH Ourense
Christopher Paredes	CH Rias Baixas	Alba Martínez	CH Rias Baixas
Daniel Merayo	CH Sulyos	Patricia Túñez	CH Sulyos
Sergio Aneiros	CH Gamán	Clara Santamaría	CH Gamán
Nabor Vázquez	CH Centaurus	María T. Fernández	CH Centaurus
Oscar Abad	CH Brigantium		

3ª tanda [13:00]

Tarima A		Tarima B	
José Martínez	CH Coruña	Noelia García	CH Coruña
Felix Pardo	CH Lugo	Lorena Latas	CH Lugo
Alfonso Miguéns	CH Noia	Martiña Pérez	CH Noia
Edgar Barreiro	CH Vigo	Lorena Figueirido	CH Vigo
David Prado	CH Cambre	Alexa Fernández	CH Cambre
Eduardo Iglesias	CH Ourense	Uxía Romero	CH Ourense
Boris Casás	CH Rias Baixas	Sara Rozas	CH Rias Baixas
Miguel Hernanz	CH Sulyos	Tania Pose	CH Sulyos
Iván Freire	CH Gamán	Naomi Piñeiro	CH Gamán
Marío Blanco	Halergedo	Teresa Somoza	Asturias Weightlifting
Mateo Crespo	CH Centaurus	Olalla Chapela	CH Centaurus
Angel A. Gil	CH Brigantium		

4ª tanda [15:00]

Tarima A		Tarima B	
Franklyn Romero	CH Coruña	Dariana Arancibia	CH Coruña
Alejandro Vázquez	CH Figa	María Fernanda	CH Figa
Manuel Núñez	CH Lugo	Cristina Adrio	CH Lugo
Arturo Moares	CH Noia	Alba Manzanedo	CH Noia
Micael Camino	CH Vigo	Lucía Aguayo	CH Vigo
David Muñoz	CH Cambre	Camila K. Soares	CH Cambre
David Rodríguez	CH Ourense	Raquel Romero	CH Ourense
Omar Luaces	CH Rias Baixas	Natalia Fernández	CH Rias Baixas
Ismael Pérez	CH Sulyos	Elena García	CH Sulyos
John Pena	CH Gamán	Patricia Allegue	CH Gamán
Jorge Iglesias	CH Centaurus	Yuliana M. Arango	CH Centaurus
Rubén Fernández	CH Brigantium		

5ª tanda [17:00]

Tarima A		Tarima B	
Alberto Pensado	CH Coruña	Odette Alonso	CH Coruña
Iago Prieto	CH Figa	Laura Fernández	CH Figa
Anxo Ferreira	CH Vigo	Iria Vilas	CH Noia
Marcelo Pose	CH Cambre	Ana F. Rodrigues	CH Vigo
Iván D. Ramírez	CH Ourense	Joana B. Rocha	CH Cambre
Javier Ruiz	CH Rias Baixas	Valentina Marcuello	CH Ourense
Miguel Gago	CH Sulyos	Vanessa Castro	CH Sulyos
Alejandro Romero	CH Gamán	Beatriz Fernández	CH Gamán
Moises Pérez	CH San Fernando	Alexandra Vázquez	CH Centaurus
Oscar Rial	CH Brigantium	Sandra Bouzas	CH Rias Baixas
Lucas Blanco	CH Centaurus		

6ª tanda [19:00]

Tarima A		Tarima B	
Alberto Grandal	CH Figa	Katia González	CH Coruña
Jhan C. Riascos	CH Vigo	Amaya Morales	CH Figa
Eloy Mato	CH Cambre	Iria Abalde	CH Vigo
Viriato Rodríguez	CH Ourense	Romina Cristobal	CH Cambre
Luis J. Álvarez	CH Rias Baixas	Carla Cid	CH Ourense
Santiago Suárez	CH Sulyos	Laura Ramil	CH Sulyos
Adrián López	CH Gamán	Marta Fernández	CH Gamán
Cristian Ferreiro	CH Centaurus	Karine David	CH Centaurus
Ismael Castro	CH Brigantium		



Información xeral

Dende a Federación Galega de Halterofilia estableceranse tódalas medidas e accións preventivas de saúde e seguridade basadas nas indicacións e normativas oficiais implementadas coas normas específicas adaptadas ó noso deporte. Ditas normas serán de obrigado cumprimento en todas as competicións organizadas por la Federación Galega de Halterofilia, sempre e cando as autoridades sanitarias autoricen a práctica deportiva en competicións. Estas medidas son complementarias ós protocolos das institucións e instalacións deportivas así como das autoridades locais.

A modo xenérico recolleamos as pautas a seguir durante esta competición:

- Todos os participantes mentres non compitan terán que ubicarse nas gradas habilitadas.
- **Os deportistas accederán a zona de quecemento 20 minutos antes da súa participación.** Na zona de quecemento cada deportista acudirá á zona que o seu club terá habilitada, que soamente poderá abandonar para acceder á tarima de competición ou abandonar a zona de quecemento ó finalizar a súa participación.
- **Non poderá haber máis de 2 adestradores por club** na zona de quecemento.
- Os técnicos/adestradores deben manterse en contacto cos responsables da organización para estar informados en todo momento de calquer alteración de normas o programa de competición.
- Os técnicos/adestradores son responsables do cumprimento das normas por parte dos seus deportistas debendo velar polo civismo e bo comportamento.



Federacion Galega de Halterofilia

Plaza Agustin Díaz 3 - 15008 – A Coruña

federacion@halterofilia.org - 604067096



**XUNTA
DE GALICIA**



**DEPORTE
GALEGO**

Restauración

Cada equipo encargárase de realizar as súas reservas para a comida.

Menu:

- Ensalada de pasta
- Polo guisado
- Froita
- Pan e auga

Precio: 12 € / persoa

Reservas: 610 71 04 69 (Carlos)