



Federación Galega de Halterofilia

Plaza Agustín Díaz 3 - 15008 – A Coruña

federacion@halterofilia.org - 604067096



XUNTA  
DE GALICIA



DEPORTE  
GALEGO

SIGUE LA COMPETICIÓN



# COPA GALLEGA DE HALTEROFILIA

## I JORNADA LIGA GALLEGA

ENTRADA GRATUÍTA

SÁBADO

**02 MARZO**

PEREIRO DE AGUIAR  
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

### HORARIOS

1º TANDA 09:30

2º TANDA 11:00

3º TANDA 13:00

4º TANDA 15:00

5º TANDA 17:00

6º TANDA 19:00



XUNTA  
DE GALICIA



DEPORTE  
GALEGO



DEPUTACIÓN  
OURENSE

## 1ª XORNADA DE LIGA GALEGA DE CLUBES 2024

**Lugar:** Pabellón Polideportivo Municipal Pereiro de Aguiar

**Dirección:** Pereiro de Aguiar – Pabellón Muncial ( Colegio Ben-Cho-Shey ) - 32710 - Ourense

**Fecha:** 02 – Marzo - 2024

### Horario

Tanda	Pesaje		Competición	
	Inicio	Fin	Inicio	Fin
Reunion Tecnica ( todos los entrenadores )			9:00	9:15
Tanda 1	08:30	09:00	09:30	10:45
Tanda 2	09:00	10:00	11:00	12:45
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	12
Tarima B	Femenina	12

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



Horario	Tarima A			Tarima B	
	Deportista	Club		Deportista	Club
1ª tanda Pesaje 8.30 Competición 9.30	Diego Viera	C.H. Coruña	1	Lucía López	C.H. Coruña
	Brayan Stiven Mesa	C.H. Vigo	2	Aldara Pazos	C.H. Vigo
	Miguel Gómez	C.H. Ourense	3	Laura Cotos	C.H. Ourense
	Christian Pérez	C.H. Sulyos	4	Ana Feijoo	C.H. Sulyos
	Nabor Vázquez	C.H. Centaurus	5	Andrea Ledesma	C.H. Centaurus
	Javier Ruiz	C.H. Rías Baixas	6		
	Thiago Larramendi	C.H. Coruña	7		

Horario	Tarima A			Tarima B	
	Deportista	Club		Deportista	Club
2ª tanda Pesaje 9.00 Competición 11.00	David Mata	C.H. Coruña	1	Irene Blanco	C.H. Coruña
	Pablo Vázquez	C.H. Vigo	2	Amy Abelleira	C.H. Vigo
	Viriato Rodriguez	C.H. Ourense	3	Uxía Romero	C.H. Ourense
	Carlos Fernandez	C.H. Sulyos	4	Patricia Tuñez	C.H. Sulyos
	Pelayo González	C.H. Centaurus	5	Karine David	C.H. Centaurus
	Pablo Vicente	C.H. Rías Baixas	6	Alba Martinez	C.H. Rías Baixas
	Alfonso Miguens	C.H. Noia	7	Alba Manzanedo	C.H. Noia
	David Torreiro	C.H. Cambre	8	Laura Fernandez	C.H. Figa
	Ross Kearney	C.H. Figa	9	Naomi Piñeiro	C.H. Gaman
	Fernando Agras	C.H. Gaman	10	Jessica Martínez	C.H. Bunker

Horario	Tarima A			Tarima B	
	Deportista	Club		Deportista	Club
3ª tanda Pesaje 11.00 Competición 13.00	Martín Liste	CH Coruña	1	Noelia García	C.H. Coruña
	Javier Sánchez	C.H. Vigo	2	Katherine Iglesias	C.H. Vigo
	David Rodriguez	C.H. Ourense	3	Raquel Romero	C.H. Ourense
	Alberto Pensado	C.H. Sulyos	4	Florencia Guenzani	C.H. Sulyos
	Cristian Ferreiro	C.H. Centaurus	5	Yuliana M. Arango	C.H. Centaurus
	Boris Casas	C.H. Rías Baixas	6	Natalia Fernandez	C.H. Rías Baixas
	Arturo Moares	C.H. Noia	7	Iria Vilas	C.H. Noia
	Iago Basoa	C.H. Cambre	8	Xiana Pérez	C.H. Cambre
	Iago Prieto	C.H. Figa	9	Laura Méndez	C.H. Figa
	José Luis Teijeiro	C.H. Gaman	10	Clara Santamaría	C.H. Gaman

Horario	Tarima A			Tarima B	
	Deportista	Club		Deportista	Club
<b>4ª tanda</b>  Pesaje 13.00  Competición 15.00	Brian Mata	CH Coruña	1	Nuria Lama	C.H. Coruña
	Anxo Ferreira	C.H. Vigo	2	Iria Abalde	C.H. Vigo
	Matias López	C.H.Ourense	3	Jessica González	C.H.Ourense
	Franklin Romero	C.H. Sulyos	4	Tania Pose	C.H. Sulyos
	Sebastian Liebanas	C.H. Centaurus	5	Maria Sedes	C.H. Centaurus
	Luis M. Villar	C.H. Rías Baixas	6	Laura Magariños	C.H. Rías Baixas
	Pablo Sixto	C.H. Noia	7	Laura Sánchez	C.H. Noia
	David Martínez	C.H. Figa	8	Inés Velasco	C.H. Cambre
	John C. Pena	C.H. Gaman	9	Marta Baños	C.H. Figa

Horario	Tarima A			Tarima B	
	Deportista	Club		Deportista	Club
<b>5ª tanda</b>  Pesaje 15.00  Competición 17.00	Alejandro Méndez	CH Coruña	1	Giovanna Ulloa	C.H. Coruña
	Edgar Barreiro	C.H. Vigo	2	Ana Rodríguez	C.H. Vigo
	Iván D. Ramirez	C.H.Ourense	3	Andrea Montes	C.H. Ourense
	Martín Muiño	C.H. Sulyos	4	Rebeca Mengual	C.H. Sulyos
	Manuel Novoa	C.H. Centaurus	5	Laura Benegas	C.H. Centaurus
	Luis J. Alvarez	C.H. Rías Baixas	6	Carmen Patricia Fuent	C.H. Rías Baixas
	Alejandro Sixto	C.H. Noia	7	Laura Montero	C.H. Cambre
	Ismael Portela	C.H. Gaman	8	Patricia Lago	C.H. Gaman

Horario	Tarima A			Tarima B	
	Deportista	Club		Deportista	Club
<b>6ª tanda</b>  Pesaje 17.00  Competición 19.00	Jacobo Montero	CH Coruña	1	Jennifer Tocuyo	C.H. Coruña
	Jhan C. Riascos	C.H. Vigo	2	Lucia Aguayo	C.H. Vigo
	Joel López	C.H.Ourense	3	Xiana A. de Paula	C.H. Ourense
	Alvaro Muiño	C.H. Sulyos	4	Cristina Alvarez	C.H. Sulyos
	Jaime Fernández	C.H. Rías Baixas	5	Arancha Puime	C.H. Cambre
	Mario Ureña	C.H. Cambre	6	Lucía Abeal	C.H. Gaman
	Sergio Aneiros	C.H. Gaman	7	Estela Castrillón	C.H. Figa
	Alvaro Mariño Solís	Pegasus	8		
	Marcos Pérez	C.H. Centaurus	9		
	Diego Espada	C.H. Figa	10		
	Alberto Grandal	C.H. Figa	11		



## 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 recollemos 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: 14 € / persoa**

Reservas: 604 02 18 91 ( Joni )