



Federación Galega de Halterofilia

Plaza Agustín Díaz 3 - 15008 – A Coruña

federacion@halterofilia.org - 604067096



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



28 DE XUÑO



ENTRADA GRATUITA

LIGA GALEGA DE CLUBS DE HALTEROFILIA 3ª XORNADA

COPA GALEGA DE HALTEROFILIA



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
A SENRA - RIBADUMIA

Tandas a las 9:00 11:00 13:00 15:00 17:00 19:00

www.halterofilia.org



Deputación
Pontevedra

3ª XORNADA DE LIGA GALEGA DE CLUBES 2024

Lugar: Pabellón Polideportivo Municipal Ribadumia**Dirección:** Rúa Mamuela, 1, 36636 Mamoela, Pontevedra**Fecha:** 28 – Junio - 2025**DOSSIER PRELIMINAR****Horario**

Tanda	Pesaje		Competición	
	Inicio	Fin	Inicio	Fin
Reunion Tecnica (todos los entrenadores)			8:15	8:30
Tanda 1	08:00	09:00	09:00	10:45
Tanda 2	09:00	10:00	11:00	12:30
Tanda Liga Gallega Base *	-	-	12:30	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 (Copa Gallega)	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.**** La entrega de trofeos de la Copa Gallega se realizará por PUNTOS SINCLAIR**

Horario	Tarima A				Tarima B		
	Deportista	T.O	Club		Deportista	T.O	Club
1ª tanda	TIAGO COUCE	150	C.H.CORUÑA	1	CAROL ABELEIRA	130	C.H.CORUÑA
	MIGUEL GOMEZ	247	C.H.OURENSE	2	JIRANNE MARTINEZ	106	C.H.OURENSE
Pesaje	MATIAS SANTOS		C.H.CENTAURUS	3	PAULA CAMESELLE		C.H.CENTAURUS
	ALFONSO MIGUENS	200	C.H.NOIA	4	AMY ABELLEIRA	175	C.H.VIGO
8.00	ARTURO MOARES	210	C.H.NOIA	5	ALBA MARTINEZ	110	C.H.RIAS BAIXAS
	JAIME GARCIA	200	C.H.RIAS BAIXAS	6	LAURA MAGARIÑOS	110	C.H.RIAS BAIXAS
Competición	BREIXO BUJAN	200	C.H.RIAS BAIXAS	7	OLIMAR CAÑIZALEZ	130	C.H.GAMAN
	JORGE ANTELO	190	C.H.GAMAN	8	SORAYA BLANCO		C.H.LUGO
9.00	HUGO GARCIA		C.H.LUGO	9	EMMA SALAS		C.H.LUGO

Horario	Tarima A				Tarima B		
	Deportista	T.O	Club		Deportista	T.O	Club
2ª tanda	PETER NAGY	200	C.H.CORUÑA	1	LETICIA CUNS	130	C.H.CORUÑA
	JOAQUIN ESTEVEZ		C.H.CENTAURUS	2	RITA I. MENDES	150	C.H.OURENSE
Pesaje	IVAN NAYA	200	C.H.SULYOS	3	CLAUDIA REGUEIRO	100	C.H.CAMBRE
	BRAYAN S. MESA	185	C.H.VIGO	4	KARINE D. VIVAS		C.H.CENTAURUS
9.00	MARCOS MAYO	150	C.H.NOIA	5	NOELIA MOLEDO	125	C.H.VIGO
	ALEJANDRO NOGUEIRA	175	C.H.RIAS BAIXAS	6	LAURA M. SANCHEZ	70	C.H.NOIA
Competición	OSVALDO TUDESCA	180	C.H.GAMAN	7	SARA ROZAS	125	C.H.RIAS BAIXAS
	SAUL VAZQUEZ		C.H.LUGO	8	ADRIANA MOSQUERA	120	C.H.GAMAN
11.00	JOSE RAMON VAZQUEZ		C.H.LUGO	9	IRIS BENITO		C.H.LUGO
	MARCOS MARTINEZ	100	C.H.VIGO	10			
	ALVARO SEQUEIROS	190	C.H.OURENSE	11			

	LIGA BASE	Tarima A		
		Deportista		Club
1	LIGA BASE	Luana Alzate Arango		C.H.CENTAURUS
2		Airam del Rio		CH RIAS BAIXAS
3		Diego Barreiros		CH RIAS BAIXAS

Horario	Tarima A				Tarima B		
	Deportista	T.O	Club		Deportista	T.O	Club
3ª tanda	EZEQUIEL GRANADO	200	C.H.CORUÑA	1	JENNIFER TOCUYO	130	C.H.CORUÑA
	FRANCISCO PARRACHO	150	C.H.CAMBRE	2	LAURA LOIS	140	C.H.SULYOS
Pesaje	HECTOR SIERRA		C.H.CENTAURUS	3	XIANA A. DE PAULA	120	C.H.OURENSE
	MARCOS PEREZ		C.H.CENTAURUS	4	BEATRIZ BORGES	100	C.H.CAMBRE
11.00	ALEJANDRO PREGO	220	C.H.SULYOS	5	SOLEDAD ALVAREZ		C.H.CENTAURUS
	FRANCISCO SANCHEZ	160	C.H.NOIA	6	LAURA LOIS	110	C.H.SULYOS
Competición	JOHN CARLOS PENA	145	C.H.GAMAN	7	ALBA MANZANEDO	115	C.H.NOIA
	ALVARO CASTELAO		C.H.LUGO	8	Mª DEL MAR REDONDO	105	C.H.GAMAN
13.00	FELIX PARDO		C.H.LUGO	9	CRISTINA CIGARRAN		C.H.LUGO
	EMILIANO CABRERA	190	C.H.FIGA	10	SELENE LOURIDO	80	C.H.FIGA
	ADRIAN REIS	190	C.H.OURENSE	11	INES CONDE	80	C.H.VIGO

Horario	Tarima A				Tarima B		
	Deportista	T.O	Club		Deportista	T.O	Club
4ª tanda	SANTIAGO GUERRERO	200	C.H.CORUÑA	1	MARIA ALLEGUE	120	C.H.CORUÑA
	MARTIN REY	190	C.H.OURENSE	2	MARIANA DUARTE	100	C.H.CAMBRE
	JOSÉ DIDIER TRABA	150	C.H.CAMBRE	3	VIRGINIA ALVAREZ		C.H.CENTAURUS
Pesaje 13.00	JAVIER ACOSTA		C.H.CENTAURUS	4	TANIA POSE	130	C.H.SULYOS
	CHRISTIAN LOPEZ	170	C.H.SULYOS	5	ANA SAGREDO	140	C.H.VIGO
Competición 15.00	PABLO SIXTO	190	C.H.NOIA	6	IRIA VILAS	110	C.H.NOIA
	ADRIAN ALONSO	210	C.H.RIAS BAIXAS	7	NEREA CABALEIRO	90	C.H.RIAS BAIXAS
	LUIS J. ALVAREZ	215	C.H.RIAS BAIXAS	8	PAULA CASTRO	100	C.H.GAMAN
	CARLOS GONZALEZ	150	C.H.GAMAN	9	KATIA QUINTANA		C.H.LUGO
	GABRIEL BERMUDEZ		C.H.LUGO	10	LAURA FERNANDEZ	120	C.H.FIGA
	IAGO PRIETO	180	C.H.FIGA	11	TEGRA BASADRE		C.H.LUGO

Horario	Tarima A				Tarima B		
	Deportista	T.O	Club		Deportista	T.O	Club
5ª tanda	JUAN CUASAPUD	200	C.H.CORUÑA	1	GIOVANNA ULLOA	180	C.H.CORUÑA
	SEBASTIAN LIEBANAS		C.H.CENTAURUS	2	DEVA CASTRO	135	C.H.OURENSE
	JESUS VILLALBA	220	C.H.SULYOS	3	ELIA DEL OLMO	100	C.H.CAMBRE
Pesaje 15.00	EDGAR BARREIRO	225	C.H.VIGO	4	OLALLA CHAPELA		C.H.CENTAURUS
	DARIO PEREZ	200	C.H.RIAS BAIXAS	5	SARA RODRIGUEZ	110	C.H.SULYOS
Competición 17.00	ISMAEL CASTRO	215	C.H.GAMAN	6	MIRIAM CHAPELA	110	C.H.VIGO
	DANIEL GARCIA	230	C.H.CORUÑA	7	ERICA ALVES	90	C.H.RIAS BAIXAS
	VICTOR NOVO	180	C.H.FIGA	8			

COPA GALLEGA DE HALTEROFILIA ABSOLUTA

Horario	Tarima A				Tarima B		
	Deportista	PUNTOS	Club		Deportista	PUNTOS	Club
6ª tanda	COPA GALLEGA MASCULINA				COPA GALLEGA FEMENINA		
	MARTIN LISTE	81,77	C.H.CORUÑA	1	UXIA ROMERO	75,1	C.H.OURENSE
	JAVIER CANCELAS	69,15	C.H.VIGO	2	IRENE BLANCO	71,79	C.H.CORUÑA
Pesaje 17.00	JACOBO MONTERO	69,14	C.H.CORUÑA	3	M.ª FLORENCIA GUENZANI	63,26	C.H.SULYOS
	TIAGO LARRAMENDI	68,83	C.H.CORUÑA	4	ALDARA PAZOS	61,16	C.H.VIGO
Competición 19.00	GUILLERMO APONTE	68,23	C.H.VIGO	5	VALENTINA MARCUELLO	59,14	C.H.OURENSE
	IVAN D. RAMIREZ	67,77	C.H.OURENSE	6	LUCIA AGUAYO	58,95	C.H.VIGO
	DARIO BARROS	65,12	C.H.CORUÑA	7	MARTA ROSENDE	58,52	C.H.SULYOS
	MATIAS LÓPEZ	65,1	C.H.OURENSE	8	ESTELA CASTRILLON	56,81	C.H.FIGA
	ALVARO MUIÑO	64,84	C.H.SULYOS	9	YULIANA M. ARANGO	56,03	C.H.CENTAURUS
	CARLOS FERNANDEZ	64,04	C.H.SULYOS	10			

Liga Galega Base *

Dende a Federación Galega de Halterofilia pretendse fomentar o deporte dende os máis cativos. Para iso creamos unha tanda en tódalas xornadas da Liga Galega de Clubes, onde os máis cativos dos clubs poderán participar nas xornadas. A idade máxima dos deportistas será de 13 anos. A forma de competir será realizando tres intentos en arrancada todos os deportistas e seguidamente 3 intentos de dous tempos de todos os deportistas.

Cada clube poderá participar cun máximo de 2 deportistas, reservando á organización de máis deportistas por clubs según a inscrición presentada.

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.