



Circular 26 / 00 Zirkularra

GIPUZKOAKO SELEKZIOAK

Alebinenezako teknifikazio jardunaldiak Ordizian ospatuko dira, maiatzaren 26, 27 eta 28 an. Seklekzioa alemaniar taularen arabera egin da, hiru proba (200 estilosak, 400 libreak eta beste proba bat berrogeitamarrekoak kenduz) hartuz. Jardunaldi hauetan R.F.E.N. era bidaltzeko datuak jasoko dira, uztailean egiten den “campus”erako. Beste gauzen artean laktato frogak, neurri antropometrikoak eta ezaugarri fisikoko frogak egingo dira. Eraman beharreko gauzak, lo egiteko zaku bat eta uretan nahiz lehorrean entrenatzeko erropa. Selektzioa Ordiziako Oianguren albergean egongo da egun hauetan zehar. Orduetgia eta egutegia berehala bidaliko zaizue.

Hauetako igerilariren batek joaterik ez ba dauka, lehen bait lehen jakinaraztea eskatzen da. Aukeratutako igerilariak Ordiziako kiroldegian aurkeztu beharko dira Maiatzaren 26an 18:30 etan. Egingo den lana bidaltzen zaizue.

SELECCIONES DE GIPUZKOA

Las jornadas de tecnificaron para alevines, se celebraran en Ordizia los días 26, 27 y 28 de Mayo. La selección se ha realizado teniendo en cuenta las puntuaciones de tabla alemana de tres pruebas (200 Estilos, 400 Libres y otra prueba excluyendo los cincuentas). En esta tecnificación se recabaran datos para enviar a la R.F.E.N. para el campus que realiza en Málaga el mes de Julio. Se realizaran entre otras cosas tomas de lactato, medidas antropométricas y test de condicion fisica. Los seleccionados deberán de llevar saco de dormir, ropa de entrenamiento para el agua y para seco. La selección se alojara en el albergue Oianguren de Ordizia. La hora y el programa se enviara a la mayor brevedad posible.

Si algún nadador va a ser baja, se ruega lo comuniquen con la mayor brevedad posible. Los seleccionados deberan de presentarse en el polideportivo de Ordizia el 26 de Mayo a las 18:30 horas. Se adjunta plan de trabajo.

Donostia 2000-05-17