29º Concentración Internacional Júnior de Judo - Pontevedra 2017

Masculina e Feminina

FECHAS: **Del 17 al 21 de julio de 2017**

LUGAR: Centro de Tecnificación Deportivo de Pontevedra. (C.G.T.D.)
c/ Padre Fernando Olmedo s/n - 36002 PONTEVEDRA

PRESENTACIÓN: Lunes 17 de julio de 2017 a las 12:00 horas (para la presentación).
Los menores deberán Presentar la autorización paterna a los técnicos.
Los entrenamientos comenzarán a las 17:30 horas del mismo lunes.

ALOJAMIENTO: En el Hostal ATLÁNTICO hasta tener todas las plazas cubiertas por orden de reserva y pago.
Precios x persona y día en Pensión Completa 41€
Al llenarse se ofrecerá como alternativa mientras haya disponibilidad de alojamiento el HOTEL MADRID* c/ Andrés Mellado, 5, 36001 Pontevedra Tlf 986 86 51 80 (Al lado de la Plaza de Galicia, aproximadamente a 10 minutos andando desde el CGTD.
Precios x persona y día en Media Pensión 40 € (Hab. Doble) - 51 € (Individual), el precio en Pensión completa subiría 9€ por persona y día.

29º STAGE INTERNACIONAL DE JUDO

- PONTEVEDRA 2017 -

HORARIO GENERAL DE ACTIVIDADES

Del 17 al 21 julio de 2017

HORA	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
08:00h - 08:15h	LLEGADA RECEPCIÓN PRESENTACIÓN	DIANA	DIANA	DIANA	DIANA
08:30h - 09:00h		ACTIVACIÓN	ACTIVACIÓN	ACTIVACIÓN	ACTIVACIÓN
09:00h - 09:30h		DESAYUNO - El comedor debe quedar libre a las 9:45h			
10:30h – 11:00h		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO
11:00h – 11:45h		NE WAZA - TACTICO		NE WAZA - TACTICO	NE WAZA - TACTICO
11:45h – 12:45h		RANDORI-NE WAZA		RANDORI-NE WAZA	RANDORI-NE WAZA
12:45h – 13:15h		FEED BACK		FEED BACK	FEED BACK
14:00h – 14:30h	COMIDA - El comedor debe quedar libre a las 14:45h				
14:30h – 17:00h	DESCANSO	DESCANSO	EXCURSIÓN PLAYA	DESCANSO	DESCANSO
17:30h – 17:45h	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO
17:45h – 18:30h	TACHI WAZA TEC/TAC	TACHI WAZA TEC/TAC		TACHI WAZA TEC/TAC	TACHI WAZA TEC/TAC
18:30 – 19:30h	RANDORI TACHI WAZA	RANDORI TACHI WAZA		RANDORI TACHI WAZA	RANDORI TACHI WAZA
19:30h – 20:00h	FEED BACK	FEED BACK	FEED BACK	FEED BACK	FEED BACK
20:45h – 21:15h	CENA - El comedor debe quedar libre a las 21:45h				DISPERSION
21:30h	PASEO / LIBRE	PASEO / LIBRE	PASEO / LIBRE	PASEO / LIBRE	
23:30h	HORA LÍMITE DE ENTRADA A LA RESIDENCIA - MENORES 18 AÑOS				
00:00h	SILENCIO				

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. - datos@fgjudo.com
Plaza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña) 15008 A CORUÑA - TLF. +34 981 13 37 58 - FAX +34 981 13 24 40
Persona Contacto.- Mario Muzas Cobo +34 646 95 80 84

"la Caixa" **Nº CUENTA IBAN: ES33 2100 4831 9822 0000 8802**

www.noris.es