

29º Concentración Internacional Cadete de Judo - Pontevedra 2017

Masculina e Feminina

FECHAS:

Del 10 al 14 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 10 de julio de 2017 a las 12:00 horas (para la presentación).
Presentar la autorización paterna a los técnicos.
Los entrenamientos comenzarán a las 17:30 horas del mismo lunes.

ALOJAMIENTO:

Al estar la RESIDENCIA del CGTD y el Hostal ATLÁNTICO con todas las plazas ocupadas se ofrece como alternativa mientras haya disponibilidad de alojamiento el **HOTEL MADRID *** c/ Andrés Mellado, 5, 36001 Pontevedra Tlf [986 86 51 80](tel:986865180) (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), disponemos aún de 10 plazas para poder comer en el CGTD, en caso de cubrirse el precio en Pensión completa subiría 9€ por persona y día.





HORARIO GENERAL DE ACTIVIDADES

Del 10 al 14 julio de 2017

HORA	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
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



Nº CUENTA IBAN:

ES33 2100 4831 9822 0000 8802