

EH



CUP

2025



AZA / 29-30

 **GETXO**



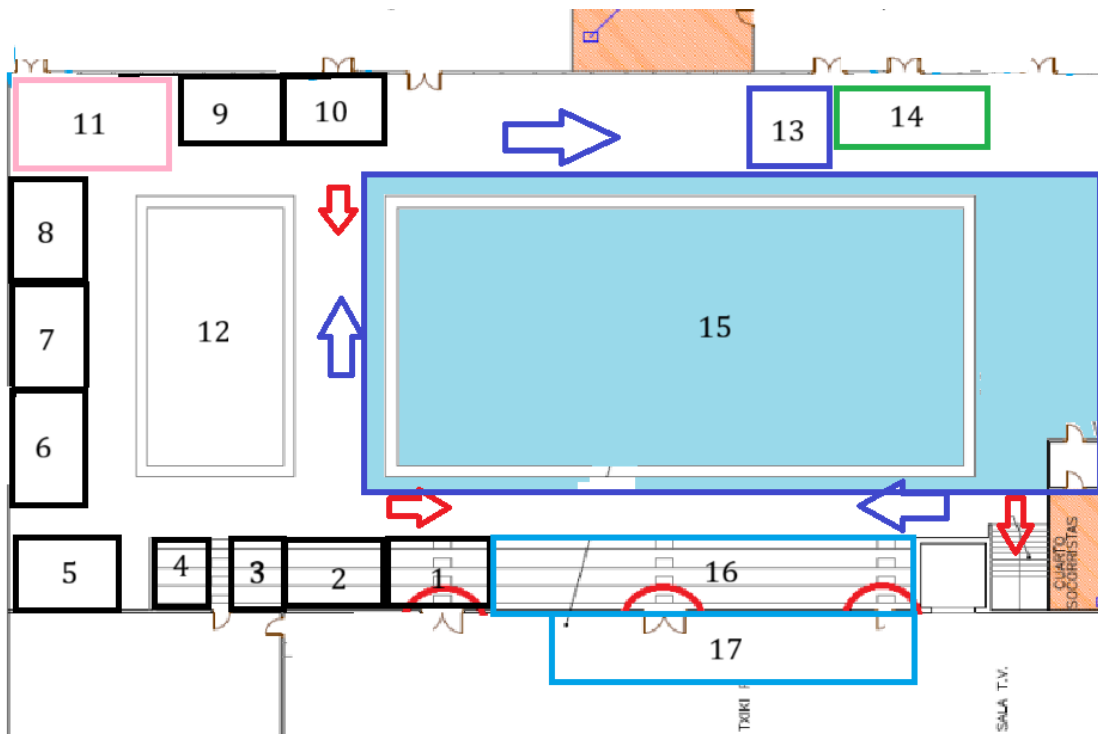
**ESPAINIAKO
2.MAILAKO
KOPA**

COPA DE ESP 2ª DIVISIÓN

Argibide Teknikoak / Instrucciones técnicas

Getxon, 2025eko Azaroaren 27

Igerilekuaren planoak / Plano de la piscina



Guneak / Espacios

- 1 Getxo
- 2 Menditxo
- 3 Izarraitz
- 4 Galdakao
- 5 Amaya
- 6 Bidasoa
- 7 Anaitasuna
- 8 Tolosaldea
- 9 Santurtzi
- 10 Judizmendi
- 11 ■ PrePool eta PAP gunea
- 12 Igerileku txikia / Piscina pequeña
- 13 ■ Irteera gunea / Cámara de salidas
- 14 ■ Txapelketako mahaia / Mesa de competición
- 15 ■ Txapelketa gunea / Zona de competición
- 16 ■ Publikoa / Público
- 17 ■ Harmailetara sarrera / Acceso a la grada

GEZIAK Lehiaketako norabide egokia / Dirección competición

GEZIAK 50 metrotako igerilekurantz norabide egokia / Dirección hacia P50

Ordutegiak (Estimazioa) / Horarios (Estimación)

LARUNBATA - GOIZA					LARUNBATA - ARRATSALDEA				
Frogak	ORDUTEGIA	Iraupena Serie	Serieak	Iraupena Froga	Frogak	ORDUTEGIA	Iraupena Serie	Serieak	Iraupena Froga
200L	10:30:00	2:55	3	0:08:45	200L	17:00:00	2:55	3	0:08:45
400X	10:38:45	5:50	3	0:17:30	400X	17:08:45	5:50	3	0:17:30
50E	10:56:15	2:00	3	0:06:00	50M	17:26:15	2:00	3	0:06:00
50E	11:02:15	2:00	3	0:06:00	50M	17:32:15	2:00	3	0:06:00
200M	11:08:15	3:05	3	0:09:15	200B	17:38:15	3:50	3	0:11:30
200M	11:17:30	3:05	3	0:09:15	200B	17:49:45	3:50	3	0:11:30
100B	11:26:45	2:00	3	0:06:00	100E	18:01:15	2:20	3	0:07:00
100B	11:32:45	2:00	3	0:06:00	100E	18:08:15	2:20	3	0:07:00
1500L	11:38:45	20:00	3	1:00:00	1500L	18:15:15	18:00	3	0:54:00
Descanso	12:38:45	10:00	1	0:10:00	Descanso	19:09:15	10:00	1	0:10:00
4x200L	12:48:45	10:00	2	0:20:00	4x200L	19:19:15	10:00	2	0:20:00
4x100L	13:08:45	6:00	2	0:12:00	4x100L	19:39:15	6:00	2	0:12:00
Amaiera	13:20:45				Amaiera	19:51:15			

IGANDEA - GOIZA					IGANDEA - ARRATSALDEA				
Frogak	ORDUTEGIA	Iraupena Serie	Serieak	Iraupena Froga	Frogak	ORDUTEGIA	Iraupena Serie	Serieak	Iraupena Froga
4x50L	10:00:00	3:40	3	0:11:00	50L	17:00:00	2:00	3	0:06:00
4x50L	10:11:00	3:40	3	0:11:00	50L	17:06:00	2:00	3	0:06:00
800L	10:22:00	9:50	3	0:29:30	200X	17:12:00	3:05	3	0:09:15
400L	10:51:30	5:10	3	0:15:30	200X	17:21:15	3:05	3	0:09:15
100X	11:07:00	1:55	3	0:05:45	50B	17:30:30	2:05	3	0:06:15
100X	11:12:45	1:55	3	0:05:45	50B	17:36:45	2:05	3	0:06:15
200E	11:18:30	3:50	3	0:11:30	100M	17:43:00	1:45	3	0:05:15
200E	11:30:00	3:50	3	0:11:30	100M	17:48:15	1:45	3	0:05:15
100L	11:41:30	1:45	3	0:05:15	800L	17:53:30	9:50	3	0:29:30
100L	11:46:45	1:45	3	0:05:15	400L	18:23:00	5:10	3	0:15:30
Descanso	11:52:00	10:00	1	0:10:00	Descanso	18:38:30	10:00	1	0:10:00
4x50X	12:02:00	3:55	2	0:07:50	4x100X	18:48:30	6:00	2	0:12:00
4x50X	12:09:50	3:55	2	0:07:50	4x100X	19:00:30	6:00	2	0:12:00
Amaiera	12:17:40				Sari Banaketa	19:15:00			

Beroketen Ordutegiak / Horarios Calentamientos

LARUNBATA - GOIZA			LARUNBATA - ARRATSALDEA		
Igerilekua	Ordutegia	Kale kopurua	Igerilekua	Ordutegia	Kale kopurua
P25	9:00 - 10:15	6	P25	15:30 - 16:45	6
P50	9:00 - 11:30	2	P50	15:30 - 18:00	2

IGANDE - GOIZA			IGANDE - ARRATSALDEA		
Igerilekua	Ordutegia	Kale kopurua	Igerilekua	Ordutegia	Kale kopurua
P25	8:30 - 9:45	6	P25	15:30 - 16:45	6
P50	8:30 - 11:00	2	P50	15:30 - 18:00	2

OHARRA : P50, soilik,igeri egiteko erabiliko da. Igerilariak beroketa edo errekupeazio saioa bukatu bezain laster P25eko igerilekura bueltatu beharko dute. **Arauk betetzen ez dituen taldeak ezingo du hurrengo saiotik aurrera P50 erabili**

AVISO : P50 se utilizará, exclusivamente, para nadar.Los nadadores deberán volver a la piscina P25 en cuanto terminen su sesión de calentamiento o recuperación. **El equipo que no respete esta norma no podrá utilizar P50 a partir de ese momento.**