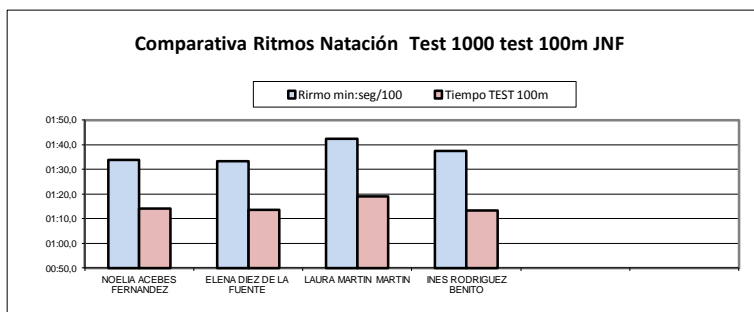


**CENTRO TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE TRIATLÓN**

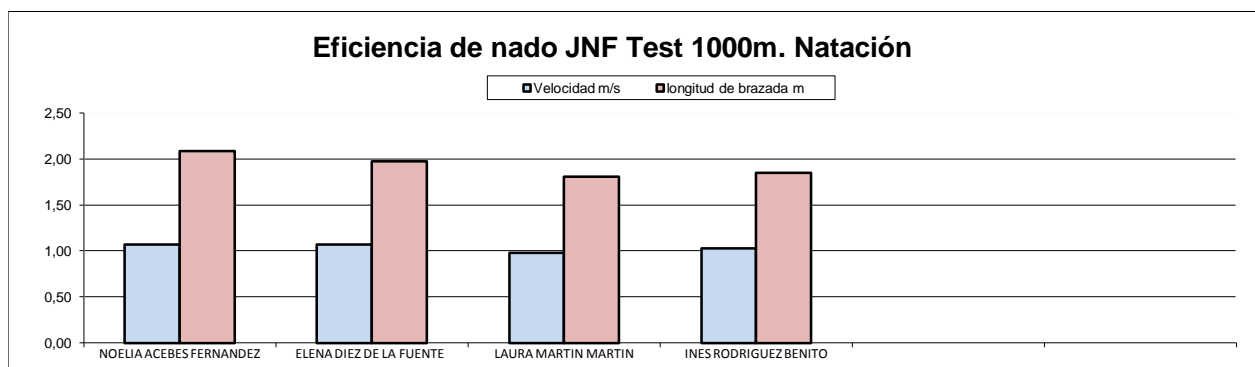
**TOMA DE TIEMPOS - JUNIOR FEMENINO**

<b>FECHA:</b>	19-01-14	<b>LUGAR :</b>	CPTD Rio Esgueva (Valladolid)
<b>PISCINA:</b>	25m. CPTD Rio Esgueva	<b>HORA:</b>	10.00
<b>PISTA:</b>	CPTD Rio Esgueva	<b>HORA:</b>	17:00

TEST 100 METROS NATACIÓN	
DEPORTISTA	TIEMPO
NOELIA ACEBES FERNANDEZ	01:14,0
ELENA DIEZ DE LA FUENTE	01:13,7
LAURA MARTIN MARTIN	01:18,9
INES RODRIGUEZ BENITO	01:13,4
<b>PROMEDIO</b>	<b>01:15,0</b>



TEST 1000 METROS NATACIÓN						
DEPORTISTA	TIEMPO	RITMO	PULSO	VEL m/s	FBM	LB
NOELIA ACEBES FERNANDEZ	15:37,2	01:33,7	164	1,07	30,89	2,08
ELENA DIEZ DE LA FUENTE	15:34,1	01:33,4	172	1,07	32,60	1,97
LAURA MARTIN MARTIN	17:02,6	01:42,3	144	0,98	32,60	1,80
INES RODRIGUEZ BENITO	16:14,5	01:37,4	192	1,03	33,34	1,85
<b>PROMEDIO</b>	<b>16:07,1</b>	<b>01:36,7</b>	<b>168</b>	<b>1,04</b>	<b>32,36</b>	<b>1,93</b>



TEST 1000 METROS CARRERA	
DEPORTISTA	TIEMPO
NOELIA ACEBES FERNANDEZ	04:09,8
ELENA DIEZ DE LA FUENTE	03:22,4
LAURA MARTIN MARTIN	04:32,2
INES RODRIGUEZ BENITO	
<b>PROMEDIO</b>	<b>04:01,5</b>

TEST 400 METROS CARRERA	
DEPORTISTA	TIEMPO
NOELIA ACEBES FERNANDEZ	01:24,5
ELENA DIEZ DE LA FUENTE	01:09,1
LAURA MARTIN MARTIN	01:32,2
INES RODRIGUEZ BENITO	
<b>PROMEDIO</b>	<b>01:21,9</b>

## CENTRO TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE TRIATLÓN

### TOMA DE TIEMPOS - JUNIOR MASCULINO

FECHA: 19-01-14 LUGAR : CPTD Rio Esgueva (Valladolid)

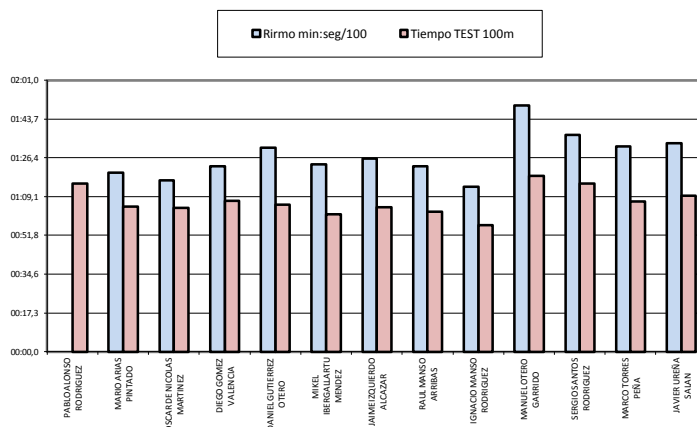
PISCINA: 25m. CPTD Rio Esgueva HORA: 10.00

PISTA: CPTD Rio Esgueva HORA: 17:00

#### TEST 100 METROS NATACIÓN

DEPORTISTA	TIEMPO
PABLO ALONSO RODRIGUEZ	01:15,1
MARIO ARIAS PINTADO	01:04,7
OSCAR DE NICOLAS MARTINEZ	01:04,1
DIEGO GOMEZ VALENCIA	01:07,2
DANIEL GUTIERREZ OTERO	01:05,4
MIKEL IBERGALLARTU MENDEZ	01:01,2
JAIMÉ IZQUIERDO ALCAZAR	01:04,5
RAUL MANSO ARRIBAS	01:02,4
IGNACIO MANSO RODRIGUEZ	00:56,3
MANUEL OTERO GARRIDO	01:18,3
SERGIO SANTOS RODRIGUEZ	01:14,9
MARCO TORRES PEÑA	01:07,0
JAVIER UREÑA SALAN	01:09,6
<b>PROMEDIO</b>	<b>01:07,0</b>

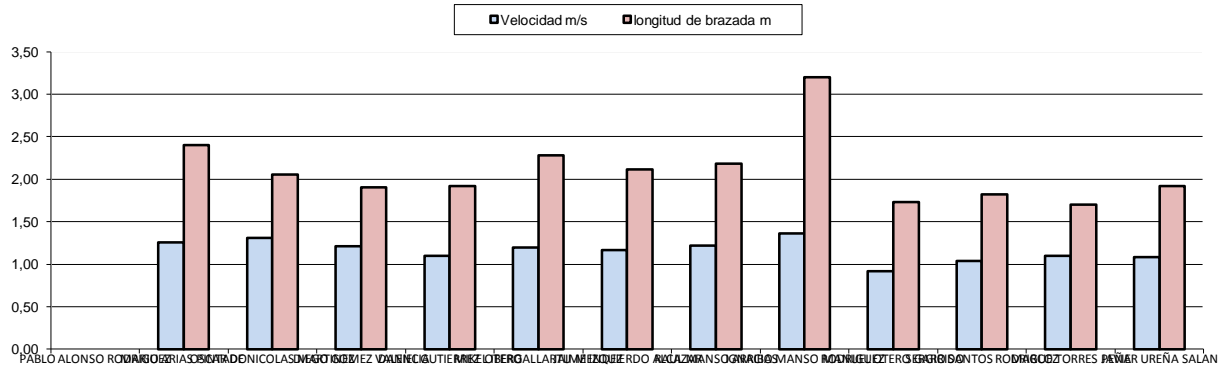
Comparativa Ritmos Natación Test 1000 test 100m JNM



#### TEST 1000 METROS NATACIÓN

DEPORTISTA	TIEMPO	RITMO	PULSO	VEL m/s	FBM	LB
PABLO ALONSO RODRIGUEZ						
MARIO ARIAS PINTADO	13:18,6	01:19,9	140	1,25	31,35	2,40
OSCAR DE NICOLAS MARTINEZ	12:43,1	01:16,3	81	1,31	38,34	2,05
DIEGO GOMEZ VALENCIA	13:46,5	01:22,6	164	1,21	38,43	1,91
DANIEL GUTIERREZ OTERO	15:09,1	01:30,9	172	1,10	34,42	1,92
MIKEL IBERGALLARTU MENDEZ	13:54,6	01:23,5	148	1,20	31,52	2,28
JAIMÉ IZQUIERDO ALCAZAR	14:19,5	01:26,0	184	1,17	33,05	2,12
RAUL MANSO ARRIBAS	13:45,7	01:22,6	156	1,22	33,44	2,18
IGNACIO MANSO RODRIGUEZ	12:14,9	01:13,5	132	1,36	25,59	3,20
MANUEL OTERO GARRIDO	18:17,3	01:49,7	160	0,92	31,68	1,73
SERGIO SANTOS RODRIGUEZ	16:06,5	01:36,6	144	1,04	34,19	1,82
MARCO TORRES PEÑA	15:14,5	01:31,4	120	1,10	38,73	1,70
JAVIER UREÑA SALAN	15:27,7	01:32,8	168	1,08	33,82	1,92
<b>PROMEDIO</b>	<b>14:31,5</b>	<b>01:27,2</b>	<b>147</b>	<b>1,16</b>	<b>33,71</b>	<b>2,10</b>

### Eficiencia de nado JNM Test 1000m. Natación



#### TEST 1000 METROS CARRERA

DEPORTISTA	TIEMPO
PABLO ALONSO RODRIGUEZ	02:47,7
MARIO ARIAS PINTADO	02:57,4
OSCAR DE NICOLAS MARTINEZ	02:52,0
DIEGO GOMEZ VALENCIA	03:12,3
DANIEL GUTIERREZ OTERO	02:49,4
MIKEL IBERGALLARTU MENDEZ	03:08,6
JAIME IZQUIERDO ALCAZAR	03:02,5
RAUL MANSO ARRIBAS	02:41,5
IGNACIO MANSO RODRIGUEZ	
MANUEL OTERO GARRIDO	03:06,7
SERGIO SANTOS RODRIGUEZ	02:57,4
MARCO TORRES PEÑA	03:17,3
JAVIER UREÑA SALAN	03:20,1
<b>PROMEDIO</b>	<b>02:59,6</b>

#### TEST 400 METROS CARRERA

DEPORTISTA	TIEMPO
PABLO ALONSO RODRIGUEZ	00:56,4
MARIO ARIAS PINTADO	01:02,8
OSCAR DE NICOLAS MARTINEZ	01:12,3
DIEGO GOMEZ VALENCIA	01:05,9
DANIEL GUTIERREZ OTERO	00:59,1
MIKEL IBERGALLARTU MENDEZ	01:03,5
JAIME IZQUIERDO ALCAZAR	01:00,9
RAUL MANSO ARRIBAS	00:56,4
IGNACIO MANSO RODRIGUEZ	
MANUEL OTERO GARRIDO	01:00,1
SERGIO SANTOS RODRIGUEZ	01:02,2
MARCO TORRES PEÑA	01:02,8
JAVIER UREÑA SALAN	01:06,9
<b>PROMEDIO</b>	<b>01:02,4</b>