



CUBA – POSTAS DE LA VILLA - Copa Anita Heindenreich 2022

Sábado 15 de enero 2022 9.30 hs Sede Villa de Mayo

Inscripción individual en link. Cupos limitados.

Invitamos a adultos y juveniles a participar de la 5ta edición de Las Postas de la Villa el próximo 15 de enero en Villa de Mayo.

HORARIOS

09:30 a 09:45 Ablande

09:50 Competencia

12:15 Tercer Tiempo y Asado en el Rincón el Ex. (Socios de CUBA traer dinero y nadadores invitados una botella de bebida, por favor)

MODALIDAD POSTAS

- Los equipos se armarán mezclados con nadadores de todos los clubes, parejos de acuerdo al tiempo declarado y se mantienen durante toda la competencia.
- Cada equipo tendrá al menos 5 integrantes para poder ir descansando en alguna prueba.
- Clubes invitados cupo de 5 nadadores por club

PRUEBAS

- 1) 4 x 100 libre
- 2) 4 x 100 medley (espalda, pecho, mariposa, crol) cada nadador nada un estilo
- 3) 4 x 50 pecho
- 4) americana de 4 nadadores, de 50 libre 3 pasadas cada nadador
- 5) 4 x 50 medley (espalda pecho mariposa crol) cada nadador un estilo
- 6) revancha de libre con un 200. 1 x 200 más 3 x 100 libre
- 6) 4 x 50 libre
- 7) 4 x 50 patada crol, la tablita es el testimonio
- 8) gomas inflables 4 x 50

*Habrá un ablande de 100 metros entre prueba y prueba.

PUNTAJE

Puntaje por prueba para cada equipo:

- Prueba 1) 11 puntos
- Prueba 2) 9 puntos
- Prueba 3) 7 puntos
- Prueba 4) 5 puntos
- Prueba 5) 4 puntos
- Prueba 6) 3 puntos
- Prueba 7) 2 puntos
- Prueba 8) 1 puntos

El equipo que más puntaje sume en las 8 pruebas será el Campeón.