



SELEÇÃO da ADAL ao Torneio Olímpico Jovem Nacional

A ADAL selecionou como seus representantes ao Torneio Olímpico Jovem Nacional, a realizar nos dias 18 e 19 de maio, em Lagoa (Algarve), os atletas que constam no quadro abaixo:

FEMININOS			SUB-16	MASCULINOS		
Atleta	Clube	Rec. Pess.	Prova	Atleta	Clube	Rec. Pess.
SÁBADO						
Lara Simões	JV	10.34	80 metros	Eduardo Camacho	JV	9.91
Isabella Holloway	ACDRA	5:47.79	1.500m.	André Ribeiro	JV	4:40.82
Carolina Brígido	JV	5:44.49	1.500m Obst.	Álvaro Andrade	GDP	5:09.66
Petra Dumont	JV	51.19	300m barr.	Rodrigo Ramos	JV	43.07
			Vara	Pedro Marcelino	JV	3,00
Alessandra Santos	JV	1,51	Altura			
Lara Simões	JV	11,04	Triplo Salto	João Matos	GDP	13,42
Sofia Carvalho	JV	41,05	Martelo	Diogo Tavares	JV	27,27
			Peso	Salvador Meneses	JV	9,45
Beatriz Silva	CAMR	35,25	Dardo			
Bruna Silva	CAMR		4x80m.	Tiago Beja	NDAP	
Daniela Venda	ACB			João Matos	GDP	
Alessandra Santos	JV			Salvador Meneses	JV	
Petra Dumont	JV			Eduardo Camacho	JV	
Sofia Viegas	ACRDA			Rafael Escolástico	CANAZ	
DOMINGO						
Daniela Venda	ACB	42.39	300m.	Eduardo Camacho	JV	39.24
Sofia Viegas	ACDRA	2:38.52	800m.	André Ribeiro	JV	2:10.23
Petra Dumont	JV	13.63	80/100m. bar.	Rodrigo Ramos	JV	15.63
Beatriz Vitorino	SIS MARIA	24:13.87	4.000m Marcha	Francisco Gregório	JV	25:59.27
Bruna Silva	CAMR	5,12	Comprim.	João Matos	GDP	6,02
			Altura	António Constâncio	CAMG	1,54
Matilde Silva	JV	2,55	Vara			
			Dardo	Pedro Marcelino	JV	37,40
Liliana Teotónio	JV	10,26	Peso			
Liliana Teotónio	JV	26,38	Disco	Rafael Escolástico	CANAZ	28,42
FEMININOS			SUB-18	MASCULINOS		
Katerina Quinn	JV	26.26	200 metros	João Mota	JV	22.85
Katerina Quinn	JV	15.96	100/110m.bar.	Matias Ferreira	GDP	16.51
Matilde Soares	CAMG	5,30	Comprim.			
Maria Jesus	ACB	2:15.60	800m.	Martim Mendes	NDA	2:03.16
			Altura	Denis Hrabar	JV	1,85



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Seleções

			Peso	Denis Hrabar	JV	16,72
Sofia Chemyrys	JV	36,90	Dardo			
Katerina Quinn	JV	100m.	Estafeta Medley Mista 100mF+200mM +300mF+400mM	João Mota	JV	200m.
Maria Jesus	ACB	300m.		Denis Hrabar	JV	400m.

Responsável diretivo: António Reis - Presidente da ADAL

Responsáveis técnicos: Carlos Carmino – DTR da ADAL – Coordenação geral e marcha; Alexandre Carneira (TR da ADAL - velocidade/barreiras/estafetas), Diogo Correia (TR da ADAL - lançamentos), António Barros (TR da ADAL - meio fundo); Tomé Agostinho (ADAL - Saltos); Pedro Carvalho (JV), Casimiro Gomes (ACB), Cláudio Matias (GDP), André Silva (JV)

Equipamentos: Solicitamos aos nossos Associados que nos informem do tamanho dos equipamentos dos respetivos atletas.

Saída de Leiria às 15h00 do dia 17 de maio, na paragem dos autocarros junto ao NERLEI

Regulamentação Importante:

Cada seleção pode apresentar o máximo de 33 atletas, acompanhados no máximo por 4 treinadores / dirigentes.

Aos atletas Sub-16 e Sub-18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 300m.

Os atletas poderão participar em até duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas e desde que uma das provas seja em estafeta

ATLETAS POR CLUBES					
Juventude Vidigalense (JV)		Arneirense (ACDRA)		GD Pedreiras (GDP)	
Lara Simões	80m Triplo	Isabella Holloway	1.500m	Álvaro Andrade	1.500m Obst
Eduardo Camacho	80m 4x80m 300m	Sofia Viegas	4x80m Sup 800m	João Matos	Triplo 4x80m Comprim.
André Ribeiro	1.500m 800m			Matias Ferreira	110mb
Carolina Brígido	1.500m Obst	CA Mónica Rosa (CAMR)		NDA Pombal (NDAP)	
Petra Dumont	300mb 4x80m 80mb	Beatriz Silva	Dardo	Tiago Beja	4x80m
Rodrigo Ramos	300mb 100mb	Bruna Silva	4x80m Comprim.		
Pedro Marcelino	Vara Dardo				
Alessandra Santos	Altura 4x80m	AC Batalha (ACB)		CA Nazaré (CANAZ)	

Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Seleções

Sofia Carvalho	Martelo	Daniela Venda	4x80m 300m	Rafael Escolástico	4x80 Sup Disco
Diogo Tavares	Martelo	Maria Jesus	800m Estafeta M		
Salvador Meneses	Peso 4x80m	ACDRC Sismaria (SISMARIA)		CA Marinha Grande (CAMG)	
Francisco Gregório	4.000m Mx	Beatriz Vitorino	4.000m Mx	António Constâncio	Altura
Matilde Silva	Vara			Matilde Soares	Comprim.
Liliana Teotónio	Peso Disco	ND Ansião (NDA)			
Katerina Quinn	200m 100mb Estafeta M	Martim Mendes	800m		
Denis Hrabar	Altura Peso Estafeta M				
Sofia Chemyrys	Dardo				
João Mota	200m Estafeta M				

A ADAL