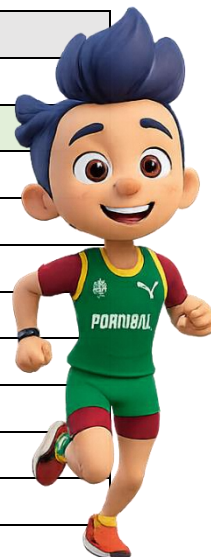




SELEÇÃO da ADAL ao Torneio Olímpico Jovem Nacional 2026

A ADAL selecionou como seus representantes ao Torneio Olímpico Jovem Nacional, a realizar nos dias 30 e 31 de maio, em Albufeira (Estádio Municipal de Albufeira), os atletas que constam no quadro abaixo:

Atletas	Clube	Provas Sábado	Provas Domingo
Inês Mendes	AC Batalha		3.000 m Marcha
Henrique Duarte	AC Batalha		3.000 m Marcha
Martim Pereira	AC Batalha	4x80 metros	
Mariana Roldão	CA Nazaré	4x80 metros	
Alicia Duarte Ruivo	CA Nazaré	1.500 m Obstáculos	800 metros
Francisco Ferreira	AC S. Mamede	1.500 metros	800 metros
Margarida Antunes	A. Sismaria		3.000 m Marcha
Bruna Silva	CA M. ^a Grande	Comprimento	
Joana Caseiro	CA M. ^a Grande	800 metros	
João Diogo Granja	CA M. ^a Grande	1.500 m Obstáculos	
Beatriz Silva	CA M. ^a Grande		Dardo
Helena Sousa	CA M. ^a Grande	1.500 metros	
João Matos	GD Pedreiras	Altura e Peso	Estafeta Medley
Bernardo Domingues	JV		3.000 m Marcha
Diana Reis	JV	4x80 metros e 300 m bar.	Triplo Salto
Beatriz Machado	JV	4x80 metros	
Eduardo Santos	JV	Martelo e Dardo	Peso
Francisca Mendes	JV	Dardo	Vara e Disco
Lucas Morgado	JV	4x80 metros e 300 m bar.	100 m bar.
Pedro Mota	JV	4x80 metros	
Francisco Gameiro	JV	4x80 metros	
André Baranov	JV	4x80 metros e Vara	Disco
Margarida Godinho	JV	200 metros	Estafeta Medley
Eduardo Camacho	JV	200 metros	110 m bar. e Estafeta Medley
Francisco Atafona	JV	Comprimento e 80 metros	Altura
Ana Neto	JV	Martelo	
Helena King	JV	Comprimento	
Helena Teixeira	JV		Peso
Francisca Reis	JV		100 m bar e Estafeta Medley
João Morato	JV		Triplo Salto e 300 metros
Íris Silva	NDA Pombal	80 metros	80 m bar. 300 metros
Mariana Costa	NDA Pombal	Altura	
Dinis Marques	NDA Pombal	800 metros	
Laura Gaspar	NDA Pombal	4x80 metros	





Responsável direto:

António Reis - Presidente da ADAL

Responsáveis técnicos:

Carlos Carmino - DTR da ADAL - Coordenação geral e marcha;

António Graça – TR da ADAL - meio fundo;

Tomé Agostinho (TR da ADAL - saltos);

Wilson Martins (TR da ADAL - velocidade/barreiras/estafetas);

Diogo Correia (TR da ADAL - lançamentos);

Cátia Ferreira (JV), Margarida Santos (ACB), Daniel Conceição (CANAZ) e João Esteves (NDAP),
André Ferreira (ACSM), Cláudio Matias (GDP).



Equipamentos: Solicitamos aos nossos Associados que nos informem do tamanho dos equipamentos dos respetivos atletas até **27/5**.

Saída de Leiria às **14h30** do dia 29 de maio, na paragem dos autocarros junto ao NERLEI.

Os atletas deverão levar o seu material de competição e os objetos de uso pessoal, necessários à estadia de sexta até domingo.

A seleção ficará alojada no HolaCamp em Albufeira, à saída da A22 no acesso a Albufeira

Regulamentação Importante do Olímpico Jovem Nacional:

Cada seleção pode apresentar o máximo de 34 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.





PROGRAMA HORÁRIO

Sábado - 30 de maio de 2026			
Horas	Prova	Escalão - Sexo	Atleta
14:30	4x80 m	Sub-16 - Fem.	Diana Reis (JV)
			Beatriz Machado
			Mariana Roldão CANAZ (X)
			Laura Gaspar NDAP (X)
14:35	Comprimento	Sub-18 - Fem.	Bruna Silva CAMG
14:40	Martelo (4 kg)	Sub-16 - Masc.	Eduardo Santos JV
14:45	Altura	Sub-18 - Masc.	João Matos GDP
14:45	Dardo (500 g)	Sub-16 - Fem.	Francisca Mendes JV
14:57	4x80 m	Sub-16 - Masc.	Lucas Morgado (JV)
			Pedro Mota JV (X),
			Francisco Gameiro JV (X),
			André Baranov JV
			Martim Pereira ACB (X)?
15:25	200 m	Sub-18 - Fem.	Margarida Godinho JV
15:40	Vara	Sub-16 - Masc.	André Baranov JV
15:49	200 m	Sub-18 - Masc.	Eduardo Camacho JV
16:10	Peso (5 kg)	Sub-18 - Masc.	João Matos GDP
16:15	300 m bar (0,76)	Sub-16 – Fem.	Diana Reis JV
16:20	Comprimento	Sub-16 - Masc.	Francisco Atafona
16:40	Martelo (3 kg)	Sub-16 – Fem.	Ana Neto
16:40	300 m bar (0,76)	Sub-16 - Masc.	Lucas Morgado
17:05	80 m	Sub-16 - Fem.	Íris Silva
17:20	Altura	Sub-16 - Fem.	Mariana Costa
17:30	Dardo (600 g)	Sub-16 - Masc.	Eduardo Santos
17:30	80 m	Sub-16 - Masc.	Francisco Atafona
17:55	1 500 m	Sub-16 - Fem.	Helena Sousa
18:05	Comprimento	Sub-16 - Fem.	Helena King
18:05	1 500 m	Sub-16 – Masc.	Francisco Ferreira
18:20	800 m	Sub-18 - Fem.	Joana Caseiro
18:35	800 m	Sub-18 - Masc.	Dinis Marques
18:55	1 500 m Obst	Sub-16 - Fem.	Alicia Duarte Ruivo
19:55	1 500 m Obst	Sub-16 - Masc.	João Diogo Granja



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Seleções

Domingo - 31 de maio de 2026			
Horas	Prova	Escalão - Sexo	Atletas
09:00	3 000 m Marcha	Sub-16 - Masc.	Henrique Duarte
09:00	3 000 m Marcha	Sub-18 - Masc.	Bernardo Domingues
09:05	Disco (1 kg)	Sub-16 - Masc.	André Baranov
09:10	Altura	Sub-16 - Masc.	Francisco Atafona
09:20	Vara	Sub-16 - Fem.	Francisca Mendes
09:27	3 000 m Marcha	Sub-16 - Fem.	Margarida Antunes
09:27	3 000 m Marcha	Sub-18 - Masc.	Inês Marques
09:50	Peso (3 kg)	Sub-16 - Fem.	Helena Teixeira
10:00	800 m	Sub-16 - Masc.	Francisco Ferreira
10:15	800 m	Sub-16 - Fem.	Alicia Duarte Ruivo
10:20	Triplo	Sub-16 - Fem.	Diana Reis
10:32	110 m bar (0,91)	Sub-18 - Masc.	Eduardo Camacho
11:00	100 m bar (0,76)	Sub-18 - Fem.	Francisca Reis
11:20	Disco (0,750 kg)	Sub-16 - Fem.	Francisca Mendes
11:26	100 m bar. (0,84)	Sub-16 - Masc.	Lucas Morgado
11:45	Dardo (500 g)	Sub-18 - Fem.	Beatriz Silva
11:50	Peso (4 kg)	Sub-16 - Masc.	Eduardo Santos
11:55	80 m bar (0,84)	Sub-16 - Fem.	Iris Silva
12:05	Triplo	Sub-16 - Masc.	João Mourato
12:23	300 m	Sub-16 - Masc.	João Mourato
12:45	300 m	Sub-16 - Fem.	Iris Silva
13:10	Estafeta Medley (100x200x300x400)	Sub-18 F / M / F / M	Margarida Godinho, Eduardo Camacho, Francisca Reis, João Matos



Refeições: Refeições:

Pequeno-almoço: Escola Básica e Secundária de Albufeira:

- Jantar de 6ª, almoço e jantar de Sábado nas Escolas Básica e Secundária de Albufeira e EB 2,3 Francisco Cabrita | Distribuição será comunicada atempadamente.

- Almoço de Domingo - Lunch Box

Convidamos todos os atletas, treinadores, dirigentes e pais dos atletas que vão participar no OJN para uma reunião online de esclarecimento, na próxima segunda-feira, às 21h15, com o objetivo de tirar dúvidas e partilhar informações importantes sobre a participação no evento.

Reunião via Zoom:

<https://us06web.zoom.us/j/83553557133?pwd=V1VXNFY2dzJyS0Vub1oyMzcvVExNdz09#success>

A ADAL

Um atletismo de todos para todos