



ÁREA DEPORTIVA

CIRCULAR Nº 4/2023

Madrid, 5 de abril de 2023

Para General conocimiento de Socios, Atletas, Entrenadores

ATLETAS SELECCIONADAS PARA

LA 1ª JORNADA DE LIGA de 1ª DIVISIÓN NACIONAL FEMENINA ABSOLUTA

DEL 15 DE ABRIL DE 2023

El próximo sábado 15 de abril de 2023 por la tarde se celebrará en la pista de Vallehermoso la primera jornada de liga de primera división nacional femenina.

Para dicha competición es necesario cubrir una serie de pruebas para poder participar y conseguir el mejor resultado posible para el club. Para ello el club a criterio de los entrenadores y del director deportivo ha decidido seleccionar a l@s atletas que se exponen al final de esta circular.

- El horario de la competición será el siguiente:

HORARIO ENCUENTROS JORNADA DE TARDE				
Cámara de Llamadas		Salida a Pista	Hora	Prueba
Apertura	Cierre			
16:20	16:25	16:30	17:00	Lanzamiento de Martillo
16:05	16:10	16:15	17:05	Salto con Pértiga
16:35	16:40	16:45	17:15	Salto de Longitud
17:35	17:40	17:45	17:50	100 m extra
17:55	18:00	18:05	18:15	400 m vallas
17:35	17:40	17:45	18:15	Lanzamiento de Disco
18:10	18:15	18:20	18:25	400 m
18:20	18:25	18:30	18:35	800 m
18:00	18:05	18:10	18:40	Salto de Altura
18:30	18:35	18:40	18:45	200 m
18:40	18:45	18:50	18:55	1500 m
18:20	18:25	18:30	19:00	Triple Salto
18:45	18:50	18:55	19:05	100/110 m vallas
19:00	19:05	19:10	19:15	100 m
19:10	19:15	19:20	19:25	5000 m marcha
18:50	18:55	19:00	19:30	Lanzamiento de Jabalina
18:55	19:00	19:05	19:35	Lanzamiento de Peso
19:40	19:45	19:50	19:55	3000 m obstáculos
20:00	20:05	20:10	20:15	3000 m
20:10	20:15	20:20	20:30	4x100 m
20:20	20:25	20:30	20:40	4x400 m



- Todas las atletas deberán estar mínimo una hora antes del comienzo de su prueba y deberán **llevar el DNI.**
- Al tratarse de una liga nacional la asistencia es obligatoria, por tanto, todas las atletas seleccionadas tienen que **confirmar su asistencia antes del 7/04/2023**, enviando email de confirmación al siguiente email: delegado@adsprint.org o por whatsapp al 636046864.
- Es **obligatorio llevar la equipación oficial del club** en su totalidad, pues el reglamento especifica claramente que sino la atleta será descalificada.



EQUIPO SELECCIONADO

PRUEBA	CHICAS
100ML	ELENA MERIDA
100ML	CARLA RETANA (Cronos)
200ML	SILVIA SUAZO
200ML	ELENA MERIDA
400ML	DEBORAH MARTINEZ (Ardillas)
400ML	RAQUEL BENEDE
800ML	MARIA GOMEZ
800ML	JULIA MAROTO (Ardillas)
1500ML	IVANA ZAGORAC
1500ML	PAULA GARCIA
3000ML	ANNIE DAVIES
3000ML	SLAYA ZAGORAC
100MV	ANA GARCIA
100MV	NATALIA DE LA TORRE
400MV	BARBARA HERNANDO
400MV	ALBA VALERIA VALENCIANO
3000OBS	MARTA MAZA
3000OBS	CELIA DEL PESO (Colmenar)
LONGITUD	ANDREA MEDINA
LONGITUD	MINERVA JIMENEZ
TRIPLE	DANIELA IGLESIAS (Colmenar)
TRIPLE	BARBARA HERNANDO
PERTIGA	SARA PARAJUA
PERTIGA	ANGELA RABADAN
ALTURA	ANDREA MEDINA
ALTURA	ANGELICA GONZALEZ
PESO	IRENE RODRIGUEZ
PESO	LUCIA RODRIGUEZ (cronos)
DISCO	MARTA GONZALEZ
DISCO	IRIS SANCHEZ
MARTILLO	MIREIA LOPEZ
MARTILLO	IRIS SANCHEZ
JABALINA	MARIA DEL MAR VELASCO
JABALINA	LAURA TORCA
5K MARCHA	ALBA ESPAÑA
5K MARCHA	MARIA FERNANDEZ
4X100	NATALIA DE LA TORRE
4X100	SILVIA SUAZO
4X100	ALEJANDRA VALLEJO
4X100	NAZA SINDE
4X400	RAQUEL BENEDE
4X400	OLGA TUZAYAMO
4X400	INES MARTINEZ (Cronos)
4X400	ISABEL PALANCAR