



## ÁREA DEPORTIVA

### CIRCULAR Nº 7/2023

Madrid, 25 de abril de 2023

Para General conocimiento de Socios, Atletas, Entrenadores

**ATLETAS SELECCIONADAS PARA  
LA 2ª JORNADA DE LIGA DE 1ª DIVISIÓN NACIONAL FEMENINA ABSOLUTA  
DEL 6 DE MAYO DE 2023**

El próximo sábado 6 de mayo de 2023 por la tarde se celebrará en la pista de Vallehermoso la segunda 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.

- 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 28/04/2023,** enviando email de confirmación al siguiente email: [delegado@adsprint.org](mailto: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.

FDO.- JAVIER RAMÍREZ DE ARELLANO  
Director Deportivo

Vº.Bº. JUNTA DIRECTIVA

- El horario de la competición será el siguiente:



<b>HORARIO ENCUENTRO CONJUNTO HOMBRES Y MUJERES</b>				
<b>Cámara de Llamadas</b>		<b>Salida a Pista</b>	<b>Hora</b>	<b>Prueba</b>
<b>Apertura</b>	<b>Cierre</b>			
13:05	13:10	13:15	13:45	Lanzamiento de Martillo Hombres
14:20	14:25	14:30	15:00	Lanzamiento de Martillo Mujeres
14:40	14:45	14:50	15:20	Salto de Longitud Hombres
14:30	14:35	14:40	15:30	Salto con Pértiga Hombres
15:05	15:10	15:15	15:45	Salto de Altura Hombres
15:40	15:45	15:50	15:55	100 m hombres extra
15:55	16:00	16:05	16:10	100 m mujeres extra
15:35	15:40	15:45	16:15	Lanzamiento de Disco Hombres
16:10	16:15	16:20	16:25	400 m vallas Hombres
15:50	15:55	16:00	16:30	Lanzamiento de Peso Hombres
16:20	16:25	16:30	16:35	400 m vallas Mujeres
16:30	16:35	16:40	16:45	400 m Hombres
16:10	16:15	16:20	16:50	Salto de Longitud Mujeres
16:40	16:45	16:50	16:55	400 m Mujeres
16:50	16:55	17:00	17:05	800 m Hombres
17:00	17:05	17:10	17:15	800 m Mujeres
17:10	17:15	17:20	17:25	200 m Hombres
16:50	16:55	17:00	17:30	Lanzamiento de Disco Mujeres
17:20	17:25	17:30	17:35	200 m Mujeres
17:30	17:35	17:40	17:45	1500 m Mujeres
17:05	17:10	17:15	17:45	Lanzamiento de Peso Mujeres
17:40	17:45	17:50	17:55	1500 m Hombres
17:50	17:55	18:00	18:05	110 m vallas Hombres
18:00	18:05	18:10	18:15	100 m vallas Mujeres
17:20	17:25	17:30	18:20	Salto con Pértiga Mujeres
17:40	17:45	17:50	18:20	Triple Salto Hombres
18:10	18:15	18:20	18:25	100 m Hombres
17:50	17:55	18:00	18:30	Salto de Altura Mujeres
18:20	18:25	18:30	18:35	100 m Mujeres
18:05	18:10	18:15	18:45	Lanzamiento de Jabalina Hombres
18:30	18:35	18:40	18:45	5.000 m marcha Mujeres (C5)
18:35	18:40	18:45	18:50	5.000 m marcha Hombres
19:05	19:10	19:15	19:20	3.000 m obstáculos Hombres
19:20	19:25	19:30	19:35	3.000 m obstáculos Mujeres
19:10	19:15	19:20	19:50	Triple Salto Mujeres
19:40	19:45	19:50	19:55	3000 m Hombres
19:20	19:25	19:30	20:00	Lanzamiento de Jabalina Mujeres
19:55	20:00	20:05	20:10	3000 m Mujeres
20:10	20:15	20:20	20:30	4 x 100 m Hombres
20:20	20:25	20:30	20:40	4 x 100 m Mujeres
20:30	20:35	20:40	20:50	4 x 400 m Hombres
20:40	20:45	20:50	21:00	4 x 400 m Mujeres



## 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	ANNIE DAVIES
3000ML	REBECA ARRANZ
3000ML	SLAYA ZAGORAC
100MV	ANA GARCIA
100MV	NATALIA DE LA TORRE
400MV	BARBARA HERNANDO
400MV	OLGA TUZAYAMO
3000OBS	MARTA MAZA
3000OBS	LORENA LORENZO
LONGITUD	ANDREA MEDINA
LONGITUD	JULIETA GALLEGO
TRIPLE	MINERVA JIMENEZ
TRIPLE	BARBARA HERNANDO
PERTIGA	SARA PARAJUA
PERTIGA	ANGELA RABADAN
ALTURA	NOELIA MARTINEZ
ALTURA	ANGELICA GONZALEZ
PESO	IRENE RODRIGUEZ
PESO	ANDREA MEDINA
DISCO	MARTA GONZALEZ
DISCO	IRIS SANCHEZ
MARTILLO	MIREIA LOPEZ
MARTILLO	IRIS SANCHEZ
JABALINA	MARIA DEL MAR VELASCO
JABALINA	LAURA TORCA
5K MARCHA	LUCIA CORRAL
5K MARCHA	MARIA FERNANDEZ
4X100	NATALIA DE LA TORRE
4X100	SILVIA SUAZO
4X100	ALEJANDRA VALLEJO
4X100	NAZA SINDE
4X400	RAQUEL BENEDE
4X400	MARTINA GUIJARRO
4X400	INES MARTINEZ (Cronos)
4X400	ISABEL PALANCAR
RESERVA RELEVO	CARLA MARTITEGUI

