



ÁREA DEPORTIVA

CIRCULAR Nº 11/2023

Madrid, 4 de junio de 2023

Para General conocimiento de Socios, Atletas, Entrenadores

**ATLETAS SELECCIONADAS PARA
LA FINAL DE LIGA DE 1ª DIVISIÓN NACIONAL FEMENINA ABSOLUTA
DEL 11 DE JUNIO DE 2023**

El próximo domingo 11 de junio de 2023 por la mañana se celebrará en la pista de Vallehermoso la final 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 las 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 06/06/2023,** 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.

FDO.- JAVIER RAMÍREZ DE ARELLANO
Director Deportivo

Vº.Bº. JUNTA DIRECTIVA



- El horario de la competición será el siguiente:

HORARIO ENCUENTROS JORNADA DE MAÑANA				
Cámara de Llamadas		Salida Pista	Hora	Prueba
Apertura	Cierre			
9:20	9:25	9:30	10:00	Lanzamiento de Martillo
9:15	9:20	9:25	10:15	Salto con Pértiga
9:50	9:55	10:00	10:30	Salto de Longitud
10:05	10:10	10:15	10:45	Salto de Altura
10:45	10:50	10:55	11:00	100 m extra
10:35	10:40	10:45	11:15	Lanzamiento de Disco
11:05	11:10	11:15	11:20	5000 m marcha
11:40	11:45	11:50	11:55	3000 m
11:50	11:55	12:00	12:10	400 m vallas
11:30	11:35	11:40	12:10	Triple Salto
12:05	12:10	12:15	12:20	400 m
12:15	12:20	12:25	12:30	800 m
11:50	11:55	12:00	12:30	Lanzamiento de Jabalina
11:55	12:00	12:05	12:35	Lanzamiento de Peso
12:25	12:30	12:35	12:40	200 m
12:30	12:35	12:40	12:50	100/110 m vallas
12:45	12:50	12:55	13:00	100 m
12:55	13:00	13:05	13:10	1500 m
13:05	13:10	13:15	13:20	3000 m obstáculos
13:15	13:20	13:25	13:35	4x100 m
13:25	13:30	13:35	13:45	4x400 m



EQUIPO SELECCIONADO

PRUEBA	CHICAS
100ML	ELENA MERIDA
200ML	SILVIA SUAZO
400ML	RAQUEL BENEDE
800ML	MARIA GOMEZ
1500ML	ANNIE DAVIES
3000ML	IVANA ZAGORAC
100MV	NATALIA DE LA TORRE
400MV	INES MARTINEZ (Cronos)
3000OBS	MARTA MAZA
LONGITUD	ANDREA MEDINA
TRIPLE	BARBARA HERNANDO
PERTIGA	ANGELA RABADAN
ALTURA	NOELIA MARTINEZ
PESO	IRENE RODRIGUEZ
DISCO	MARTA GONZALEZ
MARTILLO	IRIS SANCHEZ
JABALINA	LAURA TORCA
5K MARCHA	MARIA FERNANDEZ
4X100	CARLA MARTITEGUI
4X100	SILVIA SUAZO
4X100	ELENA MERIDA
4X100	CARLA RETANA (Cronos)
4X400	RAQUEL BENEDE
4X400	DEBORAH MARTINEZ (Ardillas)
4X400	JULIA MAROTO (Ardillas)
4X400	OLGA TUZAYAMO
Reserva 4x400	ANDREA MEDINA