



Federação Portuguesa de Orientação

Comissão Técnica para as Selecções  
de Orientação Pedestre

## Resultados dos Testes Físicos no Luso (6 Mar 2010)

e

### Convocatória para Estágio da Páscoa

<b>ATLETAS MASCULINOS</b>	<b>Escalão IOF</b>	<b>Distância</b>	<b>Tempo</b>
Diogo Miguel	HE	5.000 m	15:57
Jorge Fortunato	HE	5.000 m	17:40
Gildo Silva	HE	5.000 m	Desist.
Alexandre Alvarez	HE	5.000 m	17:06
Paulo Franco	HE	5.000 m	17:00
Albino Magalhães	HE	5.000 m	Desist.
Tiago Aires	HE	5.000 m	16:26
Manuel Horta	H20	3.000 m	10:18
Tiago Leal	H20	3.000 m	9:54
André Cardeira	H20	3.000 m	11:20
David Sayanda	H20	3.000 m	10:42
João Mega Figueiredo	H18	3.000 m	9:55
Helder Marcolino	H18	3.000 m	9:52
Paulo Falcão	H18	3.000 m	10:50
Rafael Miguel	H18	3.000 m	10:04
Fábio Silva	H18	3.000 m	10:26
Miguel Ferreira	H16	3.000 m	10:58
João Cascalho	H16	3.000 m	10:50
Tiago Baltazar	H16	3.000 m	12:20

<b>ATLETAS FEMININOS</b>	<b>Escalão IOF</b>	<b>Distância</b>	<b>Tempo</b>
Raquel Costa	DE	3.000 m	11:45
Andreia Silva	DE	3.000 m	12:46
Helena Coradinho	D20	3.000 m	14:11
Joana Costa	D18	3.000 m	11:47
Isabel Sá	D18	3.000 m	12:35
Inês Pinto	D18	3.000 m	12:13
Rita Rodrigues	D18	3.000 m	12:33
Ana Salgado	D18	3.000 m	14:38
Ana Coradinho	D18	3.000 m	13:09
Inês Domingues	D16	3.000 m	15:38
Catarina Dias	D16	3.000 m	13:01
Ana Anjos	D16	3.000 m	12:56
Carolina Delgado	D16	3.000 m	13:10
Teresa Maneta	D16	3.000 m	13:00
Inês Alves	D16	3.000 m	13:03



Federação Portuguesa de Orientação

Comissão Técnica para as Selecções  
de Orientação Pedestre

### **Condições climatéricas no Luso a 6 Março**

Devido às condições climatéricas muito adversas durante a realização dos testes físicos no Luso a 6 de Março, decidiu a CTS bonificar os tempos dos atletas que aí fizeram os testes físicos em 10s/Km, para o cálculo dos mínimos a realizar para a participação no Estágio da Páscoa.

### **Atletas com lesão ou doentes em 6 Março**

Aos atletas que não fizeram os testes físicos no Luso a 6 de Março por razões comprovadas de lesão ou doença, e como estes testes dariam acesso ao estágio da Páscoa, foi permitido a todos eles a realização dos testes na semana de 15 a 19 de Março.

Durante esta semana apenas os atletas Miguel Silva (CPOC) e Pedro Silva (Gafanhori) se sentiram em condições de realizar os testes, tendo realizado os seguintes tempos:

Miguel Silva (5000m) – 15:29

Pedro Silva (3000m) – 10:24

### **Atletas seleccionados para a participação no Estágio da Páscoa**

Após terminado este processo de realização de testes físicos e de definição de mínimos para a participação num estágio, com o principal objectivo de motivar os atletas à melhoria da sua condição física, os atletas que, mediante as condicionantes referidas anteriormente, conseguiram os mínimos para participar no Estágio da Páscoa, são:

- Diogo Miguel
- Tiago Aires
- Miguel Silva
- Tiago Leal
- João Mega Figueiredo
- Helder Marcolino
- Rafael Miguel
- Fábio Silva
- Joana Costa
- Inês Pinto