

Centro de Atletismo de Arcos de Valdevez

RESUMO DA ÉPOCA 2015/2016





Concluída mais uma brilhante temporada, o Centro de Atletismo de Arcos de Valdevez, prestes a alcançar o seu 20º aniversário, vem desta forma, recordar os bons momentos e os principais feitos alcançados em 2015/2016. Com um crescimento progressivo de 34 para 42 atletas federados, o CAAV aumentou também para 157 o número de pódios alcançados no que respeita a campeonatos oficiais regionais e zona norte realizados ao longo da época.

Atualmente o Centro de Atletismo conta com uma estrutura técnica composta por três treinadores devidamente habilitados:

Miguel Rios - Treinador de Atletismo de Nível II, Licenciado em Educação Física, Mestrando em Treino Desportivo.
Responsável por todas as disciplinas técnicas (Velocidade, Saltos, Lançamentos, Barreiras, Provas Combinadas,...).

Jerónimo Gomes - Treinador de Nível I.
Responsável pelos treinos de Meio-Fundo.

João Ramos - Treinador de Nível I (Fase de Estágio).
Responsável pelas camadas mais jovens e apoio aos restantes treinadores.



CAAV EM NÚMEROS

- 42 Atletas Federados**
- 146 Pódios em Campeonatos Regionais**
- 47 Títulos de Campeão Regional**
- 6 Atletas a representar a Seleção Regional**
- 11 Pódios em Campeonatos do Norte**
- 2 Títulos de Campeões do Norte**
- 11 Classificações no Ranking Nacional**
- 5 Atletas com Marca de Qualificação Nacional**
- 8 Marcas de Qualificação Nacional**

PÓDIOS

EM CAMPEONATOS E CIRCUITOS REGIONAIS



Circuito Regional de Corta-Mato 31/10/2015 a 12/12/2015 Cardielos, Âncora, Seara e Darque

1ª	Iniciados Femininos	Andreia Fernandes
1ª	Juvenis Femininos	Inês Silva
1º	Juvenis Masculinos	Diogo Dantas
1ª	Juniores Femininos	Diana Costa
1ª	Veteranos Femininos	Paula Costa
1º	Veteranos Masculinos	Elísio Lopes
2ª	Infantis Femininos	Beatriz Peres
2º	Iniciados Masculinos	Paulo Brito
2º	Juniores Masculinos	João Gomes
3ª	Juvenis Femininos	Inês Amorim
3º	Seniores Masculinos	João Ramos

Campeonato Regional de Triatlo Técnico 08/12/2015 Arcos de Valdevez

1º	Iniciados Masculinos	Paulo Brito
2ª	Iniciados Femininos	Andreia Fernandes

Campeonato Regional Absoluto de Pista Coberta 16-17/01/2016 Braga

1ª	400m Femininos	Tânia Anis
1ª	800m Femininos	Inês Silva
1º	800m Masculinos	Paulo Brito
1ª	1500m Femininos	Inês Amorim
1º	1500m Masculinos	João Ramos
1ª	3000m Femininos	Inês Amorim
1º	3000m Masculinos	João Ramos
2ª	3000m Femininos	Paula Costa
3ª	1500m Femininos	Diana Costa
3ª	3000m Femininos	Diana Costa
Classificação Coletiva		
2ª	Absolutos Femininos	Diana Costa, Inês Amorim, Inês Silva, Joana Rocha, Paula Costa, Tânia Anis
2º	Absolutos Masculinos	João Gomes, João Ramos, Paulo Brito

Campeonato Regional Corta-Mato Jovem/Veteranos de Corta-Mato 05/03/2016 Darque

1ª	Infantis Femininos	Viviane Cunha
1ª	Juvenis Femininos	Inês Silva
1ª	Veteranos Femininos	Paula Costa
1º	Veteranos Masculinos	Elísio Lopes
2ª	Iniciados Femininos	Gisela Gomes
2º	Iniciados Masculinos	Gonçalo Amorim
3º	Iniciados Masculinos	Carlos Amorim
Classificação Coletiva		
1ª	Iniciados Femininos	Gisela Gomes, Juliana Galvão, Mickaela Costa, Vanessa Fernandes, Ilda Lima
1º	Iniciados Masculinos	Gonçalo Amorim, Carlos Amorim, Ivo Pereira, João Morado
2ª	Infantis Femininos	Viviane Cunha, Tânia Silva, Francisca Sousa, Beatriz Gomes, Catarina Araújo

Campeonato Regional de Atleta Completo 09-10/04/2016 Viana do Castelo

2ª	Iniciados Femininos	Celina Peneda
----	---------------------	----------------------

Campeonato Regional de Iniciados 07-08/05/2016 Viana do Castelo

1ª	80m Femininos	Mariana Barros
1ª	800m Femininos	Beatriz Peres
1º	800m Masculinos	Gonçalo Amorim
1ª	80m Barreiras Femininos	Celina Peneda
1ª	250m Barreiras Femininos	Celina Peneda
2ª	1500m Femininos	Beatriz Peres
2º	1500m Masculinos	Gonçalo Amorim
2º	1500m Obstáculos Masculinos	Carlos Amorim
2ª	250m Barreiras Femininos	Vanessa Pedreira
2ª	Salto em Altura Femininos	Mariana Pedreira
2ª	Salto em Comprimento Femininos	Elsa Pereira
2ª	Quadruplo Salto Femininos	Elsa Pereira
2ª	Lançamento do Dardo Femininos	Celina Peneda
3ª	800m Femininos	Viviane Cunha
3º	800m Masculinos	Ricardo Araújo
3ª	1500m Femininos	Viviane Cunha
3º	1500m Masculinos	Carlos Amorim
3ª	1500m Obstáculos Femininos	Juliana Galvão
3º	1500m Obstáculos Masculinos	João Morado
3ª	80m Barreiras Femininos	Mariana Pedreira
3ª	Salto em Altura Femininos	Celina Peneda
Classificação Coletiva		
1ª	Iniciados Femininos	Beatriz Peres, Celina Peneda, Diana Amorim, Eduarda Pereira, Elsa Pereira, Francisca Sousa, Gisela Gomes, Ilda Lima, Jacinta Barros, Juliana Galvão, Mariana Barros, Mariana Pedreira, Mickaela Costa, Tânia Silva, Vanessa Fernandes, Vanessa Pedreira, Viviane Cunha

Campeonato Regional Olímpico Jovem de Iniciados 14-15/05/2016 Viana do Castelo

1ª	1000m Femininos	Beatriz Peres
1ª	Salto em Altura Femininos	Mariana Pedreira
2ª	80m Femininos	Mariana Barros
2ª	1000m Masculinos	Carlos Amorim
2ª	1500m Obstáculos Masculinos	Carlos Amorim
2ª	80m barreiras Femininos	Celina Peneda
3ª	80m Femininos	Celina Peneda
3ª	1500m Obstáculos Femininos	Gisela Gomes
3ª	80m barreiras Femininos	Mariana Pedreira
3ª	Salto em Altura Femininos	Celina Peneda
3ª	Lançamento do Peso Femininos	Vanessa Fernandes

Campeonato Regional Olímpico Jovem de Juvenis 14-15/05/2016 Viana do Castelo

1ª	300m Femininos	Andreia Fernandes
1ª	300m Masculinos	Paulo Brito
2ª	300m Femininos	Inês Silva
2ª	800m Femininos	Inês Silva
2ª	800m Masculinos	Paulo Brito
2ª	2000m Obstáculos Femininos	Inês Amorim
3ª	100m Femininos	Inês Amorim
3ª	800m Femininos	Inês Amorim

Campeonato Regional de Infantis 04-05/06/2016 Viana do Castelo

1ª	1000m Femininos	Viviane Cunha
2ª	600m Femininos	Viviane Cunha
2ª	Lançamento do Dardo Femininos	Diana Amorim
3ª	1000m Masculinos	Ricardo Araújo

Campeonato Regional de Juvenis 04-05/06/2016 Viana do Castelo

1ª	200m Femininos	Andreia Fernandes
1ª	300m Femininos	Andreia Fernandes
1ª	4X100m Femininos	Carla Silveira, Ilda Lima, Inês Amorim, Inês Silva
1ª	Estafeta Medley (100+200+300+400)	Ilda Lima, Vanessa Fernandes, Jacinta Barros, Andreia Fernandes
2ª	100m Femininos	Andreia Fernandes
2ª	800m Femininos	Inês Silva
2ª	3000m Femininos	Inês Silva
2ª	2000m Obstáculos	Inês Amorim
2ª	100m Barreiras Femininos	Mariana Pedreira
2ª	300m Barreiras Femininos	Vanessa Pedreira
2ª	Salto em Comprimento Femininos	Elsa Pereira
2ª	Triplo Salto Femininos	Mariana Pedreira
3ª	200m Femininos	Elsa Pereira
3ª	300m Masculinos	João Morado
3ª	800m Femininos	Beatriz Peres
3ª	1500m Femininos	Beatriz Peres
3ª	100m Barreiras Femininos	Vanessa Pedreira
3ª	Triplo Salto Femininos	Elsa Pereira
Classificação Coletiva		
1ª	Juvenis Femininos	Andreia Fernandes, Beatriz Peres, Carla Silveira, Celina Peneda, Eduarda Pereira, Elsa Pereira, Gisela Gomes, Ilda Lima, Inês Amorim, Inês Silva, Jacinta Barros, Juliana Galvão, Mariana Pedreira, Mickaela Costa, Vanessa Fernandes, Vanessa Pedreira

Campeonato Regional de Juniores 18-19/06/2016 Viana do Castelo

1ª	400m Femininos	Tânia Anis
1ª	3000m Obstáculos Femininos	Joana Rocha
1ª	4X400m Femininos	Tânia Anis, Andreia Fernandes, Inês Silva, Inês Amorim
2ª	200m Femininos	Tânia Anis
2ª	400m Femininos	Inês Amorim
2ª	800m Femininos	Inês Silva
2ª	3000m Femininos	Joana Rocha
3ª	400m Femininos	Andreia Fernandes
Classificação Coletiva		
2ª	Juniores Femininos	Andreia Fernandes, Inês Amorim, Inês Silva, Joana Rocha, Tânia Anis

Campeonato Regional de Quilómetro Jovem 12/07/2016 Arcos de Valdevez

1ª	Juvenis Femininos	Inês Silva
1º	Juvenis Masculinos	Paulo Brito
2ª	Infantis Femininos	Viviane Cunha
2ª	Iniciados Femininos	Gisela Gomes
2º	Iniciados Masculinos	Gonçalo Amorim
3ª	Iniciados Femininos	Juliana Galvão
3º	Iniciados Masculinos	Carlos Amorim
3ª	Juvenis Femininos	Inês Amorim
Classificação Coletiva		
1º	Geral	Viviane Cunha, Ricardo Araújo, Gisela Gomes, Gonçalo Amorim, Inês Silva, Paulo Brito

Circuito Regional de Milhas 25/04/2016 a 16/07/2016 Darque, Afife e Arcos de Valdevez

1ª	Infantis Femininos	Viviane Cunha
1ª	Veteranos Femininos	Paula Costa
2ª	Iniciados Femininos	Gisela Gomes
2º	Iniciados Masculinos	Carlos Amorim
2ª	Juvenis Femininos	Inês Silva
3ª	Iniciados Femininos	Beatriz Peres
3ª	Seniores Femininos	Joana Rocha
3º	Veteranos Masculinos	Elísio Lopes

Circuito Regional de Pista 14/06/2016 a 20/07/2016 Viana do Castelo e Arcos de Valdevez

1ª	Juvenis Femininos	Inês Silva
----	-------------------	------------

Campeonato Regional de Estafetas 20/07/2016 Viana do Castelo

1ª	4X80m Iniciados Femininos	Mariana Barros, Vanessa Pedreira, Mariana Pedreira, Celina Peneda
1ª	4X100m Seniores Femininos	Rita Araújo, Tânia Rocha, Tânia Anis, Diana Costa
1ª	4X400m Juniores Femininos	Andreia Fernandes, Inês Silva, Inês Amorim, Tânia Anis
1ª	4X400m Seniores Femininos	Tânia Rocha, Rita Araújo, Joana Rocha, Diana Costa
2ª	4X100m Juvenis Femininos	Mickaela Costa, Elsa Pereira, Andreia Fernandes, Jacinta Barros
2º	4X100m Juvenis Masculinos (100+200+300+400)	João Morado, Carlos Amorim, Gonçalo Amorim, Paulo Brito
2º	Estafeta Medley Juvenis Masculinos	João Morado, Carlos Amorim, Gonçalo Amorim, Paulo Brito
3ª	4X80m Iniciados Femininos	Juliana Galvão, Vanessa Fernandes, Ilda Lima, Gisela Gomes
3ª	Estafeta Medley Juvenis Femininos (100+200+300+400)	Elsa Pereira, Vanessa Pedreira, Mariana Pedreira, Celina Peneda

Campeonato Regional Absoluto 23-24/07/2016 Maia

1ª	800m Femininos	Diana Costa
1ª	3000m Obstáculos Femininos	Joana Rocha
1ª	4X400m Femininos	Tânia Anis, Inês Silva, Inês Amorim, Andreia Fernandes
2ª	800m Femininos	Joana Rocha
2ª	400m Femininos	Tânia Anis
2º	400m Masculinos	Paulo Brito
2º	5000m Masculinos	João Gomes
3ª	200m Femininos	Tânia Anis
3ª	400m Femininos	Inês Amorim
Classificação Coletiva		
3ª	Absolutos Femininos	Andreia Fernandes, Diana Costa, Inês Amorim, Inês Silva, Joana Rocha, Tânia Anis

Nota: O CAAV participou ao longo da época em dezenas de outros eventos, em Portugal e Espanha, no entanto apenas foram consideradas para esta contagem as competições oficiais que a Associação e a Federação consideram para efeitos de atribuição de título Regional.

Tais como:

- Circuitos Regionais: Corta-Mato / Pista / Milhas Urbanas (todos os escalões);
- Campeonato Regional de Corta-Mato Longo (todos os escalões);
- Campeonato Regional de Corta-Mato Curto (Absoluto);
- Campeonato Regional de Pista ao Ar Livre (todos os escalões);
- Campeonato Regional de Pista Coberta (Absoluto);
- Campeonatos Regionais da Campanha Viva o Atletismo da Federação Portuguesa Atletismo: Triatlo Técnico, Atleta Completo, Quilómetro Jovem, Salto em Altura em Sala e Olímpico Jovem

Quadro Resumo de Títulos Regionais

Títulos Individuais e Estafetas			
1	2	3	Total
47	51	38	136
Títulos Coletivos			
1	2	3	Total
5	4	1	10
Total de Títulos			
1	2	3	Total
52	55	39	146

PÓDIOS CAMPEONATOS DA ZONA NORTE



Braga - Bragança - Porto - Viana do Castelo - Vila Real

Campeonato do Norte de Juvenis de Pista Coberta 09/01/2016 Braga

3ª	3000m Femininos	Inês Amorim
----	-----------------	-------------

Campeonato do Norte de Juniores 09/01/2016 Braga

1ª	400m Femininos	Tânia Anis
1ª	4X400m Femininos	Tânia Anis, Andreia Fernandes, Inês Silva, Inês Amorim
2ª	3000m Obstáculos Femininos	Joana Rocha
3ª	400m Femininos	Inês Amorim

Campeonato do Norte de Esperanças 23-24/07/2016 Maia

2ª	3000m Obstáculos Femininos	Joana Rocha
3ª	200m Femininos	Tânia Anis
3ª	400m Femininos	Tânia Anis
3ª	800m Femininos	Diana Costa

Campeonato do Norte Absoluto 23-24/07/2016 Maia

2ª	4X400m Femininos	Tânia Anis, Inês Silva, Inês Amorim, Andreia Fernandes
3ª	3000m Obstáculos Femininos	Joana Rocha

Quadro Resumo de Títulos Zona Norte

Total de Títulos			
1	2	3	Total
2	3	6	11

ATLETAS NOS RANKINGS NACIONAIS



Infantis Femininos		
1000m		
18ª	3.20,66	Viviane Cunha
Iniciados Femininos		
250m Barreiras		
18ª	43,28	Celina Peneda
4X80m		
11ª	43,40	Mariana Barros, Vanessa Pedreira, Mariana Pedreira, Celina Peneda
Iniciados Masculinos		
21º	4.35,63	Gonçalo Amorim
Juvenis Femininos		
1000m		
21ª	3.10,80	Inês Silva
Estafeta Medley (100+200+300+400)		
19ª	2.38,40	Elsa Pereira, Vanessa Pedreira, Mariana Pedreira, Celina Peneda
Juvenis Masculinos		
300m		
12º	36,68	Paulo Brito
Juniões Femininos		
400m		
15ª	1.01,00	Tânia Anis
3000m Obstáculos		
12ª	13.16,15	Joana Rocha
4X400m		
6ª	3.17,44	Tânia Anis, Inês Silva, Inês Amorim, Andreia Fernandes
Absolutos Femininos		
4X400m		
18ª	3.17,44	Tânia Anis, Inês Silva, Inês Amorim, Andreia Fernandes

ATLETAS COM MARCAS DE QUALIFICAÇÃO NACIONAL

Nome	Prova	CNj(PC)	CNJ(PC)	CNE(PC)	CNj	CNJ
Inês Amorim	1500m	X				
Inês Silva	800m	X				
Joana Rocha	3000m Obst.					X
Paulo Brito	300m	X			X	
Tânia Anis	400m		X	X		X

Legenda:

j - Juvenis

J - Juniores

E - Esperanças

PC - Pista Coberta

ATLETAS REPRESENTANTES DA SELEÇÃO REGIONAL (AAVC) NO OLÍMPICO JOVEM NACIONAL



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Desporto para a vida!

Iniciados Femininos		
Beatriz Peres	1000m	4X80m
Elsa Pereira	Salto em Comprimento	
Mariana Pedreira	Salto em Altura	
Iniciados Masculinos		
Carlos Amorim	1500m Obstáculos	
Juvenis Femininos		
Andreia Fernandes	300m	4X100m
Juvenis Masculinos		
Paulo Brito	300m	4X100m