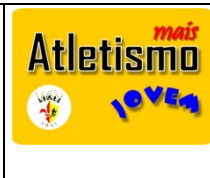


**ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA**

Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes;

Apartado 552, 2416- 904 Leiria

Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972

E-mail: assleiria@adal.ptwww.adal.pt**CONCENTRAÇÃO DE LANÇAMENTOS e SALTOS**

Dando cumprimento ao calendário do Centro de Formação Regional, vai esta Associação organizar em conjunto com a Associação Distrital de Atletismo de Coimbra e a Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre uma concentração para as disciplinas supramencionadas, para a qual estão convidados os atletas que constam na tabela no final do documento. As Associações envolvidas devem convidar os técnicos que entendam dever participar nesta concentração.

Data: 13-04-2019**Local: Estádio Municipal de Pombal****Responsáveis técnicos:** Paulo Reis, Fonseca Antunes, Diogo Correia, José Dias e Cátia Ferreira**Programa-horário:**

Hora	Atividade
9.45h	Apresentação da actividade
10.00h	Saltos Avaliação antropométrica dos participantes Aquecimento dinâmico com avaliação e correção técnica de posturas e apoios (técnica de corrida) Testes de velocidade 40 metros, inclui os 10m lançados (2 rep.) + pentasalto saída parado.(3 rep.) Teste de salto comprimento com 8/10 passadas. (2 vezes cada atleta)
10.00h	Lançamentos Avaliações Antropométricas (peso, altura e envergadura) Avaliações Técnicas (lançamentos a alta intensidade com engenho standard filmadas e medindo o melhor ensaio) Teste de Velocidade (30 metros - 3 repetições) + Impulsão Horizontal (4 repetições)
12.30h	Almoço no Restaurante Meia Dose
14.15h	Saltos: Reunião com treinadores e atletas para uma pequena e simples abordagem teórica aos princípios fundamentais dos saltos horizontais. Lançamentos: Sessão Teórica para treinadores e atletas - explicação da técnica e análise de vídeos
16.00h	Saltos Trabalho técnico para salto em comprimento: - Ritmo da corrida de balanço e trabalho da perna livre e braços na chamada, fase aérea e queda (salto na passada) - Multisaltos, avaliação dos atletas presentes e correção (steps e hops) - Ligações para o triplo salto - Trabalho condicional (proposta de trabalho em circuito).
16.00h	Lançamentos Treino Técnico - exercícios de correção dos principais erros técnicos detetados. Sessão de trabalho condicional, incluindo exercícios de reforço muscular, introdução ao treino da força com carga adicional (agachamento e supino)
18.00h	Encerramento dos trabalhos

Atletas convocados:

Atleta	Clube	AARR	
José Pedro Neves	AAD Pombal	ADAL	Triplo Salto
Pedro Fernandes	CAMG	ADAL	Triplo Salto
Diogo Meneses	JV	ADAL	Comprimento
Sofia Lavreshina	JV	ADAL	Triplo Salto / Comprimento
Maria Inês Teixeira	CAMG	ADAL	Comprimento
Ashley Nhunga	JV	ADAL	Comprimento
Sofia Gonçalves	AAD Pombal	ADAL	Comprimento
Camila Carreira	JV	ADAL	Peso / Dardo
Margarida Rocha	AAD Pombal	ADAL	Peso
David Pereira	CAMG	ADAL	Peso
Guilherme Pereira	JV	ADAL	Peso
Rafael Costa	JV	ADAL	Dardo
Carolina Caseiro	JV	ADAL	Peso/Dardo
Raquel Gomes	JV	ADAL	Peso/Dardo
Bernardo Cunha	GDP-L	ADAL	Dardo
Lurdes Oliveira	UCE	ADAC	Comprimento
David Neves	CPTSC	ADAC	Comprimento
Rafael Sacramento	UCE	ADAC	Triplo Salto
Andreia Eliseu	UCE	ADAC	Triplo Salto
Sara Seabra	UCE	ADAC	Comprimento
Fernando Vicente	CAOH	ADAC	Comprimento
Bernardo Soares	SUOV	ADAC	Peso/Dardo
Ruben Silva	CLUVE	ADAC	Peso/Dardo
Mariana Freitas	SUOV	ADAC	Dardo
Afonso Fernandes	CLUVE	ADAC	Dardo
José Mendes	CLUVE	ADAC	Peso
Rafael Conde	AMCRS	ADAC	Peso
Natália Pinto	AMCRS	ADAC	Peso/Dardo
Alexandre Tavares	ACP	AADP	Comprimento/Triplo
André Paiva	AJJ	AADP	Peso/Dardo
João Neves	ADCV	AADP	Comprimento
Diogo Valente	CBPRT	AADP	Comprimento
João Fragoso	ADCV	AADP	Dardo
Margarida Castelinho	AJJ	AADP	Peso/Dardo
Elsa Martins	ACP	AADP	Comprimento
Jéssica Pires	CCFB	AADP	Comprimento
Gonçalo Costa	ACP	AADP	Comprimento
Vanessa Quaresma	CCFB	AADP	Peso
Sofia Alegria	ADCV	AADP	Dardo
Lívia Remédios	ADCV	AADP	Peso
Beatriz Clemente	UFD	AADP	Peso
Catarina Ribeiro	AJJ	AADP	Comprimento/Triplo
Tatiana Chambel	ACP	AADP	Dardo