



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Comunicado Oficial Nº. 01 – 2015/2016

Data:04/11/2015

### Assunto: - FORMAÇÃO

Comunicamos a todos os Clubes filiados da ação de formação a realizar dias 14 e 15 de Novembro na Pista de Atletismo de Aveiro:

Formador: Técnico Nacional de Lançamentos/Prof. Paulo Reis

Estas formações estão certificadas pelo IPDJ, a todos os participantes será entregue um certificado de presença.

Custo de inscrição dos Técnicos 15,00 €, pagamento feito durante a formação.

***Jornadas Técnicas da AA Aveiro  
Lançamento do Disco e Martelo***

**Carga horária:** 10 horas presenciais

**Local:** Aveiro

#### **14 de Novembro**

<b>Horas</b>	<b>Tema</b>	<b>Formador</b>
09h 00		
-	A técnica e didática do Lançamento do Disco (Teórico/Prática)	<b>Paulo Reis</b>
11h 00		
11h 00		
-	O Treino de Força do Lançador Jovem (Teórico/Prática)	<b>Paulo Reis</b>
13h 00		
<b>Almoço</b>		
15h 00		
-	A técnica e didática do Lançamento do Martelo (Teórico/Prática)	<b>Paulo Reis</b>
16h 00		
16h 00		
-	O Planeamento do Treino dos Lançamentos nos Escalões Jovens (Teórico)	<b>Paulo Reis</b>
18h 00		

**15 de Novembro**

<b>Horas</b>	<b>Tema</b>	<b>Formador</b>
09h 30 - 10hh 30	O Aquecimento e a preparação de um lançador para as competições (Teórico)	<b>Paulo Reis</b>
10h 30 - 12h30	A avaliação do treino dos Jovens Lançadores (Teórico/Prática)	<b>Paulo Reis</b>

**Atletas convocados para esta formação**

Nome	Ano	Escalão	Clube
Eva Gonçalves	2002	Infantil	Núcleo de Atletismo de Cucujães
Diogo Moreira	1998	Juvenil	
Leandro Gonçalves	1996	Júnior	
Beatriz Santos	2000	Iniciada	Associação C.R.D. de Escapães
Beatriz Monteiro	2001	Iniciada	
Ruben Rocha	2000	Iniciado	
Rosário Silva	1996	Júnior	Associação C.R. Valdágua
Michel Ford	1997	Júnior	
Pedro Pinheiro	2002	Infantil	
Lara Bastos	1999	Juvenil	Juventude Atlético Mozelense
Rafael Freitas	2000	Iniciado	
Júlia Conceição	2001	Iniciada	
Nelson Canedo	2001	Iniciado	
Samuel Silva	2000	Iniciado	Associação C.C. J. Clarck
David Ferreira	1998	Juvenil	Serviços S.T.M. S. João da Madeira

Direção/Departamento Técnico