



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Comunicado Oficial Nº. 20 – 2017/2018

Data: 31/10/2018

## Assunto: JORNADAS TÉCNICAS DE AVEIRO

AÇÃO CREDITADA PELO IPDJCUSTO 15,00 €/TREINADOR

Data. Sábado, 10/Novembro/2018 Local: Estádio Municipal de Vagos

Horário: 10H00 às 18H00

Prelectores: Prof. João Abrantes e Mário Aníbal Técnicos Nacionais

## CONVOCATÓRIA

São convocados para a formação os seguintes atletas.

Nome	Ano	Clube
Mariana Freire	2004	GRECAS
Barbara Gonçalves	2003	S.C. Beira-Mar
Eva Pais	2003	AFIS
Ana Oliveira	2002	
Matilde Silva	2004	
Mariana Gomes	2003	
Leonardo Duarte	2002	
Pedro Pires	2003	
Inês Santos	2002	ACRD Escapães
Rafael Santos	2005	
Alice Finisterra	2001	ADREP
Bianca Costa	2004	
Daniel Silva	2005	
Sofia Almeida	2002	RD Águeda
Sara Jesus	2004	
Marta Fernandes	2004	
Ricardo Martins	2004	
Beatriz Correia	2003	GD Gafanha
Carina Marabuto	2003	
João Coutinho	2002	Escola Sec. Serafim Leite
Raquel Tavares	2005	C. Campismo
Francisca Fernandes	2002	
Hanifa El Khatib	2004	CA Oliveira do Bairro
João Santos	2002	NA Cucujães
João Ferreira	2002	
André Ferreira	2002	ACD "Os Ílhavos"
Vasco Reis	2005	Salesianos de Arouca
Carolina Ferreira	2005	Sporting Clube de Espinho
António Sousa	2003	L. Lourosa F. Clube
Pedro Ramos	2004	
Rosa Carina	2003	C.R. Estarreja
Mariana Paiva	2004	
Lara Rodrigues	2003	Caldas S. Jorge S. Clube

Nota: Para efeitos de reserva de almoço agradecemos a confirmação dos atletas.

**Chama-se a atenção dos treinadores para as dúvidas que tenham para as apresentar por escrito aos técnicos nacionais no início da concentração.**

Link de Inscrição para Treinadores de Atletismo e todos os interessados:

<https://goo.gl/forms/P4s5t8Y15O3vxwPt1>



**FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B  
2799-538 Linda-A-Velha  
PORTUGAL  
(+351) 214 146 020  
[www.fpaletismo.pt](http://www.fpaletismo.pt)

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpaletismo

**Jornadas Técnicas de Aveiro**

**Data(s): 10/11/2018**

**Carga horária: 6 horas presenciais**

**Local: Estádio Municipal de Vagos**

**Data: 10/11/2018**

<b>Horas</b>	<b>Tema</b>	<b>Formador</b>
10:00 – 11:30	Etapas do Treino do Salto em Altura	<b>Mário Aníbal</b>
11:30 – 12:00	O desenvolvimento da força rápida com jovens: os multisaltos	<b>Mário Aníbal</b>
12:00 – 13:00	O Treino da Corrida de Balanço – Salto em Comprimento	<b>Mário Aníbal</b>
13:00 – 14:30	Pausa para almoço	
14:30 – 16:00	Aquecimento Específico para Velocidade e Partida de Blocos (Teórica)	<b>João Abrantes</b>
16:00 – 17:30	Aquecimento Específico para Velocidade e Partida de Blocos (Prática)	<b>João Abrantes</b>

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIROS COMERCIAIS



PARCEIROS TÉCNICOS



**Direção/Departamento Técnico**