

	<p align="center">ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes; Apartado 552, 2416- 904 Leiria Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972 E-mail: assleiria@adal.pt www.adal.pt</p>	
---	---	---

CONCENTRAÇÃO DE NATAL

A Associação Distrital de Atletismo de Leiria vai organizar, no próximo dias 23 de dezembro, em Pombal, uma Concentração de características essencialmente práticas, abrangendo as áreas de meio fundo, marcha, velocidade, barreiras e saltos. Estão convidados um grupo de atletas filiados na ADAL, pertencentes aos escalões de iniciados e juvenis e que constam na tabela abaixo e respetivos treinadores. Esta ação será coordenada pelo diretor técnico distrital, Carlos Carmino. A orientação técnica nas áreas de velocidade e barreiras ficarão a cargo de Nuno Marques, o meio fundo ficará à responsabilidade de António Graça, os saltos e George Silva e a marcha atlética estará a cargo de Carlos Carmino.

Local: Expocentro (pista coberta) - Pombal

Responsáveis técnicos: Carlos Carmino, António Graça, Nuno Marques, George Silva

Destinatários:

Todos os atletas e técnicos referenciados na tabela anexa. Os clubes da ADAL poderão propor outros nomes que não constem da lista, cabendo ao responsável pela concentração a decisão final sobre a inclusão desses atletas.

Objetivos (para os treinadores):

Melhorar o conhecimento técnico sobre as áreas de meio fundo, marcha, velocidade, barreiras e saltos;

Promover a partilha de experiências entre treinadores.

Objetivos (para os atletas):

Criar hábitos de treino sistemático e regular;

Motivar os atletas para os requisitos da alta e média competição;

Programa-horário:

Horário	Tema	Âmbito	Formador
Sábado			
09h30-09h45	Boas vindas; Regras e Seleções distritais	Teórico	Carlos Carmino
09h45-10h15	Aquecimento Geral e Específico por Áreas	Prático	Carlos Carmino Nuno Marques António Graça George Silva
10h15-11h30	Técnica de Marcha e Marcha Contínua Técnica de Corrida e de Barreiras Técnica de Corrida		Carlos Carmino Nuno Marques António Graça George Silva
12h00	ALMOÇO		
13h00-15h00	Apresentação de temas pelos vários formadores		Carlos Carmino Nuno Marques António Graça

			George Silva
15h15-16h15	Corrida Contínua Velocidade Preparação Física Geral		Carlos Carmino Nuno Marques António Graça George Silva

Solicitamos que confirmassem por email para: assleiria@adal.pt a presença dos vossos atletas e treinadores nesta atividade, até 21 de dezembro.

Atletas e treinadores convocados			
Atleta	Clube	Escalão 2017	Treinador
Francisco Silva (2003)	Juventude Vidigalense	Iniciados	Daniela Ferreira
Daniel Savchuk (2003)	AC Vermoil	Iniciados	Hugo Oliveira
Pedro Pedro (2003)	AC Batalha	Iniciados	Cláudio Matias
Diana Knyazevich (2003)	Juventude Vidigalense	Iniciados	Daniela Ferreira
Sofia Lavreshina (2003)	AC Vermoil	Iniciados	Hugo Oliveira
Mariana Ferreira (2003)	GD Pedreiras	Iniciados	Emanuel Moniz
Diana Pereira (2003)	Juventude Vidigalense	Iniciados	Jorge Saldanha
Ashley Nunga (2003)	Juventude Vidigalense	Iniciados	Daniela Ferreira
Melissa Sotto Maior (2003)	AC Vermoil	Iniciados	Hugo Oliveira
Joana Ferreira (2003)	AC Vermoil	Iniciados	Hugo Oliveira
Gustavo Gomes (2003)	CA Marinha Grande	Iniciados	Virgílio Bastos
M.ª Teresa Silva (2003)	Juventude Vidigalense	Iniciados	Joana Carvalho
Rodrigo Porfírio (2002)	SF Atouguia da Baleia	Iniciados	Vitor Santos
Rodrigo Fragoso (2002)	Barirro dos Anjos	Iniciados	Joaquim Marques
Rodrigo Dias (2002)	AC Vermoil	Iniciados	Hugo Oliveira
Laura Ramos (2002)	CPR A-do-Barbas	Iniciados	António Graça
Sarta Sani (2002)	Juventude Vidigalense	Iniciados	Daniela Ferreira
Daniela Lopes (2002)	Juventude Vidigalense	Iniciados	Joana Carvalho
Francisco Vilhena (2002)	CA Marinha Grande	Iniciados	João Pereira
M.ª Inês Teixeira (2002)	CA Marinha Grande	Iniciados	João Pereira
Tiago Gonçalves (2002)	Bairro dos Anjos	Iniciados	Abílio Figueira
Gonçalo Oliveira (2002)	Juventude Vidigalense	Iniciados	Nataniel Lopes
Guilherme Dourado (2002)	SF Atouguia da Baleia	Iniciados	Vitor Santos
Margarida Fonseca (2002)	Juventude Vidigalense	Iniciados	Nataniel Lopes
Joana Bagagem (2002)	AC Batalha	Iniciados	Cláudio Matias
Tomás Palma (2002)	CA Marinha Grande	Iniciados	João Pereira
Rafael Plamadeala (2002)	CA Nazaré	Iniciados	Rita Santos
Diogo Menezes (2002)	Juventude Vidigalense	Iniciados	Daniela Ferreira
Treasure Madueke (2002)	CA Óbidos	Iniciados	António Miranda
Mafalda Pires (2002)	Juventude Vidigalense	Iniciados	Daniela Ferreira
Guilherme Cândido (2002)	CA Marinha Grande	Iniciados	João Pereira
Pedro Fernandes (2002)	CA Marinha Grande	Iniciados	João Pereira
Diana Silva (2002)	Juventude Vidigalense	Iniciados	Jorge Saldanha
Henrique Pereira (2002)	SF Atouguia da Baleia	Iniciados	Vitor Santos
Adriano Martins (2002)	SF Atouguia da Baleia	Iniciados	Vitor Santos
Catarina Costa (2002)	GA Casais do Vento	Iniciados	António Gonçalves
Cíntia Silva (2002)	SF Atouguia da Baleia	Iniciados	Vitor Santos
Inês Rodrigues (2002)	GA Casais do Vento	Iniciados	António Gonçalves

Erica Mendes (2002)	Juventude Vidigalense	Iniciados	Nataniel Lopes
Carina Silva (2001)	Arneirense	Juvenis	Carlos Matos
Miguel Simões (2001)	Juventude Vidigalense	Juvenis	Nataniel Lopes
Rodrigo Agostinho (2001)	Juventude Vidigalense	Juvenis	Cátia Ferreira
David Martinho (2001)	Arneirense	Juvenis	Carlos Matos
Eduarda Ferreira (2001)	Juventude Vidigalense	Juvenis	Cátia Ferreira
André Pimenta (2001)	Juventude Vidigalense	Juvenis	Cátia Ferreira
Laura Santos (2001)	Juventude Vidigalense	Juvenis	Paulo Carreira
Inês Santos (2001)	Juventude Vidigalense	Juvenis	João Fontela
Maria Esteves (2001)	CA Marinha Grande	Juvenis	Cândida Bairrada
Márcio Alves (2001)	CA Marinha Grande	Juvenis	Cândida Bairrada
Tânia Rodrigues (2001)	Bairro dos Anjos	Juvenis	Joaquim Marques
Maria Rui Fonseca (2001)	SF Atouguia da Baleia	Juvenis	Vitor Santos
Clara Pinto (2001)	Bairro dos Anjos	Juvenis	Abílio Figueira
Wagner Andrade (2001)	Arneirense	Juvenis	Alexandre Cardeira
Rodrigo Ferreira (2000)	GAU Bajouca	Juvenis	Licínio Silva
Miguel Silva (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis	Nataniel Lopes
João Cruz (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis	Nataniel Lopes
Beatriz Francisco (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis	Nataniel Lopes
Luís Pina (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis	Nataniel Lopes
Rodrigo Ferreira (2000)	GAU Bajouca	Juvenis	Licínio Silva
Bárbara Mota (2000)	AC Vermoil	Juvenis	George Silva
Beatriz Fernandes (2000)	Arneirense	Juvenis	Carlos Matos
Alina Humenyuk (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis	Cátia Ferreira
Mafalda Pereira (2000)	Arneirense	Juvenis	Carlos Matos
Juliana Brites (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis	Cátia Ferreira
Rafael Cruz (2000)	AE Cister	Juvenis	Joaquim Marques
João Nunes (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis	Tomé Agostinho
Rafael Ramusga (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis	João Fontela
Daria Melnik (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis	Paulo Dias
Eduardo Oliveira (2000)	Bairro dos Anjos	Juvenis	Abílio Figueira
Miguel Silva (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis	Nataniel Lopes
Cristiana Carvalho (2000)	GA Casais do Vento	Juvenis	António Gonçalves
Joana Pontes (2000)	GA Casais do Vento	Juvenis	António Gonçalves

ADAL assume o pagamento do almoço aos treinadores.

A ADAL