



**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](mailto:assleiria@adal.pt)

[www.adal.pt](http://www.adal.pt)



## CONCENTRAÇÃO DE CARNAVAL

A Associação Distrital de Atletismo de Leiria vai organizar, no próximo dia 12 de fevereiro de 2018, em Pombal e Leiria, uma Concentração de características essencialmente práticas, abrangendo as áreas de meio fundo, marcha, velocidade, barreiras, saltos e lançamentos. Estão convidados um grupo de atletas filiados na ADAL, pertencentes aos escalões de iniciados e juvenis e que constam na tabela abaixo e também os respetivos treinadores. Esta ação será coordenada pelo diretor técnico distrital, Carlos Carmino. A orientação técnica nas áreas de velocidade e barreiras ficará a cargo de Carlos Matos, o meio fundo ficará à responsabilidade de António Graça, os saltos por Cândida Bairrada e Tomé Agostinho e a marcha atlética de Carlos Carmino.

A ação de lançamentos decorrerá no Centro Nacional de Lançamentos, e será orientada pelos técnicos Diogo Correia, Cristiana Oliveira, Miguel Carreira e Marco Pons, com a coordenação de José Henriques.

**Destacamos ainda a presença de representantes do Comité Olímpico de Portugal, em Pombal, para transmitirem a história e os valores olímpicos e aos presentes.**

**A ADAL tem interesse em que TODOS os clubes nossos filiados possam participar. Este é um momento de formação para os treinadores. Assim, convidamos todos os clubes a proporem a participação de, pelo menos um treinador e um ou dois atletas.**

**Locais:** Expocentro (pista coberta) – Pombal e Cento Nacional de Lançamentos – Leiria.

**Responsáveis técnicos:** Carlos Carmino, António Graça, Carlos Matos, Tomé Agostinho e Cândida Bairrada.

**Destinatários:**

Todos os atletas e técnicos referenciados na tabela anexa.

**Objetivos (para os treinadores):**

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

**Todos os atletas/treinadores convocados para os dois locais (Pombal e Leiria) terão de eleger o local onde irão participar nesta concentração.**

**Pombal (expocentro) - Programa-horário :**

<b>Horário</b>	<b>Tema</b>	<b>Âmbito</b>	<b>Formador</b>
<b>Segunda-feira</b>			
09h30-09h45	Boas vindas; Regras e Seleções distritais	Teórico	Carlos Carmino
09h45-10h15	Aquecimento Geral e Específico por Áreas	Prático	Carlos Carmino Carlos Matos António Graça Tomé Agostinho Cândida Bairrada
10h15-11h30	Técnica de Marcha e Marcha Contínua Técnica de Corrida e de Barreiras Técnica de Saltos	Prático	Carlos Carmino Carlos Matos António Graça Tomé Agostinho Cândida Bairrada
12h00	ALMOÇO		
13h00-15h00	Educação Olímpica	Teórico	Comité Olímpico de Portugal
15h15-16h15	Corrida Contínua Velocidade Saltos Preparação Física Geral	Prático	Carlos Carmino Carlos Matos António Graça Tomé Agostinho Cândida Bairrada
16h15	Fim da Concentração - Regresso		

**LEIRIA (CNL) – Programa-horário**

<b>Horário</b>	<b>Tema</b>	<b>Âmbito</b>	<b>Formador</b>
<b>Segunda-feira</b>			
09h30-09h45	Boas vindas; Regras e Seleções distritais	Teórico	José Henriques
09h45-10h15	Aquecimento Geral Específico por Tipo de Lançamento	Prático	Diogo Correia Cristiana Oliveira Miguel Carreira Marco Pons
10h15-11h30	Lançamentos Exercícios Analíticos Deteção de Pontos débeis	Prático (separados por tipo de lançamento)	Diogo Correia Cristiana Oliveira Miguel Carreira Marco Pons
12h00	ALMOÇO		
13h00-15h00	Apresentação de temas pelos vários formadores	Teórico	Todos os técnicos
15h00-16h15	Aquecimento “livre” Lançamentos Exercícios de Preparação Física Geral Lançamentos dorsais (competição ludica)	Prático	Diogo Correia Cristiana Oliveira Miguel Carreira Marco Pons
16h30	Fim da Concentração - Regresso		

Solicitamos que confirmassem por email para: [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt) a presença dos vossos atletas e treinadores nesta atividade, até 09 de fevereiro de 2018.

**Pombal (expocentro)**

<b>Atletas e treinadores convocados</b>			
<b>Atleta</b>	<b>Clube</b>	<b>Escalão 2018</b>	<b>Treinador</b>
Ana Matilde Reis (2004)	Juventude Vidigalense	Iniciada	Daniela Ferreira
Joana Gameiro (2004)	Juventude Vidigalense	Iniciada	Daniela Ferreira
Eduardo Oliveira (2004)	Juventude Vidigalense	Iniciado	Daniela Ferreira
Sara Vieira (2004)	AC Vermoil	Iniciada	Hugo Oliveira
Stelia Franco (2004)	AC Batalha	Iniciada	Cláudio Matias
Lara Duarte (2004)	CA Óbidos	Iniciada	António Miranda
Mariana Vidinha (2004)	CA Nazaré	Iniciada	António Graça
Yoelvis Companioni (2004)	AC Batalha	Iniciado	Cláudio Matias
Rui Pinto (2004)	AC Vermoil	Iniciado	Hugo Oliveira
Duarte Rodrigues (2004)	AC Batalha	Iniciado	Cláudio Matias
Tomás Pedro (2004)	AC Batalha	Iniciado	Cláudio Matias
Maria Teresa Silva (2003)	Juventude Vidigalense	Iniciada	Nataniel Lopes
Francisco Silva (2003)	Juventude Vidigalense	Iniciado	Daniela Ferreira
Pedro Pedro (2003)	AC Batalha	Iniciado	Cláudio Matias
Sofia Lavreshina (2003)	AC Vermoil	Iniciada	Hugo Oliveira
Mariana Ferreira (2003)	GD Pedreiras	Iniciada	Emanuel Moniz
Andreia Carvalho (2003)	GA Casais do Vento	Iniciada	António Gonçalves
Gustavo Gomes (2003)	CA Marinha Grande	Iniciado	Virgílio Bastos
João Gonçalves (2003)	CA Marinha Grande	Iniciado	João Pereira
Rodrigo Fragoso (2002)	Barirro dos Anjos	Juvenil	Joaquim Marques
Rodrigo Dias (2002)	AC Vermoil	Juvenil	Hugo Oliveira
Laura Ramos (2002)	Juventude Vidigalense	Juvenil	António Graça
Sarta Sani (2002)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Daniela Ferreira
Francisco Vilhena (2002)	CA Marinha Grande	Juvenil	João Pereira
Mafalda Pires (2002)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Daniela Ferreira
M.ª Inês Teixeira (2002)	CA Marinha Grande	Juvenil	Cândida Bairrada
João Calhau (2002)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Jorge Saldanha
Gonçalo Oliveira (2002)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Nataniel Lopes
Joana Bagagem (2002)	AC Batalha	Juvenil	Cláudio Matias
Rodrigo Porfírio (2002)	SF Atouguia da Baleia	Juvenil	Marco Amaral
Diogo Menezes (2002)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Daniela Ferreira
André Petriv (2002)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Jorge Saldanha
Paulo Castro (2002)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Daniela Ferreira
Tiago Gonçalves (2002)	Bairro dos Anjos	Juvenil	Abílio Figueira
Pedro Fernandes (2002)	CA Marinha Grande	Juvenil	Cândida Bairrada
Catarina Costa (2002)	GA Casais do Vento	Juvenil	Paulo Pontes
Carina Silva (2001)	Arneirense	Juvenil	Carlos Matos
Eduarda Ferreira (01)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Cátia Ferreira
Adriana Gonçalves (01)	CA Marinha Grande	Juvenil	George Silva
Rodrigo Agostinho (2001)	CA Marinha Grande	Juvenil	Miguel Lucas
David Martinho (2001)	Arneirense	Juvenil	Carlos Matos
Wagner Andrade (2001)	Arneirense	Juvenil	Carlos Matos
Margarida Fonseca (2002)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Nataniel Lopes
André Pimenta (2001)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Cátia Ferreira
Maria João Esteves (2001)	CA Marinha Grande	Juvenil	Cândida Bairrada
Márcio Alves (2001)	CA Marinha Grande	Juvenil	Cândida Bairrada
Francisco Vilhena (2002)	CA Marinha Grande	Juvenil	Cândida Bairrada
Pedro Lameiras (2001)	CA Marinha Grande	Juvenil	Cândida Bairrada
Laura Santos (2001)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Paulo Carreira
Diana Santos (2001)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Paulo Carreira
Miguel Simões (2001)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Nataniel Lopes

## LEIRIA (CNL)

<b>Atletas e treinadores convocados</b>			
<b>Atleta</b>	<b>Clube</b>	<b>Escalão 2018</b>	<b>Treinador</b>
Ashley Nhunga (2003)	Juventude Vidigalense	Iniciados	
Barbara Veríssimo (2003)	CA Marinha Grande	Iniciados	
Camila Carreira (2002)	Juventude Vidigalense	Juvenis	
Candice Oliveira (2001)	Juventude Vidigalense	Juvenis	
Carolina André (2004)	CA Marinha Grande	Iniciados	
Carolina Caseiro (2004)	Juventude Vidigalense	Iniciados	
Carolina Patricio (2001)	CD Bombarral	Juvenis	José Henriques
<b>Eduarda Ferreira (2001)</b>	<b>Juventude Vidigalense</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Cátia Ferreira</b>
Laura Monteiro (2001)	Juventude Vidigalense	Juvenis	
Maria João Abreu (2003)	AC Vermoil	Iniciados	
Raquel Gomes (2003)	Juventude Vidigalense	Iniciados	
Sofia Pereira (2002)	Juventude Vidigalense	Juvenis	
<b>Stélia Franco (2004)</b>	<b>AC Batalha</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Cláudio Matias</b>
<b>André Petriv (2003)</b>	<b>Juventude Vidigalense</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Jorge Saldanha</b>
Carlos Malaquias (2001)	Juventude Vidigalense	Juvenis	José Henriques
David Pereira (2003)	CA Marinha Grande	Iniciados	
Diogo Baptista (2001)	Juventude Vidigalense	Juvenis	José Henriques
<b>Diogo Menezes (2002)</b>	<b>Juventude Vidigalense</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Daniela Ferreira</b>
Eduardo Fernandes (2004)	AC Vermoil	Iniciados	
Guilherme Pereira (2003)	Juventude Vidigalense	Iniciados	
<b>João Gonçalves (2003)</b>	<b>CA Marinha Grande</b>	<b>Iniciados</b>	<b>João Pereira</b>
João Moreira (2001)	CD Pedreiras	Juvenis	
<b>Márcio Alves (2001)</b>	<b>CA Marinha Grande</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Cândida Bairrada</b>
<b>Pedro Lameiras (2001)</b>	<b>CA Marinha Grande</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Cândida Bairrada</b>
Telmo Santos (2001)	CS Paulo VI	Juvenis	

### **NOTA IMPORTANTE:**

A participação nesta acção autoriza automaticamente a cedência de direitos de imagem para promoção deste evento e de eventos futuros, nas redes sociais e meios de comunicação social.

ADAL assume o pagamento do almoço volante aos treinadores e atletas. Recomendamos que levam um reforço alimentar.

A ADAL