

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

## CONCENTRAÇÃO DE SALTOS

Dando cumprimento ao calendário desportivo da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, vai esta Associação organizar uma concentração de Iniciados para as disciplinas supramencionadas para a qual estão convocados os atletas que constam na tabela no final do documento, assim como os respetivos treinadores.

**A ausência injustificada dos atletas nesta concentração implicará a sua exclusão das seleções distritais na época 2018/2019.**

**Data: 05-03-2019**

**Hora de início da atividade: 10.00h**

**Hora de fim da atividade: 16.45h**

**Local: Pavilhão de Santiago da Guarda**

**Responsáveis técnicos:** Cândida Bairrada

**Objetivos:** Criar um espírito de equipa distrital para o OJ Nacional; Aprendizagem do gesto técnico do quádruplo salto; Envolver alunos do desporto escolar no desporto federado.

### **Programa-horário: 5 de março**

Hora	Atividade
10.00h	Apresentação da actividade
10.30h – 12.00h	Sessão de treino - Aprendizagem do gesto técnico do quádruplo salto
13.00h – 14.00h	Almoço volante (da responsabilidade dos atletas)
14.30h – 16.30h	Sessão de treino - Aprendizagem do gesto técnico do quádruplo salto
16.45h	Encerramento dos trabalhos ("foto de família")

## **Atletas convocados:**

<b>Atleta</b>	<b>Clube</b>
Eduardo Oliveira	J. Vidigalense
Vera Goucha	J. Vidigalense
Yoelvis Companioni	J. Vidigalense
Joana Gameiro	J. Vidigalense
Lara Duarte	J. Vidigalense
Mariana Vidinha	J. Vidigalense
Ana Carvalho	J. Vidigalense
Tiago Gama	AAD Pombal
Rui Pinto	AAD Pombal
Bernardo Cunha	GD Pedreiras
André Rodrigues	CA Marinha Grande

Leiria, 27 de Fevereiro de 2019

A ADAL