



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

2ª CONCENTRAÇÃO de SALTOS – ÉPOCA 2023-24

A ADAL vai organizar uma concentração para atletas dos escalões de iniciados (sub-16) e juvenis (sub-18), no próximo dia 21 de abril, no Estádio Municipal de Pombal.

As propostas para esta concentração irão incidir nos aspetos técnicos considerados mais relevantes e fundamentais para o setor.

Os treinadores dos atletas convocados deverão estar presentes na concentração, convidando-se treinadores que não tenham atletas na convocatória a estarem também presentes.

Fica em aberto a possibilidade de outros atletas e treinadores estarem representados, entrando em contacto com o técnico regional de saltos - George Silva, pelo email setor.saltos@adal.pt.

Local:

Estádio Municipal de Pombal

Responsável técnico:

George Silva

Apoio técnico:

Tomé Agostinho; João Pereira

Destinatários:

Atletas convocados (tabela abaixo) e respetivos técnicos.

Objetivos (para os treinadores):

Diagnóstico de erros técnicos e propostas de exercícios de correção;

Promoção da partilha de experiências entre treinadores.

Objetivos (para os atletas):

Observar e melhorar alguns aspetos técnicos do fundamento de saltos;

(os atletas devem levar sapatos de bicos)

Programa-horário:

Dia 21 de abril, 10h00 às 12h30



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

Atletas e treinadores convocados:

CONVOCATÓRIA

Sub16				
Francisca Reis	JV	Altura	António Constâncio	CAMG
Matilde Joaquim	JV		Felipe Santos	JV
Alessandra Santos	JV	Comp.	Afonso Marques	ACB
Bruna Silva	CAMR			
Lara Simões	JV	Triplo	João Matos	GDP
Francisca Reis	JV		Rodrigo Ramos	JV
Matilde Silva	JV	Vara	Pedro Marcelino	JV
Ashley Jorge	JV			
Sub 18				
Leonor Lavos	GDP	Altura	Denis Hrabar	JV
Alice Varino	GDP		Matias Ferreira	GDP
Marta Carriço	ACDRA	Comp.	Salvador Oliveira	JV
Matilde Soares	CAMG		Diogo Ramalho	JV
Katerina Quinn	JV	Triplo	Ricardo Santos	CAMG
Oleksandra Sliposhch	NDAP		António Vasconcelos	JV
Iris Passo	ACB	Vara	Rafael Morgado	JV

As deslocações serão da responsabilidade dos clubes, atletas e treinadores.

A ADAL