



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Concentrações

### 1ª CONCENTRAÇÃO de SALTOS – ÉPOCA 2023-24

A ADAL vai organizar uma concentração para atletas dos escalões de infantis (sub-14 de último ano), iniciados (sub-16) e juvenis (sub-18), no próximo dia 11 de novembro, no Estádio Municipal de Leiria. 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](mailto:setor.saltos@adal.pt).

**Local:**

Estádio Municipal de Leiria

**Responsável técnico:**

George Silva

**Apoio técnico:**

Os treinadores dos atletas convocados

**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;

Avaliação de alguns parâmetros de condição física específica

(os atletas devem levar sapatos de bicos)

**Programa-horário:**

Dia 11 de novembro, 14h30 às 16:30.



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Concentrações

**Atletas e treinadores convocados:**

### CONVOCATÓRIA

Sub 14				
Salvador Meneses	JV	Altura	Luna Delgado	CANAZ
Eduardo Santos	JV	Quadruplo		
Sub16				
Matias Ferreira	GDP	Altura	Alessandra Santos	JV
		Altura	Joana Seixas	ACB
Salvador Oliveira	JV	Comp.	Leonor Ascenso	JV
João Matos	GDP	Triplo	Katerina Quinn	JV
Rafael Morgado	JV	Vara	Matilde Silva	JV
		Vara	Alice Varino	GDP
Sub18				
Denis Hrabar	JV	Vara Altura/Comp.	Marta Carriço	ACDRA
Diogo Ramalho	JV	Comp.	Sofia Santos	JV
Ricardo Santos	CAMG	Triplo Vara	Matilde Batista	CAMG
		Triplo	Oleksandra Sliposhch	NDAP

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

Pede-se a confirmação até ao final de dia 08/11/2023

A ADAL