



# 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 iniciados (sub-16) e juvenis (sub-18), no próximo dia 23 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:** Professor Jorge Favas

**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 23 de Novembro, 9h00 às 13h00

#### **Informações úteis:**

Os atletas devem levar reforço alimentar para a manhã, roupa mais quente, sapatos de bicos.

#### **Atletas e treinadores convocados:**

escalão	atletas	clube	escalão	atletas	clube
sub16	Pedro Marcelino	JV	sub18	Salvador Oliveira	JV
	Filipe Santos	JV		Matias Ferreira	GDP
	João Matos	GDP		Rafael Morgado	JV
	António Constâncio	CAMG		Ricardo Santos	CAMG
	Alessandra Santos	JV		Alice Varino	GDP
	Francisca Reis	JV		Leonor Ascenso	JV
	Ashley Jorge	JV		Leonor Lavos	GDP
	Matilde Joaquim	JV		Joana Seixas	ACB

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

A ADAL