



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

1ª Concentração de Saltos – ÉPOCA 2025-26

A ADAL vai organizar a 1ª concentração de Saltos no próximo dia **13 de dezembro na Expocentro - Pombal**.

Responsável técnico: Carlos Carmino (DTR da ADAL)

Destinatários: Atletas e técnicos dos clubes da ADAL

Objetivos (para os treinadores):

Melhorar o conhecimento sobre saltos;

Contribuir para a evolução dos atletas;

Promoção e partilha de experiências entre treinadores.

Objetivos (para os atletas):

Melhorar aspetos técnicos das disciplinas a abordar;

Proporcionar momentos de treino com atletas de outros clubes;

Incutir o gosto pelo treino dos saltos.

Treinadores/Formadores: Tomé Agostinho; Pedro Carvalho.

Horário: Das 9:00 às 12:00 horas

Atletas Convocados:

Atleta	Clube	Treinador	Escalão 25/26	Prova
Íris Silva	NDAP	João Esteves	Sub16	Horizontais
Diana Reis	JV	Cátia Ferreira	Sub16	Horizontais
Mariana Costa	NDAP	João Esteves	Sub16	Horizontais
Mariana Roldão	CAN	Daniel Freire	Sub16	Horizontais
Francisca Mendes	JV	Miguel Carreira	Sub16	Vara
Ana Júlia Ribeiro	JV	Miguel Carreira	Sub16	Vara
Joana Ferreira	JV	Cátia Ferreira	Sub16	Vara
Lucas Morgado	JV	Cátia Ferreira	Sub16	Horizontais
Francisco Atafona	JV	Cátia Ferreira	Sub16	Horizontais
André Baranov	JV	Cátia Ferreira	Sub16	Vara
João Mourato	JV	Cátia Ferreira	Sub16	Horizontais
Simão Malho	NDAP	João Esteves	Sub16	Horizontais
Vasco Matos	GDP	Cláudio Matias	Sub16	Vara
Daniel Hrabar	JV	Cátia Ferreira	Sub16	Vara
Lara Simões	JV	Pedro Carvalho	Sub18	Horizontais
Francisca Reis	JV	Pedro Carvalho	Sub18	Horizontais
Alessandra Santos	JV	Tomé Agostinho	Sub18	Horizontais
Matilde Joaquim	JV	Pedro Carvalho	Sub18	Horizontais
Bruna Silva	CAMG	Miguel Lucas	Sub18	Horizontais
Matilde P. Silva	JV	Tomé Agostinho	Sub18	Vara
Ashley Jorge	JV	Tomé Agostinho	Sub18	Vara
Maria Manaça	JV	Tomé Agostinho	Sub18	Vara
Leonor Fazendeiro	CAMG	João P./ George S.	Sub18	Vara
João Matos	GDP	Cláudio Matias	Sub18	Horizont./Vara
Pedro Marcelino	JV	Tomé Agostinho	Sub18	Vara



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

Felipe Santos	JV	Tomé Agostinho	Sub18	Vara
Salvador Meneses	JV	Pedro Carvalho	Sub18	Vara
António Contâncio	CAMG	Miguel Lucas	Sub18	Horizontais
Rafael Escolástico	CAN	Daniel Freire	Sub18	Horizontais
Miguel Gonçalves	NDAP	João Esteves	Sub18	Horizontais

O treino terá início com uma sessão introdutória de multisaltos gerais, havendo depois a divisão entre salto com vara e saltos horizontais.

Nos saltos horizontais os atletas poderão optar por realizar treino específico de salto em comprimento ou triplo salto, conforme for do seu interesse.

Não será abordado o salto em altura porque será abordado na 1ª Concentração de Provas Combinadas do dia 6 de dezembro e a maioria dos atletas mais bem posicionados no ranking do salto em altura também estão na concentração de provas combinadas.

Os atletas e treinadores devem **confirmar a sua presença até ao dia 9 de dezembro** para o email assleiria@adal.pt

Os clubes poderão propor atletas a incluir na concentração, sendo esse pedido analisado pela equipa técnica da ADAL.

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

A ADAL