



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

1ª Concentração de Provas Combinadas – ÉPOCA 2025-26

A ADAL vai organizar a 1ª concentração de Provas Combinadas no próximo dia **6 de dezembro no Estádio Municipal de Leiria e Centro Nacional de Lançamentos.**

Local: Estádio Municipal - Pombal

Responsável técnico: Carlos Carmino (DTR da ADAL)

Destinatários: Atletas e técnicos dos clubes da ADAL

Objetivos (para os treinadores):

Melhorar o conhecimento sobre provas combinadas;

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 das provas combinadas.

Treinadores/Formadores: Tomé Agostinho; Daniela Ferreira; Diogo Correia.

Horário: Das 9:00 às 11:30 horas e das 14:00 às 16:30

Atletas Convocados:

Atleta	Clube	Treinador	Escalão 25/26
Íris Silva	NDAP	João Esteves	Sub16
Diana Reis	JV	Cátia Ferreira	Sub16
Beatriz Machado	JV	Cátia Ferreira	Sub16
Mariana Roldão	CAN	Daniel Freire	Sub16
Lucas Morgado	JV	Cátia Ferreira	Sub16
Francisco Atafona	JV	Cátia Ferreira	Sub16
André Baranov	JV	Cátia Ferreira	Sub16
Martim Pereira	ACB	Margarida Santos	Sub16
Lara Simões	JV	Pedro Carvalho	Sub18
Francisca Reis	JV	Pedro Carvalho	Sub18
Alessandra Santos	JV	Tomé Agostinho	Sub18
Matilde Joaquim	JV	Pedro Carvalho	Sub18
João Matos	GDP	Cláudio Matias	Sub18
Pedro Marcelino	JV	Tomé Agostinho	Sub18
Felipe Santos	JV	Tomé Agostinho	Sub18
Salvador Meneses	JV	Pedro Carvalho	Sub18

Serão abordadas as disciplinas de salto em altura; barreiras; lançamento do peso; lançamento do dardo(femininos); lançamento do disco(masculinos).

Os atletas e treinadores devem **confirmar a sua presença até ao dia 2 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

Um atletismo de todos para todos