



# Jornadas Técnicas da ADAL

## Programa de Acompanhamento de Jovens Talentos

### De 7 a 29 de Novembro



#### Jornadas Técnicas da ADAL, 14 de Novembro – Marcha Atlética

A ADAL vai realizar, no próximo dia 14 de Novembro, sábado, a 4ª actividade das Jornadas Técnicas - Programa de Formação de Jovens Talentos, subordinada à marcha atlética. Esta acção é destinada aos técnicos e atletas que constam dos quadros anexos. A mesma irá decorrer no Estádio Municipal de Marinha Grande, na pista e no Auditório segundo o programa que consta abaixo.

Aos clubes da ADAL **solicitamos confirmação, até à sexta-feira anterior, a presença dos seus técnicos e atletas.** Qualquer técnico interessado em melhorar o conhecimento desta disciplina poderá estar presente.

Havendo entre o momento de saída desta convocatória e a realização da mesma, o Grande Prémio de Marcha Atlética de Alvaiázere, poderá a ADAL convidar algum atleta presente, que se destaque, e respectivo treinador, para poderem integrar esta actividade.

PROGRAMAÇÃO DA ACTIVIDADE			
Hora	Actividade	Género	Descrição
14h00 às 15h30	Formação	Teórico	A Evolução da Marcha Distrital em 2009
15h30 às 16h00	Formação	Prático	Aquecimento
16h00 às 17h00	Treino	Prático	Progressão Pedagógica - Técnica
17h00	Encerramento		

#### Atletas Convocados:

Infantis Masculinos			Infantis Femininos		
Atleta	Clube	Treinador	Atleta	Clube	Treinador
Marcelo Gomes (97)	GDP	Emanuel Moniz	Tatiana Rodrigues (97)	CAMG	Virgílio Bastos
			Patrícia Freire (97)	ACV	Carlos Carmino
			Juliana Oliveira (97)	ACV	Carlos Carmino
			Seany Costa (97)	JV	Liliana Jorge
			Selina Wicks (97)	CB Alc.	Nuno Martins

Iniciados Masculinos			Iniciados Femininos		
Atleta	Clube	Treinador	Atleta	Clube	Treinador
Alexandre Carreira (95)	ACV	Carlos Carmino	Marisa Paulino	CAMG	Virgílio Bastos
Duarte Vicente (95)	ACV	Carlos Carmino	Tatiana Nascimento (96)	CB Alc.	Nuno Martins
Bruno Pires (95)	GDP	Emanuel Moniz	Ágata Mendes (95)	GACV	Ant. Gonçalves
			Bruna Moreira (95)	GDP	Emanuel Moniz
			Adriana Vieira (95)	GDP	Emanuel Moniz
			Mariana Pinheiro (95)	CAMG	António Graça

Juvenis Masculinos			Juvenis Femininos		
Atleta	Clube	Treinador	Atleta	Clube	Treinador
Bruno Pedro (93)	GACV	Ant. Gonçalves	Luciana Jesus (93)	CAMG	António Graça
Ricardo Fernandes (92)	JV	Cláudio Matias	Marisa Jesus (93)	CAMG	António Graça
David Simões (93)	GACV	Ant. Gonçalves	Joana Monteiro (93)	ACV	Carlos Carmino
Gonçalo Lopes (93)	GACV	Ant. Gonçalves	Joana Marques (94)	JV	Cláudio Matias
8+18			Marisa Oleiro (94)	GDP	Emanuel Moniz
			Marisa Dias (93)	ACV	Carlos Carmino
			Daniela Cordeiro (94)	ACV	Daniela Cardoso

**Atletas por clube:**

Clubes	Atletas Masc.	Atletas Fem.	Treinadores	Total
<b>J Vidigalense</b>	1	2	2	5
<b>CAM Grande</b>		5	2	7
<b>GD Pedreiras</b>	2	3	1	6
<b>GAC Vento</b>	3	1	1	5
<b>CB Alcobaça</b>		2	1	3
<b>AC Vermoil</b>	2	5	2	9
<b>Total</b>	8	18	9	35

Leiria, 5 de Novembro de 2009

Carlos Carmino  
(DTR da ADAL)