



Jornadas Técnicas da ADAL Programa de Acompanhamento de Jovens Talentos De 7 a 29 de Novembro



Jornadas Técnicas da ADAL, 14 de Novembro – Barreiras

A ADAL vai realizar, no próximo dia 14 de Novembro, sábado, a 3ª 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 mesmo que não esteja convocado.

PROGRAMAÇÃO DA ACTIVIDADE			
Hora	Actividade	Género	Responsável
10H00 - 11H30	Treino das Barreiras	Teórico	Rui Norte
11H30 - 12H30	Concentração de Talentos– Barreiras (inic+juv)	Prática	Rui Norte

Atletas convocados (Iniciados e Juvenis)

Atleta	Clube	Marca	Prova	Ano	Escalão	Treinador
Artur Koshchuk	JV	14,68	100m bar	94	Juv 1	Cátia Ferreira
	JV	33,02	250m bar	94	Juv 1	
Ricardo Mendes	JV	15,01	100m bar	94	Juv 1	Jorge Favas
João Moniz	JV	15,67	100m bar	94	Juv 1	Cátia Ferreira
	JV	34,61	250m bar	94	Juv 1	
Joel Gomes	ACV	15,88	100m bar	94	Juv 1	Nuno Marques
	ACV	35,2	250m bar	94	Juv 1	
	ACV	43,87	300m bar	94	Juv 1	
Miguel Marques	JV	15,90	100m bar	95	Ini 2	Cátia Ferreira
Anais Baptista	JV	12,13	80m bar	94	Juv 1	Cátia Ferreira
	JV	37,0	250m bar	94	Juv 1	
	JV	15,5	100m bar	94	Juv 1	
	JV	46,48	300m bar	94	Juv 1	
Sarah Dias	JV	12,99	80m bar	95	Ini 2	Cátia Ferreira

	JV	39,0	250m bar	95	Ini 2	
	JV	14,7	100m bar	95	Ini 2	
Sandra Domingos	JV	13,45	80m bar	94	Juv 1	Cátia Ferreira
Monica Rino	JV	14,14	80m bar	94	Juv 1	Cátia Ferreira
Bruna Silva	JV	14,25	80m bar	94	Juv 1	Cátia Ferreira
	JV	39,69	250m bar	94	Juv 1	
Oleh Palamarchuk	CAMG	36,0	250m bar	94	Juv 1	António Graça
Dyllan Pedro	JV	36,8	250m bar	95	Ini 2	Cátia Ferreira
Daniela Cruz	GDP	40,6	250m bar	94	Juv 1	Emanuel Moniz
Daniela Pereira	JV	41,0	250m bar	94	Juv 1	Cláudio Matias
	JV	50,67	300m bar	94	Juv 1	
Kevin Santos	ACV	15,7	110m bar	93	Juv 2	Miguel Lucas
Bruno Lopes	JV	17,6	110m bar	93	Juv 2	Avelino Frias
Ivan Mendes	2AP	42,81	300m bar	93	Juv 2	Gonçalo Durão
David Mota	JV	44,04	300m bar	93	Juv 2	Cláudio Matias
Mariana Simões	JV	51,48	300m bar	93	Juv 2	Rui Militão
Eduardo Valério	JV	9,47	60m bar	96	Ini 1	Cátia Ferreira
Miguel Pinheiro	ACV	9,7	60m bar	96	Ini 1	Tomé Agostinho
Beatriz Dinis	JV	10,83	60m bar	96	Ini 1	Cândida Bairrada
Evelise Veiga	CSPVI	10,84	60m bar	96	Ini 1	Luís Almeida

Leiria, 5 de Novembro de 2009

Carlos Carmino
(DTR da ADAL)