



Jornadas Técnicas da ADAL

Programa de Acompanhamento de Jovens Talentos

De 7 a 29 de Novembro



Jornadas Técnicas da ADAL, 29 de Novembro

A Associação Distrital de Atletismo de Leiria vai levar a efeito, no próximo dia 29 de Novembro o terceiro fim-de-semana das Jornadas **Técnicas - Programa de Formação de Jovens Talentos** da área da **velocidade** que será destinada aos técnicos e atletas abaixo referidos, dos escalões de Iniciados e Juvenis. A mesma irá decorrer na pista do Estádio Municipal de Leiria (componente prática e teórica) com o programa que se refere nos quadros abaixo. Agradecemos que os clubes confirmem a presença ou a ausência dos seus atletas e técnicos até à sexta-feira.

Informamos ainda que poderão estar presentes todos os técnicos dos clubes do Distrito e fora do mesmo. Os atletas iniciados e juvenis, da área da velocidade, que pretendam estar presentes nesta iniciativa e não esteja na presente convocatória poderão solicitar aos técnicos da ADAL a sua presença.

Chamamos a atenção para o facto de só poderem estar presentes os atletas filiados na ADAL. Assim, solicita-se aos atletas que ainda não renovaram para esta época que o façam com a maior brevidade afim de poderem estar presentes na referida acção.

Programa da Concentração de Acompanhamento de Jovens Talentos/Jornadas Técnicas

Dia	Dia Semana	Hora	Tema	Natureza	Prelector	Local
29 Novembro	Domingo	10H00 - 11H30	Concentração de Talentos - Velocidade (inic+juv)	Prática	Rui Norte	Est. Munic. Leiria
		11H30 - 12H30	O Treino da Velocidade dos 8 aos 19 anos	Teórica		

Atletas Iniciados - 95/96

Atletas	Ano	Clube	Prova	Marca	Treinador
Eduardo Valério	96	JV	60m /150m	7,90 / 18,66	Cátia Ferreira
Miguel Carreira	96	JV	60m / 150m	8,02 / 18,60	Cândida Bairrada
Ricardo Barbara	96	JV	60m	8,02	Cândida Bairrada
Beatriz Dinis	96	JV	60m	8,59	Cândida Bairrada
Mariana Cordeiro	96	CAMG	60m	8,78	Fernando Alves
Evelise Veiga	96	CSPVI	150m	20,86	Luís Almeida
Filipa Eutiquio	96	CB Alc.	150m	21,36	Nuno Martins
Sarah Dias	95	JV	80m / 100m / 200m	10,21 / 12,5 / 25,95	Cátia Ferreira
Ricardo Costa	95	ACV	250m	33,16	Tomé Agostinho

Juvenis 93/94

Atletas	Ano	Clube	Prova	Marca	Treinador
Artur Koshchuk	94	JV	80m / 250m / 100m / 200m	9,1 / 30,13 / 11,55 / 23,48	Cátia Ferreira
João Moniz	94	JV	80m / 250m	9,65 / 31,12	Cátia Ferreira
Pedro Brito	94	CAMG	80m	9,5	André Barreira
Alexandre Carreira	94	ACDRA	80m / 250m	9,92 / 32,95	Carlos Matos
Daniela Ribeiro	94	JV	80m	10,3	Cátia Ferreira
Bruna Silva	94	JV	80m / 250m / 100m / 200m	10,76 / 35,01 / 12,8 / 26,85	Cátia Ferreira
Anais Baptista	94	JV	80m / 250m	10,90 / 35,44	Cátia Ferreira
Ana Queiroz Alves	94	JV	250m	35,01	Rui Militão
Daniela Pereira	94	JV	250m / 300m	36,11 / 44,1	Cláudio Matias
Daniel Mimoso	93	ACDRA	100m / 200m / 300m	11,18 / 23,13 / 37,39	Carlos Matos
João Pereira	93	CAMG	100m / 200m	11,71 / 23,92	André Barreira
Verónica Zhukova	93	JV	100m	13,01	Cláudio Matias
Ana Rita Fernandes	93	ACDRA	200m / 300m	27,58 / 43,75	Rui Norte
Andreia Pinto	93	CAMG	200m	27,69	António Graça
Ana Beatriz Fernandes	95	ACDRA	300m	44,5	Carlos Matos

Leiria, 23 de Novembro de 2009