



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA
Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes; Apartado 552,
2416- 904 Leiria
Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972
E-mail: assleiria@adal.pt
www.adal.pt



JORNADAS TÉCNICAS DA ADAL – ÉPOCA 2011-12

4ª Sessão – Pombal (Expocentro), 10 de Dezembro de 2011

A Associação Distrital de Atletismo de Leiria irá levar a efeito a 4ª sessão das Jornadas Técnicas da ADAL 2011, no Expocentro (Pombal) a partir das 18 horas. Será mais uma oportunidade de actualizar o conhecimento dos treinadores dos clubes filiados na ADAL na área das Barreiras e de aprendizagem e aperfeiçoamento para os melhores atletas desta área, pertencentes aos clubes filiados na ADAL.

Esta actividade terá como formador João Ribeiro, Técnico Nacional de Barreiras da FPA. A sessão teórica será aberta a todos os técnicos dos clubes federados na ADAL, a outros treinadores de atletismo e a professores dos grupos de Desporto Escolar. Para a componente prática estão convocados os atletas da lista abaixo.

Coincidindo esta sessão das Jornadas Técnicas da ADAL com a realização do campeonato distrital de juniores em pista coberta, este facto será levado em consideração pelo Formador durante a componente prática.

Atleta	Escalão	Clube	Técnico
João Miguel Silva	Juvenil	JV	Cláudio Matias
Ricardo Mendes	Juvenil	JV	Cátia Ferreira
Artur Koshchuk	Juvenil	JV	Cátia Ferreira
João Moniz	Juvenil	JV	Cátia Ferreira
Dyllan Pedro	JV	JV	Cátia Ferreira
Sarah Dias	Juvenil	JV	Cátia Ferreira
Nency Domingues	Juvenil	IDV	Mário Barreiros
Joana Santos	Iniciada	JV	Cândida Bairrada
Evelise Veiga	Juvenil	JV	Cátia Ferreira
Carine Moreira	Juvenil	JV	Cláudio Matias
Bruna Silva	Juvenil	JV	Cátia Ferreira
Kevin Santos	Júnior	ACV	Nuno Marques
Gonçalo Fernandes	Júnior	JV	Cláudio Matias
Verónika Zhukova	Júnior	JV	Cláudio Matias
Soraia Ferreira	Júnior	JV	Cláudio Matias
Nídia Reis	Juvenil	ACV	Tomé Agostinho
Joel Gomes	Juvenil	ACV	Nuno Marques

Havendo interesse por parte dos clubes da ADAL em propor a participação de algum dos seus atletas filiados, o mesmo poderá fazer a proposta até 8 de Dezembro (quinta-feira) que a mesma será estudada e dada resposta no dia seguinte.

Programa e horário:

Pombal (Expocentro), Sábado, 10 Dezembro 2011			
HORÁRIO	ACTIVIDADE	DESTINATÁRIOS	Tema
17h45 – 18h	Concentração	Atletas e Técnicos	
18h – 19h15	Sessão prática	Atletas e Técnicos	Técnica de transposição da barreira
19h30 – 20h30	Jantar	Atletas e Técnicos (lista acima)	
21h00 – 22h30	Sessão teórica	Atletas e Técnicos	Aspetos fundamentais a ter em conta na evolução do barreirista

A ADAL