



## Convocatória 2ª Concentração das Beiras de 2 e 3 Abril de 2010

### OBJECTIVOS:

- Organizar e controlar continuamente o processo de Treino seguido pelos jovens atletas;
- Melhorar, aperfeiçoar o processo de preparação dos atletas;
- Motivar os atletas e treinadores;
- Aumentar a taxa de sucesso, contribuindo para a sua fixação na modalidade;
- Procurar a uniformização qualitativa do Processo de Treino.
- Aumentar o número de atletas sujeitos a controlo do treino;
- Melhorar o rendimento desportivo médio.

### ACÇÕES A DESENVOLVER:

- Treinos técnicos e condicionais;
- Sessões de avaliação (Técnica, condicional e médica);
- Reuniões técnicas;
- Observação e análise de vídeos.

**LOCAL:** Luso

**Entrada:** 2 de Abril, 10:00 horas, na pista do Luso preparados para treinarem.

**Saída:** 3 de Abril, após almoço.

**Alojamento:** Parque de Campismo do Luso e no Inatel do Luso

**Refeições:** Parque de Campismo do Luso

**Treinos:** pista do Luso

### Programa

Hora/Dia	6ª feira	Sábado
10:00	Treino	Treino
14:30	Formação de Treinadores	
17:30	Treino	
21:00	Formação de Treinadores	

### RECURSOS HUMANOS

<b>Prelector / Responsável:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• António Graça (1/2 Fundo); Paulo Reis/Júlio Cirino (Lançamentos); António Beça (Saltos); Rui Norte (Barreiras - Velocidade); José Eduardo (Marcha)</li></ul>
<b>Colaboradores:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• DTR's das Associações das Beiras</li></ul>
<b>Atletas:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Juvenis e Juniores convocados que constam na lista abaixo apresentada</li></ul>
<b>Treinadores:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Convocados</li></ul>



ATLETAS BEIRAS								
FEMININOS								
associação	nº	atleta	nasci/o	clube	provas	resultado	treinador	mínimos
Coimbra	1	Sílvia Soares	1992	GS-RC	300m	42,54	Oliveira Gomes	42,70
					400m	61,11		59,20
	2	Ana Rita Pedreiras	1993	GS-RC	60bar	9,64	Carlos Tribuna	9,54
					100bar	15,66		15,74
Aveiro	3	Sthephany Simões	1994	GRECAS	60 M/Bar	9.73	Manuel Rocha	9.74
	4	Carolina Pandeirada	1993	GRECAS	Vara	2,70	Herlander Marcos	2.55
	5	Flávia Costa	1994	ADREP	Dardo	32,15	C.Tribuna	32,00
	6	Joana Esgueirão	1992	GRECAS	Martelo	40,83	J.Cirino	41.00
	7	Andreia Coelho	1991	Lourocoop	3.000 M/Mx	15.19,47	Alice Fernandes	15.30.00
C. Branco	8	Cátia Jacinto	1992	GCAD	200	25,71	Sérgio Salvado	25,94
					400m	58,83		59,20
Leiria	9	Mónica Rino	1994	JV	Comp	5.23	Cátia Ferreira	5.20
	10	Ana Patrícia Silva	1993	CAMG	vara	2.60	André Barreira	2.55
	11	Ana Filipa Silva	1993	CAMG	vara	2.65	André Barreira	2.55
	12	Helena Fernandes	1993	CSPVI	disco	36.24	Luís Almeida	33.00
	13	Ana Rita Fernandes	1993	ACDRA	800m	2.18.21	Rui Norte	2.18.00
	14	Inês Nobre	1992	JV	2000 obst	7.23.9	Claúdio Matias	7.55.00
	15	Fabiana Domingues	1993	JV	martelo	47,72	P.Reis	45.00
	16	Joana Monteiro	1993	ACV	3000 Mx	15.38,68	C.Carmino	16.20.00
	17	Daniela Pereira	1994	JV	400m	61.52	Claúdio Matias	61.60
	18	Daniela Cardoso	1991	ACV	3000 Mx	14.40.02	C.Carmino	15.30.00
19	Ana Vasconcelos	1992	ACDRA	pentatlo		Rui Norte		
ATLETAS BEIRAS								
MASCULINOS								
associação	nº	atleta	nasci/o	clube	provas	resultado	treinador	mínimos
Guarda	1	Samuel Pereira	1993	UAGuarda	5000Mx	22.52.91	P.Martins	25.10
Coimbra	2	Miguel Roque	1992	AAC	300m	36,45	Oliveira Gomes	36,38
					400m	50,13		50,30
	3	João Bernardes	1993	GS/RC	800m	1.59.12 pc	Oliveira Gomes	
	4	Rui Esteves		AAC	60m	7,04	Fachada	7,10
	5	Carlos Bornes	1994	GS/RC	dardo	50,93	Carlos Tribuna	47,80
				disco	32,01	40,00		
C, Branco	6	Samuel Barata	1993	GDACB	800m	1.56.93	David Bizarro	1.57.00
Aveiro	7	António Brandão	1992	ACB	60 M	7.36	João Ruela	7.16
					100 M	11.02		11.06
					200 M	23.02		22.36
8	João Pires	1992	GJPB	2.000 M/Obst.	5.52,67	Paulo Ferreira	6.19.00	
Leiria	9	Elton Ingres	1991	CAMG	triplo	14.25	André Barreira	14.20
	10	Luís Ferreira	1992	JV	vara	4.10	Raposo Borges	4.00
	11	Ernest Kibungu	1992	BA	comp	6.85	Tomé Agostinho	6.85
	12	Ricardo Fernandes	1992	JV	5000Mx	24.38.00	Claudio Matias	24.30
	13	Thibaut Junqueira	1992	BA	800m	1.55.30	Gonçalo Durão	1.55.00
	14	Tiago Pereira	1991	JV	Peso	12,42	Paulo Reis	12,00
	15	Luís Batista	1991	JV	Martelo	53,86	Paulo Reis	50,00
	16	Bruno Pedro	1993	GACV	5000Mx	22.37.34	Ant. Gonçalves	25.10



## Centro de Formação de Atletismo das Beiras

---

- Os atletas e treinadores convocados devem confirmar a sua presença na concentração, para a sua Associação até ao dia 22 de Março. A Associação deve informar o Director do CFAB até ao dia 25 Março de 2010.
- O não cumprimento desta norma excluirá da concentração o atleta ou treinador.
- Qualquer facto que impossibilite a presença na totalidade dos dias dos atletas e treinadores deve ser comunicado ao responsável pela concentração, para que este se pronuncie sobre se a convocatória se mantém ou não.

20 Março de 2010

António Manuel Beça  
Director CFBeiras