



Direcção Técnica Nacional  
Sector de Barreiras

**CONCENTRAÇÃO DE JUNIORES : 30 ABR E 1 MAI 2011**

**OBJECTIVOS:** Preparação, Observação e Avaliação

**LOCAL:** CAR – JAMOR

- Entrada: **30 de Abril, às 10:00h** prontos para treinar;
- Saída: **1 de Maio, após almoço.**

**ALOJAMENTO E ALIMENTAÇÃO:** Centro de Estágio

Solicita-se a confirmação da presença até ao próximo dia **27 de Abril de 2011**, para a Secretária da DTN Sandra Onofre, pelo e-mail: [dtn@fpatletismo.pt](mailto:dtn@fpatletismo.pt), por telefone: 21 414 60 26 (das 14h às 20h) ou por fax: 21 414 60 21.

**LISTA DE CONVOCADOS:**

Atletas	Clube	Associação	Treinador
John Martins	ADREP	Aveiro	Mário Cordeiro
Vera Castro	EBPGS	Braga	Emanuel Brandão
Andreia Crespo	NDCG	Guarda	Brito Gordo
David Cerqueira	SLB	Lisboa	Paulo Barrigana
Paulo Conceição	SLB	Lisboa	João Ribeiro
Hugo Santos	SCP	Lisboa	José Fonseca
Raul Fernandes	SCP	Lisboa	
Hélder Pinto	SCB	Braga	Mário Barbosa
André Costa	GDRCC	Setúbal	Rui Moita
Sténia Bentucal	CASM	Lisboa	Fernando Pereira

*Mais se informa que a FPA não se responsabiliza pelo pagamento do transporte para o continente (ida e volta) dos atletas e respectivos treinadores residentes nas Regiões Autónomas Madeira/ Açores.*

*Os atletas e treinadores da Zona de Lisboa que necessitem de alojamento deverão informar a FPA.*

**Pagamento das despesas de deslocação e alimentação:**

*Será efectuado de acordo com as normas vigentes, devendo os respectivos comprovativos ser enviados para a FPA, ao cuidado da Secretária da DTN (Sandra Onofre) no **prazo máximo de 15 dias** após o término da actividade. Não sendo respeitado este prazo, a FPA não irá proceder ao pagamento de qualquer despesa de deslocação ou alimentação relativa a esta actividade.*

João Ribeiro  
Técnico Nacional de Barreiras

**Plano de Actividades da Concentração**

	<b>Sáb. (30 ABR)</b>	<b>Dom. (1 MAI)</b>
<b>Manhã</b>	<b>10.00h: Treino</b> <i>- Treino técnico e ritmico de barr. baixas e altas</i> <i>-metodologias específicas</i>  <i>- Treino de força</i> <i>Multi-saltos</i>  <b>- Testes</b> <b>12.30: Observação de registos vídeo</b>	<b>10.00h: Treino</b> <i>- Treino técnico e ritmico de barr. baixas e altas</i> <i>-metodologias específicas</i>  <i>- Treino de força</i> <i>Multi-lançamentos</i>  <b>- Testes</b> <b>12.30: Observação de registos vídeo e Reunião Final</b>
<b>Tarde</b>	<b>14.00: Reunião de Treinadores</b>  <b>15.30h Treino</b> <i>- Treino técnico e ritmico de barr. Baixas e altas</i> <i>-metodologias específicas</i>  <i>- Treino de força</i> <i>Trabalho com halteres</i>  <b>- Testes</b>  <b>18.00-Observação de registos vídeos</b>	
<b>Noite</b>	<b>21.00 – Reunião de treinadores</b>  <b>Organização do processo de treino e calendário competitivo</b>	