



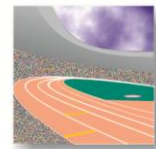
# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

Fundada em 1921

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

Filiada na FIAA, AEA e AIA  
Membro Honorário da Ordem do Infante D. Henrique  
Colar de Honra ao Mérito Desportivo  
Medalha de Mérito Desportivo

Largo da Lagoa, 15 - B - 2799-538 Linda-a-Velha Tel: +351 21 414 60 20 Fax: +351 21 414 60 21  
website: <http://www.fpatletismo.pt> e-mail: [fpa@fpatletismo.pt](mailto:fpa@fpatletismo.pt)



## Direção Técnica Nacional Sector de Marcha

**CONCENTRAÇÃO DE JUNIORES E ESPERANÇAS:** 15 a 16 de Dezembro de 2012;

**OBJECTIVOS:** Avaliação Técnica, Fisiológica e Biomecânica, Preparação Geral e Específica;

**LOCAL:** Estádio Municipal de Leiria

- Início: **15 de Dezembro, às 9h30**, prontos para treinar;
- Saída: **16 de Dezembro**, após o almoço.

**ALOJAMENTO:** Hotel S. Luís; **REFEIÇÕES:** Restaurante Estádio ou outro

**LISTA DE CONVOCADOS:**

Treinadores (8)	Atletas Masculinos (6)		Atletas Femininos (4)	
Jorge Miguel	Samuel Pereira	CAS	Daniela Cardoso	LMA
Pedro Martins	Bruno Pedro	GACV	Nádia Cancela	SLB
António Gonçalves	Miguel Carvalho	CNRM	Filipa Ferreira	COP
Manuel Silva	Rui Coelho	CAS	Mara Ribeiro	CNRM
Luís Graça	João Martins	CAFZ		
João Gomes	Grigore Navin	NDETC		
Carlos Carmino				
Luís Mascarenhas				

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

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

Confirmação até ao dia **12 de Dezembro 2012**, pelo e-mail [dtr.carmino@adal.pt](mailto:dtr.carmino@adal.pt) telefone 244 827 580 (9h30 às 12h30 e 14h30 às 18h) ou fax: 244 812 972. **Não será considerada a presença dos que não fizerem a sua confirmação.**



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

Fundada em 1921

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

Filiada na FIAA, AEA e AIA  
Membro Honorário da Ordem do Infante D. Henrique  
Colar de Honra ao Mérito Desportivo  
Medalha de Mérito Desportivo



Largo da Lagoa, 15 - B - 2799-538 Linda-a-Velha Tel: +351 21 414 60 20 Fax: +351 21 414 60 21  
website: <http://www.fpatletismo.pt> e-mail: [fpa@fpatletismo.pt](mailto:fpa@fpatletismo.pt)

ACTIVIDADES PROPOSTAS PARA A CONCENTRAÇÃO					
Dia	Hora	Actividade	Dia	Hora	Actividade
15	9h30	Treino Técnico - João Vieira	16	9h15	Marcha Contínua
	11h30	Marcha Contínua 40' Avaliações Fisiológicas e/ou Biomecânicas		11h	Progressiva 1h15
	11h30	Jornadas Técnicas da Marcha - João Vieira		11h30	Avaliação Biomecânica
	12h30	A preparação de João Vieira para Londres'12		12h30	- Pedro Morouço - Apresentação de Resultados
	12h30	ALMOÇO		13h00	ALMOÇO
	14h15	Jornadas Técnicas da Marcha - Jorge Miguel			
	15h30	- A preparação de Inês Henriques durante o Ciclo Olímpico 2009-12			
	15h45	Jornadas Técnicas da Marcha - Paulo Murta -			
	17h00	Ana Cabecinha - dos 11 anos aos Jogos Olímpicos de Londres			
	17h00	Fartleck 50' ou Avaliações Biomecânicas			
18h30					
20h00	Jornadas Técnicas - Carlos Carmino - A renovação				
21h00	da Marcha Portuguesa ao longo do Ciclo Olímpico de 2009-12				
22h00	Jornadas Técnicas - Luís Lopes -				
23h00	Competências Psicológicas do Marchador				

2012-12-27

*Técnico Nacional de Marcha*

*Carlos Carmino*