



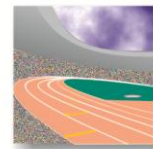
# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

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 Barreiras

**CONCENTRAÇÃO DE NATAL DE JUNIORES SECTOR DE BARREIRAS:** 27 e 28 DEZ de 2012;

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

**LOCAL:** CAR - JAMOR

- Início: 27 de Dezembro, às 10h prontos para treinar;
- Saída: 28 de Dezembro, após o almoço.

**ALOJAMENTO e ALIMENTAÇÃO:** CENTRO DE ESTÁGIO

#### **LISTA DE CONVOCADOS:**

Treinadores	Atletas Masculinos		Atletas Femininos	
João Ribeiro	Diogo Mestre	CABB	Rafaela Vitorino	SLB
Adriano Encarnação	Tiago Cipriano	GRECAS	Neuza Reis	SLB
Fernando Capela	Fábio Teixeira	ACRDSD	Joana Costa	CNRM
João Abrantes	Paulo Neto	ACRDE	Vera Santos	CPP
Luís Mugarro	Micael Seixeiro	GRECAS	Vera Fernandes	SLB
Susana Miguel			Lucinda Gomes	SCP
Mário Silva				
António Ferreira				
Paulo Neto				
Herlander Marcos				
Paulo Barrigana				
José Fonseca				

Confirmação até ao dia **21 de Dezembro**, pelo e-mail [dtn@fpatletismo.pt](mailto:dtn@fpatletismo.pt), telefone 214146026 (das 14h às 20h).

#### **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.

**João Ribeiro**

**Técnico Nacional das Barreiras**

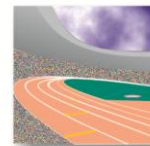


# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

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)

## Plano de Atividades da Concentração

	<b>Sáb. 27 Dezembro</b>	<b>Dom. 28 Dezembro</b>
<b>Manhã</b>	<b>10.00h Treino</b> <i>-Treino técnico/ ritmico barr. baixas e altas -metodologias específicas</i>  <i>- Treino de força Trabalho com halteres</i>  <i>- Testes</i>  <b>12.00: Observação de registos vídeo</b>	<b>9.30h: Treino</b> <i>-Treino técnico/ ritmico de barr. baixas e altas -metodologias específicas</i>  <i>- Treino de força Multi-saltos</i>  <i>- Testes</i>  <b>12.00: Observação de registos vídeo</b>  <b>Reunião Final</b>
<b>Tarde</b>	<b>16.00h: Treino</b> <i>- Treino técnico e ritmico de barr. baixas e altas -metodologias específicas</i>  <i>- Treino de força Multi-lançamentos</i>  <i>- Testes</i>  <b>18.00-Observação de registos vídeos</b>  <b>19.00 – Reunião de treinadores Organização do processo de treino e calendário competitivo</b>	