

## FORMAÇÃO SOBRE LANÇAMENTO DO DARDO

### Nota introdutória

Vai o setor de lançamentos da FPA levar a efeito nos dias 11 e 12 de dezembro uma formação sobre lançamento do dardo, direcionada sobretudo aos treinadores de atletas jovens.

A iniciativa decorrerá no CAR-Jamor e terá o seguinte programa horário:

### Sábado, dia 11 de dezembro

início	final	tema	preletor	local
09:30	11:00	A técnica do lançamento do dardo (teórico)	Raimundo Fernandez	Auditório das Piscinas
11:15	13:15	A técnica do lançamento do dardo (prático) - Parte I	Raimundo Fernandez	Pista número 2
13:15	14:30	Intervalo para Almoço		
14:30	15:00	A história dos nossos campeões	Elias Leal	Auditório das Piscinas
15:00	16:00	Planeamento do Treino do Jovem Lançador	Carlos Fernandes	Auditório das Piscinas
16:15	18:15	A técnica do lançamento do dardo (prático) - Parte II	Raimundo Fernandez	Pista número 2

### Domingo, dia 12 de dezembro

início	final	tema	preletor	local
09:00	10:00	O treino de força com Jovens	Carlos Fernandes	Auditório das Piscinas
10:15	11:45	O treino de Força com Jovens (prático)	Carlos Fernandes	CAR - JAMOR
12:00	13:00	A deteção de talentos nos lançamentos (prático)	Raimundo Fernandez	CAR – JAMOR

(o programa da ação poderá vir a ter alterações de horário que, caso aconteçam, serão devidamente divulgadas)

Para esta formação são convidados os seguintes treinadores e atletas:

Diana Camejo (AJJ-06)	José Jacob
Sara Conceição (CAN-06)	Vítor Neto
Guilherme Velez (AJJ-06)	José Jacob
João Fernandes (ADNL-05)	Carlos Fernandes
Inês Custódio (ADNL-05)	José Custódio
Marta Trovoada (ADNL-05)	João Reis
Miguel Costa (ADNL-05)	Carlos Fernandes
Valdemar Dantas (ACDL-05)	Jorge Rodrigues
Carolina Caseiro (JV-04)	Diogo Correia
Leonardo Silva (MKED-04)	Jaime Almeida

Os treinadores referenciados terão acesso gratuito à formação e os atletas estão convidados para participar em todas as aulas práticas, na sessão sobre a história dos campeões e na aula teórica sobre técnica de lançamento do dardo.

Outros interessados na formação poderão fazer a sua inscrição através do link:

<https://forms.gle/yJz5PY7nKvMWkRcD9>