
Encontro Nacional Atletismo Jovem

Data(s): 19/11/2023

Carga horária: 6,5 horas

Local: CAR Jamor

Programa Horário

Manhã

Horas	Tema	Formador
09:30 – 10:00	Abertura de sessão	
10:00 – 10:40	“Intercâmbio de experiências no Atletismo Juvenil” 20km Almeirim Salesianos de Manique	Daniel Leandro Francisco Barreto
10:40 – 11:00	Debate	
11:00 – 11:40	Carreira Dual no Atletismo (atleta/aluno) Sucesso Desportivo vs Sucesso Escolar A realidade de estudar no exterior (ex: USA)	Next Level Sports José Uva
11:40 – 12:00	Debate	
12:00 – 12:20	“O acesso ao alto rendimento” (PAR/PEO/PEPT/ CAR Residentes)	João Abrantes
12:20 – 12:40	“As seleções jovens”	José Costa

Tarde

Horas	Tema	Formador
14:30 – 15:30	“Interligação entre os quadros competitivos Sub -12 (Benjamins); Sub -14 (Infantis) e Sub-16 (Iniciados)”	Alcino Pereira
15:30 – 16:30	“Introdução do salto em comprimento com vara”	Tomé Agostinho
17:00 – 19:30	<p>Áreas Fundamentais do Desenvolvimento do Atleta</p> <p>Técnica de Corrida Mobilidade com barreiras Multsaltos/ Multilançaamentos Exercícios principais para o desenvolvimento da força Avaliação prática através da Perceção Subjetiva de Esforço para a corrida</p>	<p>João Abrantes João Abrantes Mário Aníbal Ricardo Monteiro Manuel Nicolau</p>