

**Jornadas Técnicas da Ilha Terceira - Lançamentos**

**Data(s): 11/11/2023 e 12/11/2023**

**Carga horária: 10 horas**

**Local: Complexo Desportivo João Paulo II**

**11/11/2023**

Horas	Tema	Formador
09:00 – 10:00	O Lançamento do Martelo (Sessão teórica)	Jorge Rodrigues
10:00 – 11:30	O Lançamento do Martelo – Iniciação (Sessão prática)	Jorge Rodrigues
11:30 – 13:00	Os Multilançamentos (Sessão prática)	Jorge Rodrigues
13:00 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 16:00	O Lançamento do Martelo (Sessão teórica)	Jorge Rodrigues
16:00 – 17:00	O Lançamento do Martelo – Desenvolvimento (Sessão prática)	Jorge Rodrigues
17:00 – 18:00	Trabalho de Força (Sessão prática)	Jorge Rodrigues

**12/11/2023**

Horas	Tema	Formador
09:00 – 10:00	O Lançamento do Disco (Sessão teórica)	Júlio Cirino
10:00 – 12:00	O Lançamento do Disco (Sessão prática)	Júlio Cirino