
Jornadas Técnicas de Aveiro – Lançamento do Disco e Martelo**Data(s): 06/12/2025 e 07/12/2025****Carga horária: 12 horas****Local: Estádio Municipal de Vagos**

Programa Horário**06/12/2025**

Horas	Tema	Formador
10:00 – 10:30	Antecedentes históricos da Técnica do Lançamento do Disco	Júlio Cirino
10:30 – 11:30	Fundamentos dos lançamentos	Júlio Cirino
11:45 – 13:15	Teresa Machado "Uma história por contar"	Júlio Cirino
13:15 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 16:00	Visionamento de filmes técnicos s/lançamento de disco	Júlio Cirino
16:00 – 18:00	Técnica de Disco	Júlio Cirino

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



07/12/2025

Horas	Tema	Formador
10:00 – 10:30	Antecedentes históricos Técnica do Lançamento do Martelo	Júlio Cirino
10:30 – 11:30	Planificação do Treino do Lançador Jovem	Júlio Cirino
11:45 – 13:15	Treino de força para iniciados e juvenis	Júlio Cirino
13:15 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 16:00	Visionamento de filmes Técnicos s/lanç. Martelo	Júlio Cirino
16:00 – 18:00	Técnica de Martelo	Júlio Cirino

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

