

---

**Jornadas Técnicas da Ilha Terceira – Lançamentos**
**Data(s): 30/04/2026 a 05/05/2026**
**Carga horária: 12 horas**
**Local: Estádio João Paulo II – Angra do Heroísmo**


---

**Programa Horário**
**30/04/2026**

Horas	Tema	Formador
17:30 – 19:30	Treino Técnico de Lançamento do Martelo	Paulo Reis
19:30 – 21:30	Apresentação Teórica sobre o Lançamento do Martelo	Paulo Reis

**01/05/2026**

Horas	Tema	Formador
16:00 – 18:00	Treino Técnico de Lançamento do Peso em Translação	Paulo Reis
18:00 – 20:00	Formação Teórica sobre a Técnica do Lançamento do Peso	Paulo Reis

**04/05/2026**

Horas	Tema	Formador
17:00 – 18:00	Iniciação ao Lançamento do Dardo	Carlos Fernandes
18:00 – 19:00	Fundamentos Técnicos do Lançamento do Dardo I	Carlos Fernandes

**PARCEIROS INSTITUCIONAIS**

**PATROCINADORES**


05/05/2026

Horas	Tema	Formador
17:00 – 18:00	Desenvolvimento das Capacidades Motoras/Coordenativas no Lançamento do Dardo	Carlos Fernandes
18:00 – 19:00	Fundamentos Técnicos do Lançamento do Dardo II	Carlos Fernandes

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

