Jornadas Técnicas do Centro de Formação Beiras – Salto com Vara

Data: 21/11/2026

Carga horária: 6 horas

Local: Branca, Albergaria-a-Velha

Programa Horário

21/11/2026

Horas	Tema	Formador
10:00 – 11:15	Iniciação da Técnica de Salto à Vara (Teórica)	**Rui Carvalho**
11:15 – 12:30	Ginástica e Condição Dirigida para o Salto à Vara (Prática)	**Rui Carvalho**
14:00 – 15:00	Principais erros e correções do Salto à Vara (Teórica)	**Rui Carvalho**
15:00 – 17:30	Correções da Técnica do Salto à Vara (Prática)	**Rui Carvalho**

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES