

## COMUNICADO OFICIAL

Braga, 27-11-2006

Nº 01 /2007

### ASSUNTO: CONCENTRAÇÃO PARA ATLETAS INFANTIS E INICIADOS

Comunica-se a todos os Clubes e Treinadores / Professores seleccionados, que irá decorrer no dia 16 de Dezembro (Sábado) a **1ª Concentração A.A. Braga**, da presente época.

Será uma concentração destinada a atletas Infantis e Iniciados, que deixaram de poder estar incluídos nas concentrações da Zona Norte e que deste modo estarão abrangidos por estas concentrações (duas a realizar nesta época), organizadas directamente pelas Associações Regionais, contando com a colaboração da Equipa Técnica da Zona Norte.

Os objectivos desta Concentração são a avaliação técnica e condicional destes atletas, que se destacaram no panorama regional da época passada, proporcionar momentos de reunião e formação com os seus técnicos e possibilitar um maior acompanhamento e observação por parte dos responsáveis técnicos da Zona Norte.

Esta jornada decorrerá durante todo o dia com sessões de treino e de competição\*. O almoço ficará a cargo da organização.

Os atletas e técnicos convocados deverão apresentar-se na Pista Coberta, sedeada no Parque de Exposições de Braga, às 9 h de sábado, 16 de Dezembro, devendo estar os atletas prontos a treinar.

Caso não seja possível a sua comparência ou participação, devem avisar com a maior brevidade possível, o Prof. Miguel Caldas (965659524).

<b>Nome</b>	<b>Ano</b>	<b>Clube</b>	<b>Treinador</b>
Vanda Pinto	1993	SC Braga	Sameiro Araújo
Daniela Leite	1993	AM Emboladoura	Assis Silva
Helena Oliveira	1994	EB 2,3 Palmeira	Judite Gomes
Marlene Chaves	1994	SC Braga	Miguel Caldas
Ana Mon Jane	1993	EB 2,3 Real	Paulo Costa
Marta Lopes	1993	EB 2,3 Palmeira	Judite Gomes
Simara Gomes	1993	EB 2,3 Real	Paulo Costa
Ana Cardoso	1993	SC Braga	Sameiro Araújo
Bruno Giesteira	1993	EB 2,3 Prado	Helena Gomes
Luís Rocha	1993	EB 2,3 D. Maria II	Alexandra Sarmiento
David Santos	1993	EB 2,3 D. Maria II	Alexandra Sarmiento
João Pacheco	1993	SC Braga	Sameiro Araújo
André Araújo	1993	Ext. Inf. D. Henrique	Sameiro Araújo
Marco Campos	1994	EB 2,3 D. Maria II	Alexandra Sarmiento
Rita Lourenço	1992	SC Braga	Graça Borges
Cátia Rodrigues	1992	CCD Ribeirão	Alexandra Sarmiento
Ana Oliveira	1992	SC Braga	Miguel Caldas
Cátia Coutinho	1992	EB 2,3 Palmeira	Judite Gomes
Ana Ramôa	1992	SC Braga	Miguel Caldas
Luís Vinhas	1992	SC Braga	Miguel Caldas

### **Competição:**

Para que os atletas possam participar na competição formal, deverão anteriormente participar em competições lúdico-desportivas, onde estão inseridos alguns exercícios específicos das provas em que os atletas possuem melhores resultados

Neste sentido, os “lançadores” terão que efectuar o Torneio do Superlançador, os “velocistas” terão que participar no Torneio Superverlocista e os “saltadores” no Torneio Superlançador.

### **Torneio Superlançador:**

Esta competição envolve as seguintes situações competitivas:

1. Pentasalto parado (Infantis) e Pentasalto até 10 metros de balanço (Iniciados)
2. Arremesso para a frente, com bola medicinal (Infantis 2 Kg e Iniciados 3 Kg)
3. Corrida de 60 metros
4. Lançamento do Peso

### **Torneio Superverlocista:**

Esta competição envolve as seguintes situações competitivas:

1. Pentasalto parado (Infantis) e Pentasalto até 10 metros de balanço (Iniciados)
2. Arremesso para a frente, com bola medicinal (Infantis 2 Kg e Iniciados 3 Kg)
3. Velocidade lançada. 30 metros de balanço com 10 metros de velocidade máxima
4. Corrida de 60 metros

### **Torneio Supersaltador**

Esta competição envolve as seguintes situações competitivas:

1. Pentasalto parado (Infantis) e Pentasalto até 10 metros de balanço (Iniciados)
2. Arremesso para a frente, com bola medicinal (Infantis 2 Kg e Iniciados 3 Kg)
3. Corrida de 60 metros
4. Salto em altura / Salto em comprimento