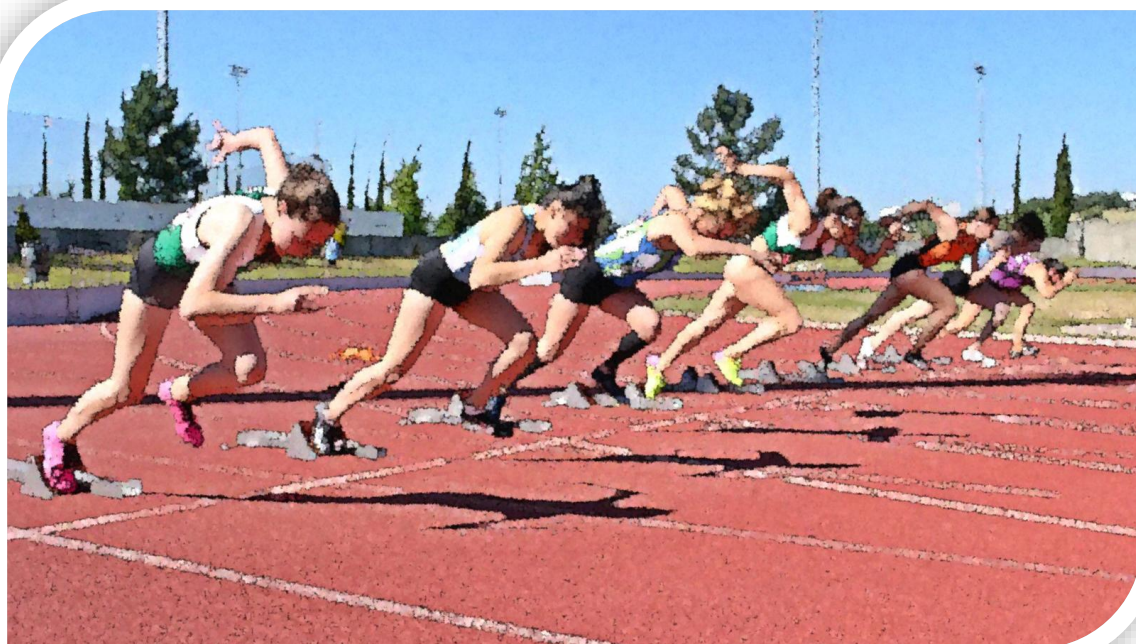


JORNADAS TÉCNICAS DE ATLETISMO DA MADEIRA 2025



FORMAÇÃO**PROGRAMA**

Domingo, 30/nov – Centro Desportivo da Madeira – Ribeira Brava

Hora	Tema	Formador
9h00 11h00	Princípios práticos do treino de jovens no meio-fundo (P)	Diogo Sousa
11h00 13h00	O treino de Nuno Pereira e Solange Nunes (T)	Diogo Sousa

Sexta, 5/dez – Estádio de Câmara de Lobos – Câmara de Lobos

Hora	Tema	Formador
17h00 19h00	Objetivos e prioridades na organização do treino na etapa de orientação (T)	José Barros
19h00 21h00	Desenvolvimento da capacidade de salto na etapa de orientação (P)	José Barros

Sábado, 6/dez – Centro Desportivo da Madeira – Ribeira Brava

Hora	Tema	Formador
14h00 16h00	Objetivos e prioridades na organização do treino de saltos na etapa de especialização (T)	José Barros
16h00 18h00	Prioridades, objetivos e elementos fundamentais no treino de velocidade nas etapas de orientação e especialização (P)	Rui Norte

Domingo, 7/dez – Centro Desportivo da Madeira – Ribeira Brava

Hora	Tema	Formador
9h00 11h00	O treino da velocidade nos saltadores horizontais (T)	José Barros
11h00 13h00	Prioridades, objetivos e elementos fundamentais no treino de barreiras nas etapas de orientação e especialização (P)	Rui Norte

Segunda, 8/dez – Centro Desportivo da Madeira – Ribeira Brava

Hora	Tema	Formador
10h00 11h00	Elementos fundamentais na organização do treino de saltos na etapa de especialização (P)	José Barros
11h00 12h00	O treino de estafetas – nível avançado (P)	Rui Norte

Notas: (T) – sessão Teórica; (P) – sessão prática com atletas

VALIDAÇÃO PARA A RENOVAÇÃO DO TPTD E PARA A PROGRESSÃO NA CARREIRA DOCENTE.

FORMAÇÃO

INSCRIÇÕES:

- O link para o **formulário de inscrição** está disponível no portal da AARAM (www.atletismomadeira.pt)

Taxa de inscrição: **30 €** ou **10 €***

Notas: - * treinadores de atletismo c/TPTD, professores c/ grupo de atletismo no DE

- Efetuar transferência para AARAM – IBAN: **PT50 0018 0008 0003 5609 020 80**

Prazo limite para inscrição: 27 de novembro 2025

FORMADORES:

José Barros

- Professor de Ed. Física
- Ex-Diretor Técnico Nacional
- Ex-Técnico Nacional de Saltos
- Treinador de vários atletas internacionais



Rui Norte

- Professor de Ed. Física
- Técnico Nacional de Velocidade, Barreiras e Estafetas curtas
- Treinador de vários atletas internacionais



Diogo Sousa

- Fisioterapeuta
- Coordenador Técnico do GDE
- Treinador de vários atletas internacionais

