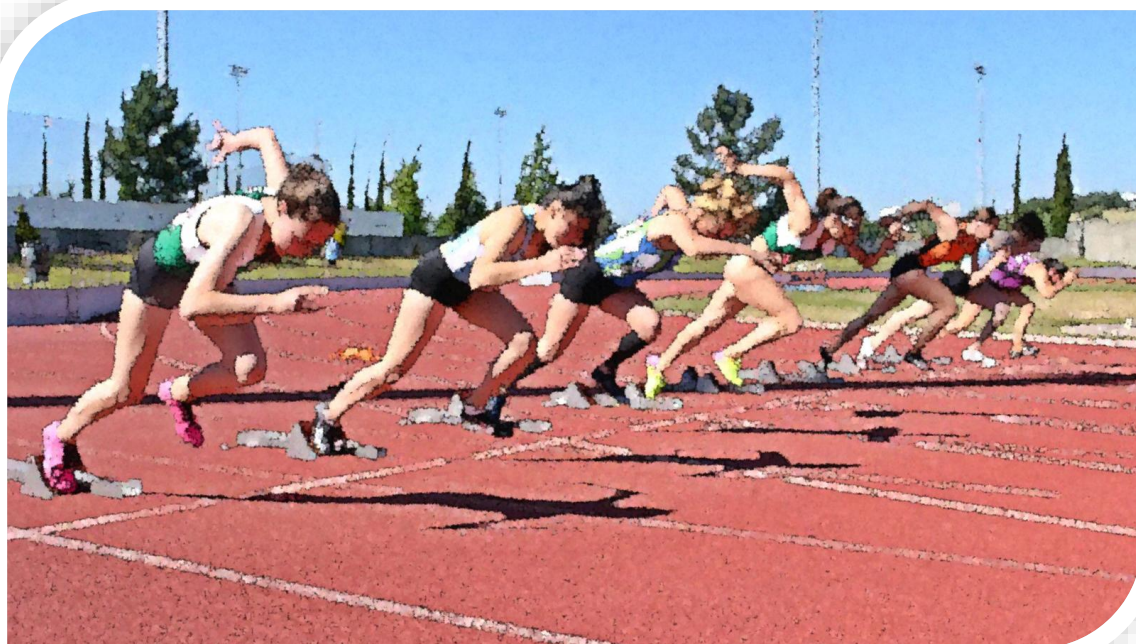


JORNADAS TÉCNICAS DE ATLETISMO DA MADEIRA 2025



FORMAÇÃO

PROGRAMA

Domingo, 30 novembro – **Centro Desportivo da Madeira** – Ribeira Brava

Hora	Tema	Formador
9h00 11h00	• O treino de Nuno Pereira e Solange Nunes.	Diogo Sousa
11h00 13h00	• Princípios práticos do treino de jovens atletas de meio fundo.	Diogo Sousa
13h00	Final dos trabalhos	

Sexta-feira, 05 dezembro – **Estádio de Câmara de Lobos** – Câmara de Lobos

Hora	Tema	Formador
17h00 19h00	• Objetivos e prioridades no treino na etapa de orientação	José Barros
19h00 21h00	• Desenvolvimento da capacidade de salto na etapa de orientação	José Barros
21h00	Final dos trabalhos	

Sábado, 06 dezembro – **Centro Desportivo da Madeira** – Ribeira Brava

Hora	Tema	Formador
9h00 11h00	• Objetivos e prioridades no treino de saltos na etapa de especialização	José Barros
11h00 13h00	• Elementos fundamentais no treino de velocidade na etapa de especialização	Rui Norte
13h00	Final dos trabalhos	

Domingo, 07 dezembro – **Centro Desportivo da Madeira** – Ribeira Brava

Hora	Tema	Formador
10h00 12h00	• Elementos fundamentais no treino de barreiras na etapa de especialização	Rui Norte
12h00	Final dos trabalhos	

FORMAÇÃO

Segunda-feira, 08 dezembro – **Centro Desportivo da Madeira** – Ribeira Brava

Hora	Tema	Formador
17h00 19h00	• Elementos fundamentais no treino de saltos na etapa de especialização	José Barros
19h00	Final dos trabalhos	

Terça-feira, 09 dezembro – **Estádio de Câmara de Lobos** – Câmara de Lobos

Hora	Tema	Formador
19h00 21h00	• Desenvolvimento da capacidade de salto na etapa de especialização	José Barros
21h00	Final dos trabalhos	

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

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

FORMAÇÃO

FORMADORES:

José Barros

- Treinador de atletismo, Professor de educação física e Máster em Alto Rendimento Desportivo



Rui Norte

- Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto, Treinador de Alto Rendimento, Preletor-Assistente de Grau II da WA (World Athletics)



Diogo Sousa

- Treinador de atletismo, treinador dos atletas Nuno Pereira e Solange Nunes.

