



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

FUNDADA EM 18 DE OUTUBRO DE 1983

RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA, Nº. 11 - R/C - ESQ.

PESSOA COLECTIVA N.º 501 408 657

TELEFONE 265 234 292 - FAX 265 523 436 - www.setubal-asas.com.pt - Email: asas@net.vodafone.pt - 2910-575 SETÚBAL

Circular nº 19/2017

Setúbal, 21 de Abril de 2017

AOS CLUBES FILIADOS NA As.A.S.

## **ACÇÃO DE FORMAÇÃO DE SALTOS**

**LOCAL:** Pista Municipal de Atletismo da Sobreda (Almada)

**DATA:** (sábado) 06 de Maio de 2017

**HORÁRIO:** das 08.00 horas às 13.00 horas

**INSERIDO NO PLANO DE ATIVIDADES PARA A ÉPOCA DE 2017, A ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL, EM CONJUNTO COM A FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO, REALIZA ESTA ACÇÃO DE FORMAÇÃO DE SALTOS, DESTINADA A TREINADORES DE GRAU I, II E III, CUJO OBJETIVO É O APERFEIÇOAMENTO TEÓRICO/PRÁTICO NA ÁREA DA DISCIPLINA DE SALTOS.**

### **PRELETOR**

– Prof. Pedro Pinto

### **CONTEÚDOS**

- Planeamento geral do treino de Saltos;
- Planeamento e Organização de Multisaltos;
- Planeamento da Força e Testes de Avaliação.

### **CREDITAÇÃO**

– Esta Acção de Formação será creditada com 1.4 créditos.

### **VALOR DA INSCRIÇÃO**

– 15,00 €.

### **INSCRIÇÕES ATRAVÉS DO LINK**

Link: <https://goo.gl/forms/jZEo0YB9qVLVBbHK2>

### **DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO**

– O limite das inscrições é até ao dia 5 de maio às 12h00.

Pel'O Departamento Técnico da As.A.S.