



CONCENTRAÇÃO DA ZONA NORTE 2010

18 e 19 de Dezembro de 2010

Guimarães - Pista Gémeos Castro

CONVOCATÓRIA

- . Convocam-se os atletas e os treinadores indicados nas listas anexas para participarem na **CONCENTRAÇÃO DA ZONA NORTE 2010**, a realizar nos dias 18 e 19 de Dezembro de 2010, em **GUIMARÃES**.

IMPORTANTE:

- . Esta Concentração da Zona Norte realizar-se-á em dois dias, com a realização de três treinos ou uma competição e dois treinos, onde o **objectivo principal será a observação, análise e correcção de aspectos técnicos, podendo, em alguns casos, incidir na melhoria das capacidades condicionais**.
- . Os atletas e os treinadores convocados têm que **confirmar obrigatoriamente a sua presença**, nas respectivas Associações Regionais, até ao dia **10 de Dezembro**.
- . A não confirmação da presença dos atletas e treinadores, no prazo definido, levará à convocatória de outros atletas até ao preenchimento da disponibilidade do alojamento, pelo que depois poderá não ser possível a reintegração.
- . Os atletas que venham a participar na concentração terão que **estar em boas condições físicas e de saúde**, para poderem participar nos treinos sem qualquer tipo de limitação.
- . A presença dos atletas na pista deve verificar-se até às **10 horas** do dia 18 de Dezembro, com os atletas equipados para treinar, sendo obrigatória a participação em todas as sessões de treino da Concentração, com as excepções previstas para os atletas que venham a competir no Sábado de manhã.
- . Os atletas deverão levar: toalha de banho, equipamento de treino adequado, incluindo **vestuário para proteger da chuva e sapatos de bicos**.
- . Informações: Director do CFAZN (Serafim Gadelho), por telefone: **962345925**



CONCENTRAÇÃO DA ZONA NORTE 2010

18 e 19 de Dezembro de 2010

Guimarães - Pista Gémeos Castro

CONVOCATÓRIA

Coordenadores: Serafim Gadelho e Pedro Guimarães

ATLETAS E TREINADORES CONVOCADOS:

Velocidade/Barreiras - Técnico Responsável: **Miguel Caldas**

Atleta	A.N.	Clube	Ass. Reg.	Treinador
Daniela França	1995	Maia A. C.	Porto	Serafim Gadelho
Ana Rita Queirós	1995	C. D. C+S Lavra	Porto	Guilherme Valente
Pedro Ferreira	1996	C. D. C+S Lavra	Porto	Guilherme Valente
Tomás Ribeiro	1995	C. D. C+S Lavra	Porto	Guilherme Valente
Pedro Silva	1995	S. C. Braga	Braga	Mário Barbosa

Saltos - Técnico Responsável: **Pedro Guimarães**

Atleta	A.N.	Clube	Ass. Reg.	Treinador
Daniel Reis	1995	C. Spiridon Gaia	Porto	Domingos Fern.
Rafael Vilas Boas	1995	S. C. Braga	Braga	Mário Barbosa

Lançamentos - Técnico Responsável: **Jorge Rodrigues**

Atleta	A.N.	Clube	Ass. Reg.	Treinador
Daniela Paço	1996	A. D. C. Lovelhe	Viana C.	Jorge Rodrigues
M^a João Rodrigues	1996	A. D. C. Lovelhe	Viana C.	Jorge Rodrigues
Margarida Ferreira	1994	S. C. Braga	Braga	Paulo Soares
Filipa Brito	1995	S. C. Braga	Braga	Paulo Soares
Rui Silva	1995	S. C. Braga	Braga	Paulo Soares



CONCENTRAÇÃO DA ZONA NORTE 2010

18 e 19 de Dezembro de 2010

Guimarães - Pista Gémeos Castro

Meio-Fundo - Técnicos Respons.: **Emanuel Brandão e Serafim Gadelho**

Atleta	A.N.	Clube	Ass. Reg.	Treinador
Elsa Maia	1996	Ginásio da Trofa	Porto	José Botelho
Elsa Gomes	1996	S. C. Braga	Braga	Sameiro Araújo
Sandra Oliveira	1996	F. C. Vizela	Braga	Rui Ferreira
Anita Fernandes	1995	C.A. Arcos Valdevez	Viana C.	Rocha
Sara Sousa	1995	A.R. Luz Vida Gond.	Porto	Afonso Cardoso
Catarina Rodrigues	1994	S. C. Braga	Braga	Sameiro Araújo
Rita Lopes	1994	S. C. Braga	Braga	Sameiro Araújo
Silvana Dias	1994	U. D. Várzea	Porto	Carlos Mendes
Sueli Gomes	1994	U. D. Várzea	Porto	Carlos Mendes
André Pereira	1995	Casa Benf. Paredes	Porto	Carlos Tavares
João Cruz	1994	Maia A. C.	Porto	Pompeu Castro
Sérgio Teixeira	1994	C. Spiridon Gaia	Porto	Domingos Fern.
Helder Costa	1995	GRAC	Braga	Carlos Costa

Marcha - Técnico Responsável: **José Magalhães**

Atleta	A.N.	Clube	Ass. Reg.	Treinador
Soraia Vasconcelos	1995	Aventura Gaia Clube	Porto	Carlos Monteiro
Jorge Silva	1995	A. R. Estrela do Sul	Porto	Nelson Marques
Luis Novais	1995	E.B.P. G. Sampaio	Braga	Emanuel Brandão



CONCENTRAÇÃO DA ZONA NORTE 2010

18 e 19 de Dezembro de 2010

Guimarães - Pista Gémeos Castro

ACTIVIDADES A REALIZAR:

Sábado ~ 18 de Dezembro de 2010

HORA	ACTIVIDADES
10h00	Recepção dos participantes
10h30	Treino Técnico ou Competição
12h30	Almoço
15h30	Reunião Técnica
16h30	Treino Técnico ou Condicional
19h00	Jantar
20h30	Análise de Vídeos

Domingo ~ 19 de Dezembro de 2010

HORA	ACTIVIDADES
10h00	Treino Técnico
12h30	Almoço
15h00	Regresso dos participantes