

# Escola de Salto com Vara de Leiria



# ESCVL

- Criada na época de 2008/2009
- Ligação à ADAL e FPA
- Objectivos
  - Terá como objectivos desmistificar o salto com vara
  - Opção de escolha da modalidade
  - Melhorar a coordenação geral nos jovens
  - Formação de jovens na disciplina
  - Jovens de todos os clubes do distrito
  - Acompanhamento aos técnicos



# ESCVL

- Filosofias
  - Trabalho em procura do modelo de salto
  - Diversificação de treinos e exercícios
  - Trabalho de motivação e consolidação



# ESCVL

## -Projectos

-Promoção de dias de salto com vara com a integração de vários atletas mais novos que pretendam fazer a introdução à disciplina de salto com vara.

-Deslocação a um estádio a escolher, de acordo com as indicações da ADAL para apoio nos treinos de vara de clubes e atletas da periferia no sábado do último fim-de-semana de cada mês no período matinal.



# ESCVL

- **Outras**

- Monitorização das varas existentes, reportando à ADAL a quantidade, o tipo e o estado das varas existentes
- Colaboração com a FPA na aquisição e troca de varas e equipamento



# ESCVL

- Equipamento da Escola
  - Carro de treino
  - Argolas
  - Cordas
  - Elásticos



# Modelo de salto















# Realização de Vídeos

- Ver anexos



salta pocinhas.mp4



entradas para areia 3 passadas.mp4



caixa para colchão.mp4



entrada para areia.AVI



entrada com rotação para areia.AVI



argolas monica\_inicio.AVI



argolas nicole\_inicio.AVI



argolas\_carlos.AVI



inversão nas argolas\_actual.AVI



inversão numa argola.AVI

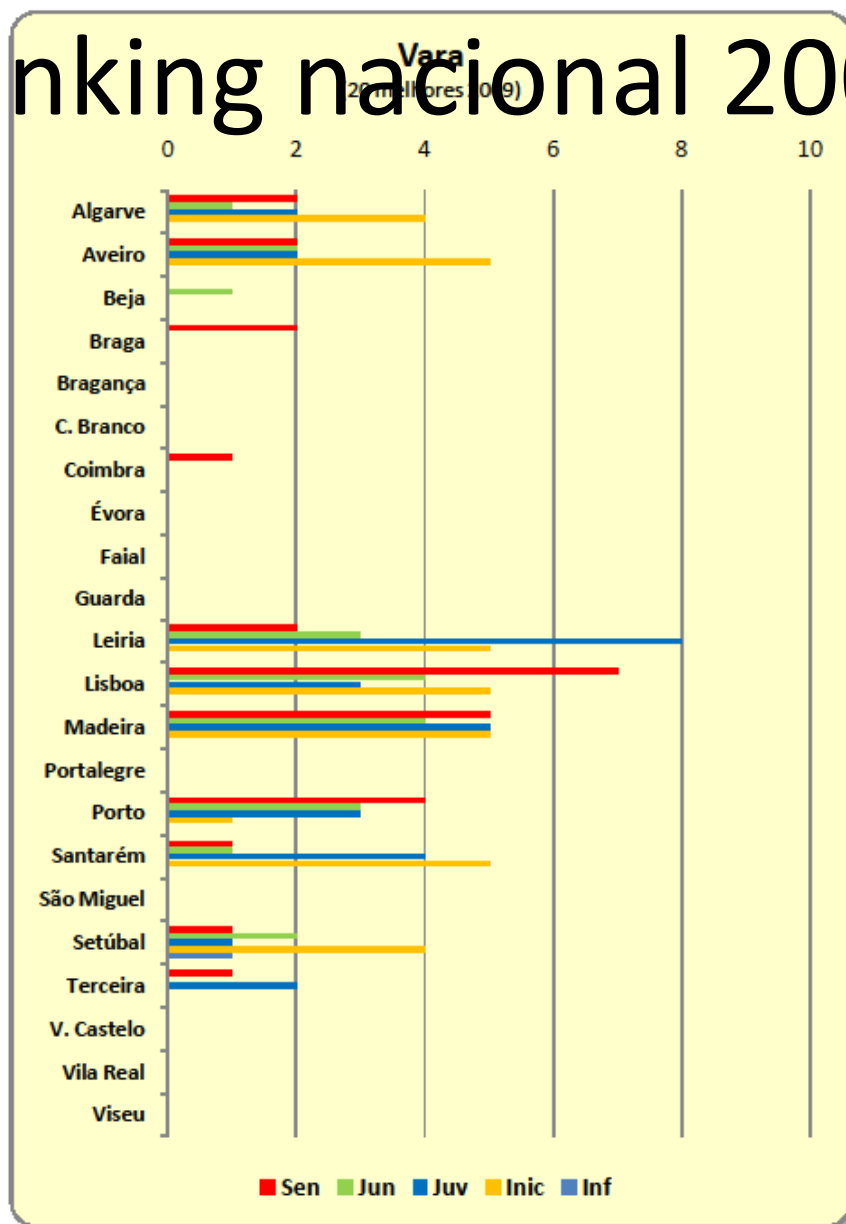


saidas com vara fixa.AVI

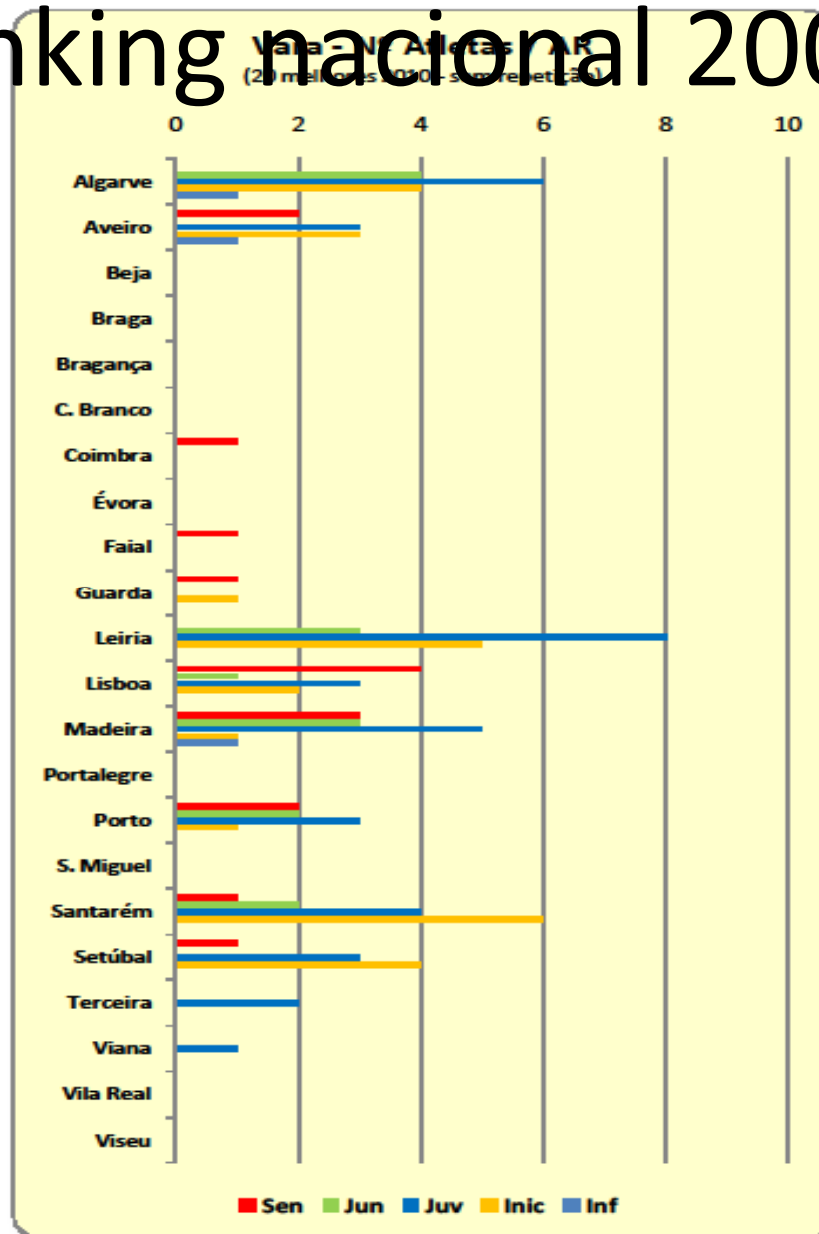


salta pocinhas.mp4

# Ranking nacional 2008/2009



# Ranking nacional 2009/2010



# ESCVL

- Página de facebook

- <http://www.facebook.com/home.php?#!/pages/Escola-de-salto-com-vara-de-Leiria/150455514990960>





## **Escola de Salto com Vara de Leiria**



Jornadas técnicas 2010, 14 de Nov.

Obrigado