



**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

Análise e ensino da técnica do Salto em Altura

Data(s): 21/12/2019

Carga horária: 7,5 horas presenciais

Local: EXPO Centro – Pombal (Pista Coberta)

Programa

Horas	Tema	Formador
10:00 – 11:00	Estrutura faseada do salto em altura - Teórica	Inga Babakova
11:00 – 13:00	Estrutura faseada do salto em altura - Prática	Inga Babakova
13:00 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 16:00	Método de ensino do movimento	Inga Babakova
16:00 – 17:30	Principais etapas do ensino do salto em altura	Inga Babakova
17:30 – 18:00	Planeamento do treino – Período Preparatório	Inga Babakova

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS

