

---

***Jornadas Técnicas de Beja – Salto com Vara***

***Data(s): 10/12/2023***

***Carga horária: 5 horas***

***Local: Complexo Desportivo Fernando Mamede - Beja***

---

**Programa Horário**

<b>Horas</b>	<b>Tema</b>	<b>Formador</b>
10:00 – 11:00	Fundamentos do Movimento – Salto com Vara	<b>Tomé Agostinho</b>
11:30 – 13:00	Salto em comprimento com Vara	<b>Tomé Agostinho</b>
13:00 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 16:00	Apresentação dos principais exercícios para o desenvolvimento do Salto com Vara (nível Intermédio)	<b>Tomé Agostinho</b>
16:30 – 17:30	Sessão prática ao Salto com Vara no colchão	<b>Tomé Agostinho</b>