



## COMUNICADO 10/2026

Cruz Quebrada, 23 de março de 2026

### **ASSUNTO: 1º Estágio da Seleção Nacional – Jovens e Seniores [Arco Recurvo] 2025/2026 – Outdoor**

A Direção da FPTA vem por este meio informar que decidiu realizar o 1º estágio da Seleção Nacional de Jovens e Seniores [Arco Recurvo] – Outdoor.

O 1º Estágio da Seleção Nacional de Jovens e Seniores 2025/2026 [Arco Recurvo] – Outdoor será realizado nos seguintes dias:

- 1º Estágio SN2025/2026 – Outdoor (60m/70m): 11/04/2026 - Parque de Exposições do Montijo
- 1º Estágio SN2025/2026 – Outdoor (60m/70m): 12/04/2026 - Parque de Exposições do Montijo

Tendo em conta o comunicado 23/2025, os atletas convocados são os seguintes:

#### **Seleção Nacional de Jovens**

##### **Cadetes Recurvo**

- Rodrigo Henriques (AAC)
- Tomás Costa (ACAL)
- Lourenço Martins (FAC)
- Clara Henriques (GCV)
- Emma Muralha (RSC)

##### **Juniões Recurvo**

- Francisco Carreira (GCV)

##### **Seniores Recurvo**

- Luís Gonçalves (SCP)
- Nuno Carneiro (ACM)
- João Alves (SCP)
- Marco Barata (SEA)
- Bruno Trindade (ACAL)
- Simão Ribeiro (SEA) - Nota: compete como RSH nas Provas do C.N. mas tem ainda idade de júnior
- Milana Tkachenko (SCP)

#### **O estágio tem como principais objetivos:**

- Apresentação do novo treinador nacional de arco recurvo e da sua filosofia de treino;
- Avaliação diagnóstica dos aspetos técnicos, físicos e mentais de cada arqueiro através do preenchimento de questionário aplicado a arqueiros e treinadores;
- Elaboração de um cadastro individual das especificações técnicas dos equipamentos (arco e flechas);
- Registos de vídeos da execução dos respetivos ciclos de tiro seguido de um conjunto de exercícios de desempenho desportivo em contexto competitivo (eliminatórias);
- Realização de 1 open possibilitando aos seniores a obtenção de mínimos para as competições “Campeonato Europeu de Outdoor”, Antalya 2026 de 18 a 24 de maio e “World Cup Stage 4”, 7-12 julho 2026 (Madrid) e para os jovens para a competição “European Youth Championships 2026”, 20-26 julho em Itália.



## Programa:

Dia 11/04/2026 – Parque de Exposições do Montijo

- 09h00/09h20 - Chegada dos atletas e montagem de material
- 09h20/09h40 – Apresentação do novo TNAR e da sua filosofia de treino
- 09h40/10h00 - Objetivos deste estágio e metodologia a desenvolver ao longo da época desportiva
- 10h00/10h30 – Preenchimento de questionários, arqueiros e treinadores
- 10h35/10h50 - Aquecimento físico
- 10h50/11h05 – Aquecimento técnico a curta distância
- 11h10/12h30 – Registo vídeo dos ciclos de tiro e treinos livres
- 12h30/14h00 – Almoço
- 14h00/17h30 - Três series de aquecimento seguido da realização de exercícios competitivos de eliminação
- 17h30/17h45 – Alongamentos físicos
- 17h45/18h15 – Balanço da atividade e preenchimento de questionário
- 18h30 - Final da sessão

Dia 12/04/2026 – Parque de Exposições do Montijo

- 09h00/09h20 - Chegada dos atletas e montagem de material
- 09h20/09h40 - Aquecimento físico
- 09h40/09h55 – Aquecimento técnico a curta distância
- 10h00/12h00 – Três series de aquecimento seguido da realização de open possibilitando a obtenção de mínimos para o Campeonato Europeu de Outdoor, Antalya 2026
- 12h00/12h30 - Balanço da atividade e preenchimento de questionário
- 13h00 - Final da sessão

## Prevê-se as seguintes participações:

- O almoço será assegurado durante a participação nos trabalhos em dia completo, e demais refeições a quem for autorizada a pernoita durante o período de estágio;
- As dormidas serão providenciadas a quem residir a mais de 150 km do local do treino, mediante solicitação prévia no Centro do Jamor ou equivalente. Se alojamento for feito pelo arqueiro/treinador, o máximo de comparticipação é de 50 euros/noite em alojamento duplo, contra apresentação de recibo;
- As deslocações terão de ser autorizadas caso a caso e serão financiadas a 0,30 euros/km considerando uma viatura para conjunto até 4 pessoas por clube (arqueiros e treinadores). A distância será calculada entre o clube dos participantes e o local de estágio com base no Google maps ou similar.
- De momento não é possível garantir outros apoios. Caso as condições de financiamento se alterem poderão ser ajustados no futuro.

Solicita-se aos arqueiros o envio de um email para [tome.santana@fpta.pt](mailto:tome.santana@fpta.pt) com a confirmação de inscrição, indicado o nome do treinador acompanhante.

É obrigatório o uso de equipamento desportivo, camisola da seleção nacional. Não é permitido o uso de jeans.

## Caso os atletas não estejam devidamente equipados serão excluídos do estágio.

Solicita-se aos arqueiros que levem consigo uma cadeira e elástico para as sessões de treino, água e pequenos lanches. A data-limite de envio da inscrição é até às **17h00 do dia 6/04/2026**.



# FPTA Federação Portuguesa de Tiro com Arco

*Instituição de Utilidade Pública Desportiva*

O responsável pela orientação e coordenação das sessões de trabalho será o treinador Gil Rodrigues.

Com os melhores cumprimentos,

Assinado por: Helena Maria Alves da Silva

Num. de Identificação: B105034527

Data: 23-03-2026 10:45:44 +00:00



(Presidente da FPTA)