**A TODOS OS SÓCIOS**

**COMUNICADO 06/2026**

Cruz Quebrada, 9 de março de 2026

**ASSUNTO: 1º Estágio da Seleção Nacional – Jovens e Seniores [Compound e Barebow] 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 [Compound e Barebow] – Outdoor.
O1º Estágio da Seleção Nacional de Jovens e Seniores 2025/2026 [Compound e Barebow] – Outdoor será realizado nos seguintes dias:

- 1º Estágio SN 2025/2026 – Outdoor (50m): 28/03/2026 no Campo de Tiro com Arco do Jamor
- 1º Estágio SN 2025/2026 – Outdoor (50m): 29/03/2026 no Campo de Tiro com Arco do Jamor

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

**Seleção Nacional de Jovens**

**Cadetes Compound**

- Mateus Cunha (ACM)
- Sara Landeiro (RSC)

**Juniores Compound**

- Luísa Marques (RSC)
- Bruno Matos (RSC)

**Seleção Nacional de Seniores**

**Seniores Compound**

- Carlos Resende (RSC)
- Rui Baptista (SCP)
- Jorge Alves (ACAL)
- Gabriel Alves (ACM)
- Nuno Simões (SCP)
- Maria João Ribeiro (ACAL)
- Liliana Cardoso (ACAL)
- Sandra Ribeiro (SEA)
- Manuel Carvalho (SCP)
- Tiago Matos (SCP)
- David Hryhor´yev (RSC)

**Seniores Barebow**

- Carlos Poceiro (CSP)
- João Pedro Santos (TDH)
- Nuno Zagalo (ACAL)
- Jorge Gaspar (PNASA)
- Elisabete Susano (AAC)
- Luísa Mano (PNASA)

**O estágio tem como principal objetivo:**

- Preparação para o Campeonato Nacional de Campo 2025/2026;
- Promover o espírito de equipa.

**Programa:**

Dia 28/03/2026 – Campo de Tiro com arco do Jamor

09h00/09h20 - Chegada dos atletas e montagem de material
09h20/09h30 - Objetivo do estágio
09h30/09h45 - Aquecimento físico
09h45/12h30 – Três series de aquecimento seguido da realização de 1º Open
12h30/14h00 – Almoço
14h00/17h00 - Três series de aquecimento seguido da realização de eliminatórias
17h00/17h15 - Sessão de esclarecimentos
17h00/18h30 - Treino mental
18h30 - Final da sessão

Dia 29/03/2026 – Campo de Tiro com arco do Jamor

09h00/09h20 - Chegada dos atletas e montagem de material
09h20/09h35 - Aquecimento físico
09h40/12h30 – Três series de aquecimento seguido da realização de eliminatórias
13h00 - Final da sessão

**Prevê-se as seguintes comparticipações:**

- 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** 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 22/03/2026**.

Os responsáveis pela orientação e coordenação das sessões de trabalho serão os treinadores João Gutierrez e João Ribeiro.

Com os melhores cumprimentos,

Assinado por: Helena Maria Alves da Silva
Num. de Identificação: BI05034527
Data: 10-03-2026 11:47:53 +00:00

CHAVE MÓVEL

(Presidenteda FPTA)

**DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO**

**Seleção Nacional – Estágios e Competições**

A presente **Declaração de Compromisso** é celebrada entre a **Federação Portuguesa de Tiro com Arco (FPTA)** e o agente desportivo n.º FPTA _____,
**Nome:** _____
**Clube:** _____
na qualidade de:

☐ Atleta

☐ Treinador acompanhante

O signatário declara aceitar e comprometer-se com os seguintes princípios e obrigações no âmbito da participação em **estágios, competições nacionais ou internacionais e demais atividades da Seleção Nacional**.

1. **Cumprimento regulamentar**: Declaro aceitar integralmente, e sem reservas, os regulamentos em vigor na FPTA, bem como os regulamentos específicos da Seleção Nacional, comprometendo-me a honrar a representação de Portugal em todas as atividades oficiais.
2. **Respeito pela equipa técnica**: Comprometo-me a **aceitar e respeitar as orientações e decisões técnicas** transmitidas pelos treinadores da Seleção Nacional, oficiais ou selecionador nacional, reconhecendo que tais indicações visam garantir o melhor desempenho desportivo individual e coletivo.
3. **Assiduidade e pontualidade**: **Comprometo-me a cumprir com** assiduidade, pontualidade e dedicação **todas as atividades programadas, nomeadamente:**
   - estágios
   - treinos
   - reuniões técnicas
   - competições
   - demais atividades integradas na preparação da Seleção Nacional.
4. **Ética e conduta desportiva:** Declaro estar ciente de que todos os elementos da Seleção Nacional estão sujeitos ao Código de Conduta e Ética Desportiva, comprometendo-me a:
   - agir com **respeito, integridade e espírito desportivo**;
   - respeitar colegas, adversários, árbitros, dirigentes e restantes membros da comitiva;
   - contribuir para um **ambiente saudável, disciplinado e de cooperação** durante estágios e competições.
5. **Espírito de equipa:** Comprometo-me a respeitar todos os participantes dos estágios e da comitiva, contribuindo para um clima de colaboração, respeito e boa convivência**.**
6. **Comunicação de ocorrências:** Qualquer situação relevante que possa afetar o desempenho individual, o funcionamento do estágio ou da comitiva poderá ser comunicada diretamente à FPTA**,** através de correio eletrónico. A FPTA assegurará **confidencialidade do emitente**, sendo a informação utilizada exclusivamente para efeitos internos e melhoria de procedimentos.

7. **Consequências disciplinares**: Quaisquer comportamentos que prejudiquem o desempenho técnico, o funcionamento da equipa ou o bem-estar geral poderão ser comunicados ao Conselho de Disciplina da FPTA**,** podendo resultar nas seguintes sanções, nos termos regulamentares:
   - Advertência escrita
   - Suspensão por período determinado
   - Exclusão da Seleção Nacional por período determinado

Nos casos de suspensão ou exclusão, poderá igualmente ocorrer a **suspensão do estatuto de alto rendimento**, bem como da utilização de instalações ou campos da FPTA durante o período determinado.

8. **Equipamento para estágios:** Declaro ter conhecimento da obrigatoriedade de apresentar o seguinte vestuário e equipamento **durante os estágios da Seleção Nacional:**
   - T-shirt de estágio
   - Calças / calções / saia-calção desportivos
   - Calçado desportivo
   - Chapéu ou boné
   - Equipamento impermeável (quando necessário)

Caso ainda não possua t-shirt de estágio, poderá utilizar **t-shirt branca**.
É permitido usar camisola de manga comprida por baixo da t-shirt de estágio.
Qualquer outro vestuário apenas poderá ser utilizado mediante autorização do Treinador Nacional**.**

**Material recomendado**

- Elástico ou faixa elástica para treino
- 1 bola de ténis ou equivalente
- 1 cadeira
- Água
- Pequenos lanches

**9. Compromisso de honra:** O presente compromisso aplica-se a todos os elementos da Seleção Nacional — atletas e treinadores acompanhantes— sendo assumido por compromisso de honra**.**

Declaro que **tomei conhecimento do presente documento, compreendi o seu conteúdo e aceito cumprir todas as disposições nele constantes**.

Local: _____

Data: _____ / _____ / _____

Assinatura: _____

Nome: _____