



## COMUNICADO 14/2026

Cruz Quebrada, 28 de abril de 2026

### **ASSUNTO: 2º 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 2º estágio da Seleção Nacional de Jovens e Seniores [Arco Recurvo] – Outdoor.

O 2º Estágio da Seleção Nacional de Jovens e Seniores 2025/2026 [Arco Recurvo] – Outdoor será realizado nos seguintes dias:

- 2º Estágio SN2025/2026 – Outdoor (60m/70m): 09/05/2026 - Pista Municipal de Atletismo Alberto Chainça, Sobreda
- 2º Estágio SN2025/2026 – Outdoor (60m/70m): 10/05/2026 - Pista Municipal de Atletismo Alberto Chainça, Sobreda

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)
- 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)
- Rayna Lacerda (GCV) -- Nota: atleta convidada a integrar os trabalhos da Seleção Nacional
- Ricardo Duarte (GCV) -- Nota: atleta convidado a integrar os trabalhos da Seleção Nacional
- Nuno Patrício (SEA) -- Nota: atleta convidado a integrar os trabalhos da Seleção Nacional



## O estágio tem como principais objetivos:

- Integração dos novos arqueiros no grupo de trabalho (preenchimento de questionários e registos vídeo dos respetivos ciclos de tiro);
- Análise conjunta (respetivo arqueiro e treinador) dos registos vídeos realizados no 1º estágio.
- Definição de estratégias conjuntas (TNAR, arqueiro e respetivo arqueiro) de melhoria de eventuais aspetos técnicos;
- Realização de 1 open possibilitando a obtenção de mínimos para os European Youth Championships 2026, a decorrer de 20-26 de julho em Itália;
- Treino de eliminatórias;
- Promoção do espírito de grupo

## Programa:

Dia 9/05/2026 – Pista Municipal de Atletismo Alberto Chainça, Sobreda, Almada

09h00/09h20 - Chegada dos atletas e montagem de material

09h20/09h25 – Objetivos do estágio

09h25/09h40 – Integração dos novos elementos do grupo de trabalho e preenchimento dos questionários

9h30/10h00 - Treino mental – devolução de resultados

10h00/10h20 - Aquecimento físico

10h20/10h40 – Aquecimento técnico a curta distância

10h45/12h30 – Treino livre, registo vídeo dos ciclos de tiro dos novos elementos do grupo de trabalho, análise conjunta dos vídeos realizados no 1º estágio e definição de estratégias

12h30/14h00 – Almoço

14h00/17h30 - Três series de aquecimento seguidas de realização de open possibilitando a obtenção de mínimos para o European Youth Championships 2026

17h30/17h45 – Alongamentos físicos

17h45/18h15 – Treino Mental - análise do estágio e estratégia mental

18h30 - Final da sessão

Dia 10/05/2026 – Pista Municipal de Atletismo Alberto Chainça, Sobreda, Almada

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 exercícios competitivos de eliminatórias

12h00/12h30 – Treino Mental - análise do estágio e estratégia mental

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;



# FPTA Federação Portuguesa de Tiro com Arco

*Instituição de Utilidade Pública Desportiva*

- 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 30/04/2026.**

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

Com os melhores cumprimentos,

---

(Direção da FPTA)