



**COMUNICADO 16/2026**

Cruz Quebrada, 28 de abril de 2026

**ASSUNTO: 4º 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 4º estágio da Seleção Nacional de Jovens e Seniores [Compound e Barebow] – Outdoor.

O 4º Estágio da Seleção Nacional de Jovens e Seniores 2025/2026 [Compound e Barebow] – Outdoor será realizado nos seguintes dias:

- 4º Estágio SN 2025/2026 – Outdoor (50m): 09/05/2026 no Campo de Tiro com Arco do Jamor
- 4º Estágio SN 2025/2026 – Outdoor (50m): 10/05/2026 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**

- ❖ 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 principais objetivos:**

- Realização de 1 Open e 2 Sessões de eliminatórias
- Promover o espírito de equipa.

## **Programa:**

Dia 09/05/2026 – 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 10/05/2026 – 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 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 participação 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.



# FPTA Federação Portuguesa de Tiro com Arco

*Instituição de Utilidade Pública Desportiva*

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.**

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

Comos melhores cumprimentos,

---

(Direção da 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: \_\_\_\_\_