



COMUNICADO 22/2026

Cruz Quebrada, 29 de junho de 2026

ASSUNTO: 5º Estágio da Seleção Nacional – Jovens e Seniores [Compound] 2025/2026 – Outdoor

A Direção da FPTA vem por este meio informar que decidiu realizar o 5º estágio da Seleção Nacional de Jovens e Seniores [Compound] – Outdoor.

O 5º Estágio da Seleção Nacional de Jovens e Seniores 2025/2026 [Compound] – Outdoor será realizado no seguinte dia:

- 5º Estágio SN2025/2026 – Outdoor (50m): 04/07/2026 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

Juniões Compound

- ❖ Luísa Marques (RSC)

Seleção Nacional de Seniores

Seniores Compound

- ❖ Jorge Alves (ACAL)
- ❖ Maria João Ribeiro (ACAL)
- ❖ Tiago Matos (SCP)

O estágio tem como principais objetivos:

- Realização de 1 Open e Sessões de eliminatórias
- Preparação para competições internacionais
- Promover o espírito de equipa.

Programa:

Dia 04/07/2026 – 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 séries de aquecimento seguido da realização de 1º Open

12h30/14h00 - Almoço

14h00/17h00 - Três séries de aquecimento seguido da realização de eliminatórias



FPTA Federação Portuguesa de Tiro com Arco

Instituição de Utilidade Pública Desportiva

17h00/18h30 - Treino mental

18h30 - 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.

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 01/07/2026.**

O responsável pela orientação e coordenação das sessões de trabalho será o treinador João Gutierrez.

Comos melhores cumprimentos,

(Presidente da FPTA)