



COMUNICADO 21/2026

Cruz Quebrada, 29 de maio de 2026

ASSUNTO: 3º 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 3º estágio da Seleção Nacional de Jovens e Seniores [Arco Recurvo] – Outdoor.

O 3º Estágio da Seleção Nacional de Jovens e Seniores 2025/2026 [Arco Recurvo] – Outdoor será realizado nos seguintes dias:

- 3º Estágio SN 2025/2026 – Outdoor (60m/70m): 13/06/2026 - Pista Municipal de Atletismo Alberto Chainça, Sobreda
- 3º Estágio SN 2025/2026 – Outdoor (60m/70m): 14/06/2026 - 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)
- Diogo Andrade (GCV) - Nota: atleta convidado a integrar os trabalhos da Seleção
- 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)
- 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:

- Treino mental – estratégias e ferramentas de auto controle;
- Realização de segundos registos vídeos dos ciclos de tiro dos atletas que estiveram presentes nos dois estágios já realizados;
- Análise conjunta (arqueiro e treinador) dos registos vídeos realizados no 2º estágio para os atletas que se apresentaram pela 1ª vez nos trabalhos da seleção;
- Definição de estratégias conjuntas (TNAR, arqueiro e respetivo arqueiro) de melhoria de eventuais aspetos técnicos;
- Treino open e treino de eliminatórias;
- Fortalecimento do espírito de grupo.

Programa:

Dia 13/06/2026 – Pista Municipal de Atletismo Alberto Chainça, Sobreda, Almada

09h00/09h20 – Chegada dos atletas e montagem de material;

09h20/09h25 – Objetivos do estágio;

9h25/10h30 – Treino mental – palestra;

10h30/10h50 – Aquecimento físico;

10h50/11h100 – Aquecimento técnico a curta

distância;

11h10/12h30 – Treino livre, registo vídeo dos ciclos de tiro e análise conjunta dos vídeos realizados conforme estabelecido nos objetivos deste estágio;

12h30/14h00 – Almoço;

14h00/17h30 – Três series de aquecimento seguidas de realização de open;

17h30/17h45 – Alongamentos físicos

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

18h30 – Final da sessão

Dia 14/06/2026 – 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 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 05/06/2026.**

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: BI05034527

Data: 30-05-2026 19:37:51 +01:00



(Presidente da FPTA)