



COMUNICADO 28/2026

Cruz Quebrada, 8 de setembro de 2026

**ASSUNTO: 1º Estágio da Seleção Nacional – Jovens e Seniores [Recurvo, Compound e Barebow]
2026/2027 – Ar Livre [18m]**

A Direção da FPTA vem por este meio informar que decidiu realizar o 1º estágio da Seleção Nacional de Jovens e Seniores [Recurvo, Compound e Barebow] – Ar Livre [18m].

O 1º Estágio da Seleção Nacional de Jovens e Seniores 2026/2027 [Recurvo, Compound e Barebow] – Ar Livre [18m] será realizado nos seguintes dias:

- 1º Estágio SN 2026/2027–Outdoor (18m): dia 26/09/2026 no Campo de Tiro com Arco do Jamor
- 1º Estágio SN 2026/2027–Outdoor (18m): dia 27/09/2026 no Campo de Tiro com Arco do Jamor

Tendo em conta o comunicado 25/2026, os atletas convocados são os seguintes:

Seleção Nacional de Jovens

Cadetes Recurvo

- ❖ Rodrigo Henriques (AAC)
- ❖ Diogo Andrade (GCV)
- ❖ Lourenço Martins (FAC)
- ❖ Diego Rodrigues (ACM)
- ❖ Clara Henriques (GCV)

Cadetes Compound

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

Juniores Compound

- ❖ Luísa Marques (RSC)

Seleção Nacional de Seniores

Seniores Recurvo

- ❖ Luís Gonçalves (SCP)
- ❖ João Alves (SCP)
- ❖ Marco Barata (SEA)



FPTA Federação Portuguesa de Tiro com Arco

Instituição de Utilidade Pública Desportiva

- ❖ Ricardo Duarte (GCV)
- ❖ Bruno Trindade (ACAL)
- ❖ Milana Tkachenko (SCP)

Séniiores Compound

- ❖ Tiago Matos (SCP)
- ❖ Carlos Resende
- ❖ Jorge Alves (ACAL)
- ❖ Ricardo Matos (RSC)
- ❖ Nuno Simões (SCP)
- ❖ Bruno Matos (RSC)
- ❖ Maria João Ribeiro (ACAL)
- ❖ Rita Martins (MTA)
- ❖ Liliana Cardoso (ACAL)

Juniores Barebow

- ❖ Diogo Saraiva (ACAL)

Séniiores Barebow

- ❖ Carlos Poceiro (SCPB)
- ❖ João Pedro Santos (TDH)
- ❖ Sérgio Rego (PNASA)
- ❖ Paulo Abreu (SCPB)
- ❖ Luís Saraiva (ACAL)
- ❖ Elisabete Susano (AAC)
- ❖ Luísa Mano (PNASA)
- ❖ Cátia Martins (ACAL)

O estágio tem como principais objetivos:

- Preparação para a época desportiva 2026/2027
- Avaliação diagnóstica dos aspetos técnicos, físicos e mentais de cada arqueiro(a)
- Promover o espírito de equipa

Programa:

Dia 26/09/2026 – 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

Dia 27/09/2026 – 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 - Finalização do estágio

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 17/09/2026.**

Os responsáveis pela orientação e coordenação das sessões de trabalho serão os treinadores Gil Rodrigues e João Ribeiro, e os diretores António Santos e Rui Câmara.

Com os melhores cumprimentos,

Assinado por: Helena Maria Alves da Silva

Num. de Identificação: BI05034527

Data: 14-09-2026 13:10:39 +01:00



CHAVE MÓVEL

(Presidente da FPTA)