

## DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES

### PROGRAMA DE ATIVIDADES ESPECÍFICO

16 de maio de 2020

- 10:00 – 11:00    **KATA** – Treino da Seleção Nacional e ParaKarate (Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores)\*  
Sensei JOAQUIM GONÇALVES (Diretor Técnico Nacional / Seleccionador Nacional Kata Sénior)  
Sensei JORGE PEIXEIRO (Seleccionador Nacional Kata Cadetes e Juniores)  
Sensei EMA LOPES (Seleccionadora Nacional Kata ParaKarate)
- 10:15 – 11:15    **KUMITE** – Treino da Seleção Nacional (Cadetes e Juniores / Sub21 e Seniores)\*  
Sensei RUI DIZ (Seleccionador Nacional Kumite Sub21 e Sénior)  
Sensei ESTÊVÃO TRINDADE (Seleccionador Nacional Kumite Cadetes e Juniores)
- 11:15 – 12:15    **KATA** – Estágio Técnico Nacional de Especialização (Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores)\*\*  
Sensei JOSÉ CARVALHO (Treinador Seleção Regional Norte)  
Sensei FERNANDO ROMÃO (Treinador Seleção Regional Sul)  
Sensei RAFAEL JARDIM (Treinador Seleção Regional Madeira)
- 11:30 – 12:30    **KUMITE** – Estágio Técnico Nacional de Especialização (Cadetes e Juniores)\*\*  
Sensei MIGUEL VIEIRA (Treinador Seleção Regional Madeira)  
Sensei PEDRO DUARTE ((Treinador Seleção Regional Centro-Sul)  
Sensei JOÃO DUARTE (Treinador Seleção Regional Centro-Sul)
- 12:30 – 13:00    **PSICOLOGIA** Aplicada ao Karate (Treinadores)  
Sensei NUNO CARDOSO (Psicólogo das Seleções Nacionais)
- 14:30 – 15:00    **PSICOLOGIA** Aplicada ao Karate (Atletas 1\*)  
Sensei NUNO CARDOSO (Psicólogo das Seleções Nacionais)
- 15:15 – 16:30    **KUMITE** – Estágio Técnico Nacional de Especialização (Sub21 e Seniores)\*  
Sensei DANIEL COELHO (Treinador Seleção Regional Sul)  
Sensei JOÃO CASTRO (Treinador Seleção Regional Açores)  
Sensei JORGE MACHADO (Treinador Seleção Regional Norte)
- 15:30 – 16:15    **KATA** – Estágio Técnico Nacional de Formação (Infantis, Iniciados e Juvenis)\*\*\*  
Sensei TIAGO LIMA (Treinador Seleção Regional Norte)  
Sensei RAFAEL JARDIM (Treinador Seleção Regional Madeira)  
Sensei RICARDO GOMES (Treinador Seleção Regional Centro-Norte)
- 16:30 – 17:15    **KUMITE** – Estágio Técnico Nacional de Formação (Iniciados e Juvenis)\*\*\*  
Sensei EMA LOPES (Seleccionadora Nacional ParaKarate / Treinadora Seleção Regional Centro-Norte)  
Sensei FERNANDO ROMÃO (Treinador Seleção Regional Sul)  
Sensei NELSON REGO (Treinador Seleção Regional Açores)  
Sensei MARCO AFONSO (Treinador Seleção Regional Açores)
- 17:00 – 17:30    **PSICOLOGIA** Aplicada ao Karate (Pais)  
Sensei NUNO CARDOSO (Psicólogo das Seleções Nacionais)
- 17:45 – 18:15    **PSICOLOGIA** Aplicada ao Karate (Atletas 2\*\*)  
Sensei NUNO CARDOSO (Psicólogo das Seleções Nacionais)
- 18:30 – 19:00    **PSICOLOGIA** Aplicada ao Karate (Atletas 3\*\*\*)  
Sensei NUNO CARDOSO (Psicólogo das Seleções Nacionais)