

## DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES (Nº 57/2019)

Aos Associados da FNK-P,

Lisboa, 16 de dezembro de 2019

Assunto: **TREINO NACIONAL DE SELEÇÃO CADETES E JUNIORES (19-22 de dezembro) / K OPEN DAY**

Exmos. Srs.,

No âmbito do ciclo de preparação e observação técnica das seleções nacionais nos escalões de Cadetes e Juniores, convocamos os atletas abaixo designados a participar nos trabalhos de seleção nacional num intercâmbio com a SN de Espanha, entre os dias **19 e 22 de dezembro**, no Pavilhão da Caldeira, Rua de Leiria, 3100-435 Pombal, cumprindo o estabelecido na alínea b), do artigo 16º, do Regulamento Nacional de Seleções.

No dia 21 de dezembro, teremos uma equipa multidisciplinar no apoio à formação dos atletas, treinadores e encarregados de educação, inserido nas atividades do K OPEN DAY, nomeadamente nas áreas de Psicologia, Nutrição, Planeamento, Valores Olímpicos e Papel dos Pais na formação desportiva dos filhos, conforme programa que disponibilizamos. Esta iniciativa conta com o apoio de alguns formadores do COP. Os **treinadores e encarregados de educação** dos atletas convocados, interessados em acompanhar as atividades, estão obrigados a proceder à sua inscrição nos referidos módulos, conforme condições oportunamente divulgadas pela FNKP, referência **Info K OPEN DAY 11Dez19**. Os atletas convocados ficam automaticamente inscritos nas atividades, não sendo necessário proceder a qualquer inscrição.

Integrado no plano de preparação técnico-desportivo do Projeto Olímpico, Alto Rendimento e Seleções Nacionais teremos ainda a presença especial de um dos Mestres mais conceituados do mundo na disciplina de kumite WKF, Sensei António Oliva Seba.

N.º	NOME	ASSOCIAÇÃO	CLUBE	ESCALÃO	CATEGORIA
<b>KATA FEMININO</b>					
1	JOANA SOARES	ANKP	CARTAXO	CADETE	KATA
2	ÍRIS LEITE	APOGK	VG	CADETE	KATA
3	BÁRARA RIBEIRO	NPK	CKGP	CADETE	KATA
4	TELMA SILVA	AKKP	CKM	JÚNIOR	KATA
5	FILIPA OLIVEIRA	LKS	CKO	JÚNIOR	KATA
6	NATACHA FERNANDES	LKS	CKO	JÚNIOR	KATA
7	MAÍSA CARIDADE	LPK	AHBVA	JÚNIOR	KATA
8	CAROLINA LOPES	ISP-ANK	SCVA	JÚNIOR	KATA
<b>KATA MASCULINO</b>					
9	ARTUR NETO	AAMA	KCQ	CADETE	KATA
10	RICARDO LOPES	CPK	UPK	CADETE	KATA
11	RUBEN ROLO	AKKP	CKM	CADETE	KATA
12	TOMÁS DAMIÃO	UKA	KCF	JÚNIOR	KATA
13	MARTIM SOUSA	UKA	KCF	JÚNIOR	KATA
14	PEDRO CARVALHO	AKKP	CKM	JÚNIOR	KATA
15	AFONSO TORRES	CPK	GCV	JÚNIOR	KATA
16	RAFAEL SANTOS	TPK	GIPA	JÚNIOR	KATA

Filiada

Federação Mundial de Karate (WKF) – Federação Europeia de Karate (EKF)  
Confederação do Desporto de Portugal (CDP) – Comité Olímpico de Portugal (COP) – Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



# FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE – PORTUGAL

Utilidade Pública Desportiva e Utilidade Pública  
(DR. 213, IIª Série 14 de Setembro de 1995 e DR. 15, IIª Série 18 de Janeiro de 1996)  
NIPC 503 027 120

FEDERAÇÃO NACIONAL  
PORTUGAL

Rua do Cruzeiro, n.º 11 A – 1300-160 Lisboa – PORTUGAL  
Tel.: +351 967 162 645 GPS: 38.707464,-9.191960  
Email: [fnkp@fnkp.pt](mailto:fnkp@fnkp.pt) Site: [www.fnkp.pt](http://www.fnkp.pt) Email Dep: [seleccoes@fnkp.pt](mailto:seleccoes@fnkp.pt)

17	GONÇALO GOMES	ANKP	CARTAXO	JÚNIOR	KATA
<b>KUMITE FEMININO</b>					
18	RENATA SILVA	LPK	FA	CADETE	-47 KG
19	JOANA GARRANCHO	APKS	SPARTAN	CADETE	-54 KG
20	ANA RITA RIBEIRO	CPK	UPK	CADETE	+54 KG
21	FILIPA FRANCISCO	LKS	CKO	CADETE	+54 KG
22	CONSTANÇA MATOS	APKS	CKC-SCC	JÚNIOR	-48 KG
23	LEA BARROS **	AWIKP	SC BRAGA	JÚNIOR	-53 KG
24	CAROLINA PEREIRA	AWIKP	AKW	JÚNIOR	-53 KG
25	BÁRBARA VALENTE	AKKP	CKM	JÚNIOR	-59 KG
26	RAFAELA LOPES **	ASKIP	SCP	JÚNIOR	+59 KG
<b>KUMITE MASCULINO</b>					
27	AFONSO AZEVEDO	CPK	CKA	CADETE	-52 KG
28	FRANCISCO SILVA	CPK	REBORDÕES	CADETE	-57 KG
29	PEDRO AZEVEDO	ADKVR	AKVR	CADETE	-57 KG
30	AIRES DIAS	CPK	CKA	CADETE	-57 KG
31	MIGUEL CARVALHAL	ASKIP	SCP	CADETE	-63 KG
32	GUILHERME GONÇALVES	AWIKP	SCB	CADETE	-63 KG
33	ANDRÉ MOURA	LPK	FA	CADETE	-63 KG
34	BERNARDO FERNANDES	APKS	SCC	CADETE	-63 KG
35	JOSÉ MIRANDA	CPK	ABVE	CADETE	-70 KG
36	GUILHERME LOPES	CPK	CKA	CADETE	+70 KG
37	GABRIEL PAULA	ANKP	CARTAXO	JÚNIOR	-55 KG
38	GONÇALO LOPES	KCAT	KCAT	JÚNIOR	-55 KG
39	HUGO NOVAIS	ASKIP	CBF	JÚNIOR	-61 KG
40	MATEUS ABREU	AKRAM	CKC	JÚNIOR	-61 KG
41	DIOGO RODRIGUES	ASKIP	SCP	JÚNIOR	-61 KG
42	RAFAEL ALVES	APKS	KDP	JÚNIOR	-61 KG
43	DIOGO TEIXEIRA **	APKS	DOJO SAMURAI	JÚNIOR	-68 KG
44	HENRIQUE CARVALHO	ADKVR	AKVR	JÚNIOR	-68 KG
45	DANIEL AGOSTINHO	ISP-ANK	NKS	JÚNIOR	-68 KG
46	TIAGO PEREIRA **	LNKP	CELTAS	JÚNIOR	-68 KG
47	TIAGO DUARTE **	ASKIP	SCP	JÚNIOR	-76 KG
48	VASCO MELO	UKA	KCF	JÚNIOR	-76 KG
49	RODRIGO SILVA	APKS	KDP	JÚNIOR	+76 KG
50	SÉRGIO MONIZ	ASKIP	AKF	JÚNIOR	+76 KG

## \*\*Atletas de Projeto Olímpico

Os atletas de Projeto Olímpico, devidamente assinalados (\*\*), serão alojados no BELÉM HOTEL, Av. Heróis do Ultramar 185, 3100-462 Pombal (T. 236 200 800), entre os dias 19 e 22 de dezembro.

## QUINTA-FEIRA

11:00 – 11:20 Receção no PAVILHÃO DA CALDEIRA – Zona Desportiva de Pombal  
11:30 – 12:30 Treino de Projeto Olímpico, Alto Rendimento e Seleções Nacionais (Kata e Kumite)  
15:30 – 18:00 Treino de Projeto Olímpico, Alto Rendimento e Seleções Nacionais (Kata e Kumite)

## SEXTA-FEIRA

10:00 – 12:30 Treino de Projeto Olímpico, Alto Rendimento e Seleções Nacionais  
KATA – Pavilhão da Caldeira  
KUMITE – Pavilhão de Atividades Económicas Desportivas e Culturais

15:30 – 18:00 Treino de Projeto Olímpico, Alto Rendimento e Seleções Nacionais  
KATA – Pavilhão da Caldeira  
KUMITE – Pavilhão de Atividades Económicas Desportivas e Culturais

## SÁBADO

09:45 – 11:00 NUTRIÇÃO na Auditório 1 (Atletas) **Biblioteca Municipal de Pombal**  
PSICOLOGIA no Auditório 2 (Treinadores)  
O PAPEL DOS PAIS NO DESENVOLVIMENTO DOS ATLETAS no Auditório 3 (Enc. Educação)

11:15 – 12:30 PSICOLOGIA no Auditório 1 (Atletas)  
NUTRIÇÃO no Auditório 2 (Treinadores)

14:30 – 15:30 PLANEAMENTO A LONGO PRAZO no Auditório 1 (Treinadores)  
NUTRIÇÃO no Auditório 2 (Enc. Educação)  
OS VALORES DO SONHO OLÍMPICO no Pav. Atividades Económicas Desportivas e Culturais (Atletas)

16:00 – 16:15 CERIMÓNIA OFICIAL (Pavilhão de Atividades Económicas Desportivas e Culturais)

16:15 – 16:45 AULA SOLIDÁRIA – Campanha de Promoção de Ética e Fair Play  
ENTRADA: 1 BRINQUEDO USADO

16:45 – 17:45 Treino de Projeto Olímpico, Alto Rendimento e Seleções Nacionais  
KATA – Pavilhão da Caldeira  
KUMITE – Pavilhão de Atividades Económicas Desportivas e Culturais

## DOMINGO

10:00 – 13:00 Treino de Projeto Olímpico, Alto Rendimento e Seleções Nacionais  
KATA – Pavilhão da Caldeira  
KUMITE – Pavilhão de Atividades Económicas Desportivas e Culturais

13:00 – 13:15 Encerramento das atividades

Os atletas estão obrigados a ter seguro e exame médico desportivo atualizado, assim como, a munir-se de **todas as proteções obrigatórias**, previstas em regulamentação própria.

Com os melhores cumprimentos,

O Diretor do Departamento Seleções da FNK-P,



(João Pereira)

O Diretor Técnico Nacional Desportivo,



(Joaquim Gonçalves)