

DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES (Nº 58/2019)

Aos Associados da FNK-P,

Lisboa, 16 de dezembro de 2019

Assunto: **TREINO NACIONAL DE SELEÇÃO SUB21 E SÉNIOR (19-22 de dezembro) / K OPEN DAY**

Exmos. Srs.,

No âmbito do ciclo de preparação e observação técnica das seleções nacionais nos escalões de Sub21 e Sénior, 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, 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 participação 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
KATA FEMININO					
1	MARIANA SEMBLANO	AKKP	CKM	SUB21	KATA
2	MADALENA ALMEIDA	MSK	GMDMB	SÉNIOR	KATA
3	MARIANA BELO	UKA	KCF	SÉNIOR	KATA
4	ANA CRUZ	MSK	GMDMB	SÉNIOR	KATA
5	PATRÍCIA CARDOSO *	LPK	WOLFPACK	SÉNIOR	KATA
KATA MASCULINO					
6	HUGO ESTÊVÃO	NPK	CKGP	SUB21	KATA
7	EDUARDO GARCIA	LKS	KCO	SUB21	KATA
8	JOSÉ LEMOS	APK SHO	AC	SÉNIOR	KATA
9	JORGE CAEIROS	CPK	CKB	SÉNIOR	KATA
10	DAVID FERNANDES	UKA	KCF	SÉNIOR	KATA
11	JOÃO CASIMIRO	AKS	AKNP	SUB21	KATA
12	ARMANDO SANTOS	AKS	AKNP	SÉNIOR	KATA
13	GONÇALO SANTOS	AKS	AKNP	SÉNIOR	KATA
KUMITE FEMININO					
14	CATARINA RODRIGUES *	UKA	KCF	SUB21	-50 KG
15	TÂNIA BARROS *	AWIKP	SC BRAGA	SUB21	-55 KG

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)

16	DANIELA FERREIRA	AKKP	CKM	SUB21	-55 KG
17	MARIANA LÉLIS	APKS	SPARTAN	SUB21	-61 KG
18	CAROLINA ARSÉNIO	AWIKP	CRPC	SUB21	-61 KG
19	PATRÍCIA LOPES	ASKIP	SCP	SUB21	-68 KG
20	CATARINA SEMEDO	LNKP	CELTAS	SUB21	+68 KG
21	SARA LEAL	AWIKP	CRPC	SÉNIOR	-50 KG
22	TERESA SILVA	AKKP	CKM	SÉNIOR	-55 KG
23	ALEXANDRA SILVA	APK	CDA	SÉNIOR	-68 KG
24	FLÁVIA RIBEIRO	AJKP	AB	SÉNIOR	-68 KG
25	DANIELA REIS	AKA	CKSAH	SÉNIOR	+68 KG
26	ANA RITA OLIVEIRA	CPK	GCV	SÉNIOR	+68 KG
KUMITE MASCULINO					
27	JOÃO RIBEIRO	CPK	UPK	SUB21	-60 KG
28	DIOGO MOREIRA *	AKKP	KMS	SUB21	-60 KG
29	DIOGO CARVALHO	ASKIP	SCP	SUB21	-67 KG
30	ANDRÉ LUÍS	LNKP	CELTAS	SUB21	-67 KG
31	TIAGO ALMEIDA	LPK	AHBVA	SUB21	-75 KG
32	BRUNO GOMES	APOGK	VG	SUB21	-75 KG
33	GONÇALO FREITAS	LNKP	CELTAS	SUB21	-84 KG
34	GABRIEL MOREIRA	AJKP	AB	SUB21	-84 KG
35	JOÃO XAVIER	AWIKP	SC BRAGA	SÉNIOR	-60 KG
36	DAVID FERNANDES	UKA	KCF	SÉNIOR	-60 KG
37	JOAQUIM MENDES	CPK	GCV	SÉNIOR	-67 KG
38	DIOGO RIBEIRO	LPK	AHBVA	SÉNIOR	-67 KG
39	TOMAS SILVA	LNKP	CELTAS	SÉNIOR	-75 KG
40	MANUEL RIBEIRO	CPK	KSVA	SÉNIOR	-75 KG
41	RODRIGO PINA	AWIKP	CRPC	SÉNIOR	-75 KG
42	MIGUEL DIZ	CPK	NDAP	SÉNIOR	-75 KG
43	HÉLIO HERNANDEZ	AWIKP	SC BRAGA	SÉNIOR	-84 KG
44	FILIPE REIS *	APKS	SPARTAN	SÉNIOR	+84 KG
45	MAURO HERNANDEZ	LPK	AHBVA	SÉNIOR	+84 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 Recepção 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)