

DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES (Nº 2/2021)

Aos Associados da FNK-P,

Lisboa, 5 de março de 2021

Assunto: **Treino Nacional de Seleção SÉNIOR – PRESENCIAL (20 e 21 de março) / PARA-KARATE**
Treino Nacional de Seleção de Cadetes, Juniores e Sub21 – ONLINE (20 de março)
Treino Nacional do Programa de Prospeção e Deteção de Talentos – ONLINE (20 de março)

Exmos. Srs.,

O país encontra-se em **estado de emergência** desde o dia 9 de novembro de 2020, sendo conhecidas as medidas de execução que estabelecem fortes limitações na dinâmica de circulação em espaços e vias públicas, afetando diretamente a atividade federativa. No entanto, as atividades de treino e competitivas dos atletas de seleções nacionais das modalidades olímpicas, ou de competição de nível competitivo correspondente de todas as modalidades dos escalões de seniores masculino e feminino, bem como dos campeonatos internacionais, são equiparadas a atividades profissionais, conforme estabelecido nos pontos 1) e 3), do artigo 30º, do Decreto nº 9/2020 de 21 de novembro.

Face ao exposto e considerando a importância em continuar a preparação técnico-desportiva nos sistemas de projeto olímpico, alto rendimento e seleções nacionais, vamos realizar o **treino nacional sénior e Para-Karate**, nos próximos dias 20 e 21 de março, no Pavilhão da Caldeira, Rua de Leiria, 3100-435 Pombal, conforme convocatória que disponibilizamos, cumprindo o estabelecido na alínea b), do artigo 16º, do Regulamento Nacional de Seleções.

O grupo de agentes desportivos envolvidos no referido treino, deve seguir o protocolo seguinte:

1. Entregar devidamente preenchido, datado e assinado o Termo de Responsabilidade (Anexo 1). Caso já tenha entregue o referido documento deve ignorar este ponto;
2. Cumprir as Normas de Proteção, Higiene e Segurança Específicos COVID-19 (Anexo 2);
3. Realização do teste à COVID-19 (Anexo 3).

N.º	NOME	ASSOCIAÇÃO	CLUBE	ESCALÃO	CATEGORIA
KATA FEMININO					
1	MARIANA SEMBLANO	AKKP	CKM	SÉNIOR	KATA
2	MARIANA BELO	UKA	KCF	SÉNIOR	KATA
3	ANA CRUZ	MSK	GMDMB	SÉNIOR	KATA
4	PATRÍCIA ESPARTEIRO *	AWIKP	SC BRAGA	SÉNIOR	KATA
KATA MASCULINO					
5	JOÃO AZEVEDO	KPS	UKSB	SÉNIOR	KATA PARA-KARATE
6	ANTÓNIO PEREIRA	KPS	CAMG	SÉNIOR	KATA PARA-KARATE
7	TOMÁS LIMA	AKKP	GDRJ	SÉNIOR	KATA PARA-KARATE
8	HUGO ESTÉVÃO	AWIKP	WOLFPACK	SÉNIOR	KATA
9	EDUARDO GARCIA	LKS	KCO	SÉNIOR	KATA
10	JOSÉ LEMOS	APK SHO	AAC	SÉNIOR	KATA
11	JORGE CAEIROS	CPK	CKB	SÉNIOR	KATA
12	DAVID FERNANDES	UKA	KCF	SÉNIOR	KATA
13	ARMANDO SANTOS	AKS	AKNP	SÉNIOR	KATA



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 Site: www.fnkp.pt Email Dep: seleccoes@fnkp.pt

14	GONÇALO SANTOS	AKS	AKNP	SÉNIOR	KATA
15	JOÃO CASIMIRO	AKS	AKNP	SÉNIOR	KATA
16	PEDRO CARVALHO	AKKP	CKM	SÉNIOR	KATA
KUMITE FEMININO					
17	TÂNIA BARROS	AWIKP	SC BRAGA	SÉNIOR	-50 KG
18	CATARINA RODRIGUES	AKSL	SCP	SÉNIOR	-50 KG
19	SARA LEAL	AWIKP	CRPC	SÉNIOR	-50 KG
20	MARIA RITA ARSÉNIO	AWIKP	CRPC	SÉNIOR	-55 KG
21	TERESA SILVA	AKKP	CKM	SÉNIOR	-55 KG
22	MARIANA LÉLIS	AMDKP	SPARTAN	SÉNIOR	-61 KG / EQ
23	CAROLINA ARSÉNIO	AWIKP	CRPC	SÉNIOR	-61 KG / EQ
24	ALEXANDRA SILVA	APK	CDA	SÉNIOR	-68 KG / EQ
25	FLÁVIA RIBEIRO	AJKP	AB	SÉNIOR	-68 KG / EQ
26	MARIA BEATRIZ CLARA	AWIKP	CRPC	SÉNIOR	-68 KG / EQ
27	ANA RITA OLIVEIRA	CPK	GCV	SÉNIOR	+68 KG / EQ
KUMITE MASCULINO					
28	JOÃO XAVIER	AWIKP	CRPC	SÉNIOR	-60 KG
29	DIOGO MOREIRA	AKKP	KMS	SÉNIOR	-60 KG
30	DANIEL AGOSTINHO	ISP-ANK	NKS	SÉNIOR	-67 KG
31	JOAQUIM MENDES	CPK	GCV	SÉNIOR	-67 KG
32	DIOGO RIBEIRO	LPK	AHBVA	SÉNIOR	-67 KG
33	TIAGO ALMEIDA	LPK	AHBVA	SÉNIOR	-75 KG / EQ
34	TIAGO DUARTE	AKSL	SCP	SÉNIOR	-75 KG / EQ
35	TOMAS SILVA	LNKP	CELTAS	SÉNIOR	-75 KG / EQ
36	RODRIGO PINA	AWIKP	SC BRAGA	SÉNIOR	-75 KG / EQ
37	MIGUEL DIZ	AWIKP	NDAP	SÉNIOR	-75 KG / EQ
38	GONÇALO FREITAS	LNKP	CELTAS	SÉNIOR	-84 KG / EQ
39	GABRIEL MOREIRA	AJKP	AB	SÉNIOR	-84 KG / EQ
40	FILIPE REIS *	AMDKP	SPARTAN	SÉNIOR	+84 KG / EQ

*Atleta do Programa de Preparação Olímpica

PROGRAMA

SÁBADO

10:00 – 11:30 KATA e PARA-KARATE

11:30 – 13:00 KUMITE

15:00 – 16:30 KATA e PARA-KARATE

16:30 – 18:00 KUMITE

21:30 – 22:30 PSICOLOGIA – Competências mentais na alta performance (Kata e Kumite) Zoom

DOMINGO

09:00 – 10:30 KATA

10:30 – 12:00 KUMITE

A FNK-P vai assegurar as condições de transporte, alimentação e o teste Antigénio dos agentes desportivos envolvidos, sendo oportunamente divulgado o plano específico junto dos envolvidos.

Aproveitamos para disponibilizar aos interessados o contato do Hotel Cardal, em Pombal, que dispõe de condições especiais de alojamento (T. 236 200 220 | E. info@cardalhotel.com).

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)

Atentos ao programa estabelecido, deve o interessado solicitar declaração junto da FNK-P, para o efeito de circulação em espaços e vias públicas, através do email (seleccoes@fnkp.pt), até ao próximo dia **13 de março, pelas 20h**. As deslocações entre os atletas admitidas nos termos referidos, devem ser efetuadas preferencialmente desacompanhadas e devem respeitar as recomendações e ordens determinadas pelas autoridades de saúde e pelas forças e serviços de segurança, designadamente as respeitantes às distâncias a observar entre as pessoas, conforme estabelecido no ponto 4), do artigo 3º, do Decreto nº 8/2020, de 8 de novembro.

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.

Entretanto, vamos realizar em regime ONLINE o treino nacional de seleção de cadetes, juniores e sub21, no dia 20 de março, conforme condições que disponibilizamos.

TREINO NACIONAL DE SELEÇÃO DE CADETES, JUNIORES E SUB21 – REGIME ONLINE (Zoom)

Inscrição de Atletas até às 20h de 13 de março, através do link: <https://forms.gle/SWb65PbSp3Bv38Hs8>

SÁBADO

- 12:00 – 13:00 KATA – Shito, Goju e Ryuei-Ryu (Cadetes, Juniores e Sub21)
- 14:00 – 15:00 KATA – Shoto e Gensei-Ryu (Cadetes, Juniores e Sub21)
- 15:10 – 16:10 KUMITE (Sub21)
- 16:20 – 17:20 KUMITE (Juniores)
- 17:30 – 18:30 KUMITE (Cadetes)
- 19:40 – 20:30 PSICOLOGIA – Competências mentais na construção do atleta (Kata e Kumite)

CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO NO TNS CADETES, JUNIORES E SUB21:

- a) Atleta que integrou a SN no 11º Campeonato do Mundo (Chile 2019) e no 47º Campeonato da Europa (Hungria 2020);
- b) Atleta de pódio no Campeonato Nacional de cadetes, juniores e sub21, em 2019-2020 e na I Liga de Karate em 2020-2021;
- c) Atleta do escalão JUVENIL inscrito na fase regional do Campeonato Nacional de Juvenil, na época desportiva 2019-2020, e que de acordo com o mapa de idades para a presente época desportiva 2020-2021, passe para cadete.

Vamos realizar ainda o treino nacional nos escalões de infantis, iniciados e juvenis, previsto no Programa de Prospecção e Deteção de Talentos, no dia 20 de março, conforme condições que disponibilizamos.

PPDT – TREINO NACIONAL DE INFANTIS, INICIADOS E JUVENIS – REGIME ONLINE (Zoom)

Inscrição de Atletas até às 20h de 13 de março, através do link: <https://forms.gle/wpy8Cftre1qpmCE1A>

SÁBADO

- 10:00 – 10:50 KUMITE (Iniciados e Juvenis)
- 11:00 – 11:50 PSICOLOGIA – A importância da motivação no momento em que vivemos (Kata e Kumite)
- 18:40 – 19:30 KATA (Infantis, Iniciados e Juvenis)

CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO NO TREINO NACIONAL DE INFANTIS, INICIADOS E JUVENIS:

- a) Atleta devidamente inscrito na FNK-P em 2021.

A inscrição dos treinadores, deve respeitar o preenchimento do formulário Google, impreterivelmente, até ao próximo dia 13 de março (Sáb.), pelas 20h, através do link:

- **TREINADORES** (<https://forms.gle/vEkGexH4xtZt5Bs36>)

Os dados para aceder a cada sessão online, será enviado no próximo dia 18 de março para o email divulgado no registo (verificar o correto preenchimento de email).

É **obrigatório o uso de KarateGi**, exceto para os treinadores.

Aconselhamos os participantes a ingressar no zoom, 5´antes do horário previsto.

Com os melhores cumprimentos.

O Diretor do Departamento Seleções da FNK-P,



(João Pereira)

O Diretor Técnico Nacional Desportivo,



(Joaquim Gonçalves)