

DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES (Nº3/2022)

Aos Associados da FNK-P,

Lisboa, 6 de abril de 2022

Assunto: **TREINO NACIONAL DE SELEÇÃO CADETE, JÚNIOR E SUB21 (9 e 10 de abril)**

Exmos. Srs.,

No âmbito do ciclo de observação técnica das seleções nacionais nos escalões Cadete, Júnior e Sub21, para a participação no Campeonato Europeu de Cadetes, Juniores e Sub21 a realizar em Praga (República Checa), convocamos os atletas abaixo designados a participar nos trabalhos de seleção nacional nos dias **9 e 10 de abril 2022**, Pavilhão de Atividades Económicas Desportivas e Culturais, Rua de Leiria, Zona Desportiva de Pombal, 3100-435 Pombal, cumprindo o estabelecido na alínea b), do artigo 16º, do Regulamento Nacional de Seleções.

N.º	NOME	ASSOCIAÇÃO	CLUBE	ESCALÃO	CATEGORIA
KATA FEMININO					
1	EMA BARROS	AWIKP	SC BRAGA	CADETE	KATA
2	LARA MAGALHÃES	AKPORTO	LSC	CADETE	KATA
3	MARGARIDA JESUS	AKKP	NDT	CADETE	KATA
4	INÊS OLIVEIRA	MSK	CDPA	CADETE	KATA
5	MARIA CARDOSO	AWIKP	WOLFPACK	JUNIOR	KATA
6	LARA CARVALHO	AKKP	CKM	JUNIOR	KATA
7	LETÍCIA INÁCIO	NPK	CKGP	JUNIOR	KATA
8	LARA TEIXEIRA	AWIKP	WOLFPACK	JUNIOR	KATA
9	IRIS LEITE	APOGK	VILAGAIA	JUNIOR	KATA
10	BARBARA RIBEIRO	AWIKP	WOLFPACK	JUNIOR	KATA
11	RITA MARTINS	NPK	CKGP	JUNIOR	KATA
12	NATACHA FERNANDES	UKA	KC FARO	SUB21	KATA
13	MAISA CARIDADE	LPK	AHBVA	SUB21	KATA
14	TELMA SILVA	AKKP	CKM	SUB21	KATA
15	PATRÍCIA LIMA	ANAM	CKS ARROJA	SUB21	KATA
KATA MASCULINO					
16	JOÃO VIEIRA	NPK	CKGP	CADETE	KATA
17	TOMÁS MORGADO	UKA	KC FARO	CADETE	KATA
18	MIGUEL SILVA	LPK	CLUBE GIPA	CADETE	KATA
19	ANTÓNIO MENDINHOS	LKS	CKA	CADETE	KATA
20	LUIS MAIA	AKKP	CKM	JUNIOR	KATA
21	PEDRO MATOS	AWIKP	EKE EQUILIBRIO	JUNIOR	KATA
22	RUBEN PROENÇA	NPK	CKC	JUNIOR	KATA
23	FRANCISCO ORNELAS	AKRAM	ASKKSA	JUNIOR	KATA
24	ARTUR NETO	AAMA	KC QUARTEIRA	SUB21	KATA
25	AFONSO MORIM	CPK	CK BOBADELA	SUB21	KATA
26	RODRIGO VIEIRA	AKKP	NDT	SUB21	KATA
27	GONÇALO GOMES	MSK	GMDMB	SUB21	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: selecoes@fnkp.pt

KUMITE FEMININO					
28	MARTA GUIMARÃES	AKKP	CKM	CADETE	-47 KG
29	DIANA SANTOS	AKFF	SKL	CADETE	-47 KG
30	FRANCISCA SANTOS	ANKP	CKAC	CADETE	-47 KG
31	MARGARIDA PEREIRA	AKS	KF APEE	CADETE	-47 KG
32	ISABEL FRANCO	UKA	1º MAIO	CADETE	-54 KG
33	INÊS BAJI	AKSL	SC PORTUGAL	CADETE	-54 KG
34	MARIA MANSO	UKA	KC FARO	CADETE	-54 KG
35	INÊS MOREIRA	AKKP	CKV	CADETE	-54 KG
36	ANGELINA RODRIGUES	LKS	CK OLHÃO	CADETE	+54 KG
37	TELMA FERNANDES	AJKP	CLUBE AJKP	CADETE	+54 KG
38	MARGARIDA JESUS	AKKP	NDT	CADETE	+54 KG
39	SERENA VIEIRA	ABM	CKM CANAVESES	CADETE	+54 KG
40	ISABEL MEDEIROS	AKA	CKSRP	JUNIOR	-48 KG
41	SARA CAETANO	AKA	CKS RELVA	JUNIOR	-48 KG
42	FRANCISCA MACHADO	AJKP	CLUBE AJKP	JUNIOR	-53 KG
43	JOANA LOPES	LNKP	CELTAS	JUNIOR	-53 KG
44	LARA CARVALHO	AKKP	CKM	JUNIOR	-53 KG
45	PETRA PINTO	AKKP	CKM	JUNIOR	-53 KG
46	BEATRIZ MENDONÇA	AKKP	ECK	JUNIOR	-59 KG
47	CATARINA CARDOSO	AKKP	NKG	JUNIOR	-59 KG
48	MARIANA ROCHA	AKSL	SC PORTUGAL	JUNIOR	-59 KG
49	GABRIELA DURÃES	ASKIP	AK FAFE	JUNIOR	-59 KG
50	SOFIA PITEIRA	AKSL	SC PORTUGAL	JUNIOR	+59 KG
51	ALEXANDRA CONTINS	ANAM	EKSPD	JUNIOR	+59 KG
52	MARIA SOUSA	AKA	CK LAGOA	JUNIOR	+59 KG
53	INÊS FERREIRA	LNKP	CELTAS	JUNIOR	+59 KG
54	ANA JORGE	LPK	FUSÕES ACADEMIA	SUB21	-50 KG
55	LEA BARROS	AWIKP	SC BRAGA	SUB21	-50 KG
56	LUIA MARQUES	AKKP	NKG	SUB21	-50 KG
57	BEATRIZ PINTO	APOGK	VILAGAIA	SUB21	-50 KG
58	CONSTANÇA MATOS	AMDKP	CAK COIMBRA	SUB21	-55 KG
59	MARIA BARREIRA	KCAT	KC ALTO TAMEGA	SUB21	-55 KG
60	BEATRIZ OLHOS	ANAM	EKSPD	SUB21	-55 KG
61	SOFIA MATEUS	AKKP	SCVA	SUB21	-55 KG
62	CAROLINA LOPES	AKKP	SCVA	SUB21	-61 KG
63	DANIELA LOURENÇO	AKSL	SC PORTUGAL	SUB21	-61 KG
64	CAROLINA PEREIRA	AWIKP	AK WADO	SUB21	-61 KG
65	BEATRIZ FERREIRA	AWIKP	SC BRAGA	SUB21	-61 KG
66	BÁRBARA VALENTE	AKKP	CKM	SUB21	-68 KG
67	FILIPA GONÇALVES	AKKP	KC MARGEM SUL	SUB21	-68 KG
68	NÁDIA PINTO	AJKP	CLUBE AJKP	SUB21	-68 KG
69	FILIPA FRANCISCO	AAMA	KC QUARTEIRA	SUB21	-68 KG
70	RAFAELA LOPES	AKSL	SC PORTUGAL	SUB21	+68 KG
71	MARIANA NETO	AKKP	CKM	SUB21	+68 KG
72	MARIA OLIVEIRA	AKA	CKSAH	SUB21	+68 KG
73	CAROLINA COSTA	AKKP	GDRJ	SUB21	+68 KG
KUMITE MASCULINO					
74	ANTÓNIO MENDINHOS	LKS	CKA	CADETE	-52 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)



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: selecoes@fnkp.pt

75	ANDRÉ VALONGO	ANAM	EKSPD	CADETE	-52 KG
76	GONÇALO ALVES	CPK	AGUÇADOURENSE	CADETE	-52 KG
77	PEDRO REIS	LNKP	CELTAS	CADETE	-52 KG
78	AFONSO PEREIRA	AJKP	CLUBE AJKP	CADETE	-57 KG
79	AFONSO COSTA	AKA	CKSAH	CADETE	-57 KG
80	TOMÁS MARTINS	AWIKP	SC BRAGA	CADETE	-57 KG
81	TIAGO VALONGO	ANAM	EKSPD	CADETE	-57 KG
82	LUCIANO NOVO	CPK	AGUÇADOURENSE	CADETE	-63 KG
83	FRANCISCO CARVALHO	ASKIP	AK FAFE	CADETE	-63 KG
84	LEANDRO OLIVEIRA	AKKP	CKM	CADETE	-63 KG
85	AFONSO COSTA	AKRAM	CK CANIÇO	CADETE	-63 KG
86	JOÃO VALENTE	UKA	1º MAIO	CADETE	-70 KG
87	RICARDO GONÇALVES	AKKP	KC MARGEM SUL	CADETE	-70 KG
88	HENRIQUE MARTINS	CPK	GCV	CADETE	-70 KG
89	FRANCISCO RIBEIRO	CPK	KSVA	CADETE	-70 KG
90	JOSÉ CASSAMÁ	AKKP	CK VALONGO	CADETE	+70 KG
91	LOURENÇO SOUSA	AKRAM	CK CANIÇO	CADETE	+70 KG
92	GABRIEL PINA	APKS	NKSB	CADETE	+70 KG
93	JOÃO MATOS	AKKP	CKM	CADETE	+70 KG
94	GUILHERME NOGUEIRA	AWIKP	CRP CAMPOLIDE	JUNIOR	-55 KG
95	DUARTE SILVA	LPK	JOMA	JUNIOR	-55 KG
96	AFONSO CARRAPIÇO	AKSL	SC PORTUGAL	JUNIOR	-55 KG
97	MIGUEL CAETANO	UKA	1º MAIO	JUNIOR	-55 KG
98	GUSTAVO OLIVEIRA	LPK	FUSÕES ACADEMIA	JUNIOR	-61 KG
99	RAFAEL LAMBELHO	AKKP	GDRJ	JUNIOR	-61 KG
100	GONÇALO FORMIGA	LPK	FUSÕES ACADEMIA	JUNIOR	-61 KG
101	IVO MARTINS	AKKP	CKM	JUNIOR	-61 KG
102	GUILHERME CONÇALVES	AWIKP	SC BRAGA	JUNIOR	-68 KG
103	TOMÁS SILVA	ISP-ANK	NK SANGALHOS	JUNIOR	-68 KG
104	FRANCISCO REGO	AKKP	CKM	JUNIOR	-68 KG
105	AFONSO CARVALHO	ADKVR	AKVR	JUNIOR	-68 KG
106	JOSÉ MIRANDA	CPK	ABV ESTORIS	JUNIOR	-76 KG
107	FÁBIO FERNANDES	ASKIP	CB FAFE	JUNIOR	-76 KG
108	GONÇALO MARTINS	AKA	CKSAH	JUNIOR	-76 KG
109	DIOGO RAMOS	ANAM	CKSO	JUNIOR	-76 KG
110	JOÃO NEIVA	ASKIP	CB FAFE	JUNIOR	+76 KG
111	GUILHERME LOPES	CPK	AGUÇADOURENSE	JUNIOR	+76 KG
112	DIOGO INÁCIO	LPK	AHBVA	JUNIOR	+76 KG
113	RODRIGO MORIM	CPK	AGUÇADOURENSE	JUNIOR	+76 KG
114	JOSÉ XAVIER	AWIKP	CRP CAMPOLIDE	SUB21	-60 KG
115	DIOGO LEITE	ASKIP	CB FAFE	SUB21	-60 KG
116	MARCOS AIRES	AKKP	NKG	SUB21	-60 KG
117	JORGE VIEIRA	AKKP	EKMA	SUB21	-60 KG
118	TIAGO PEREIRA	LNKP	CELTAS	SUB21	-67 KG
119	RAFAEL ALVES	AMDKP	CAK COIMBRA	SUB21	-67 KG
120	VASCO MELO	UKA	KC FARO	SUB21	-67 KG
121	DIOGO TEIXEIRA	APKS	DOJO SAMURAI	SUB21	-67 KG
122	FRANCISCO SILVA	CPK	AR REBORDÕES	SUB21	-75 KG
123	TIAGO DUARTE	AKSL	SC PORTUGAL	SUB21	-75 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)

124	BERNARDO FERNANDES	AMDKP	CAK COIMBRA	SUB21	-75 KG
125	BRUNO GOMES	APOGK	VILAGAIA	SUB21	-75 KG
126	RODRIGO GONÇALVES	APOGK	VILAGAIA	SUB21	-84 KG
127	RICARDO LEITE	APOGK	VILAGAIA	SUB21	-84 KG
128	BRUNO CORREIA	UKA	MKFIT	SUB21	-84 KG
129	AFONSO CAMPOS	ADKVR	AKVR	SUB21	-84 KG
130	LEONARDO PEREIRA	ASKIP	CB FAFE	SUB21	+84 KG
131	MIGUEL CARDOSO	AKKP	CKM	SUB21	+84 KG
132	AFONSO CARVALHO	LNKP	CELTAS	SUB21	+84 KG
133	DIOGO GONÇALVES	UKA	1º MAIO	SUB21	+84 KG

PROGRAMA

SÁBADO, 9 Abril 2022

09:00 – 11:00 Treino KATA Cadetes, Juniores e Sub21

10:30 – 12:00 Treino KUMITE Cadetes e Juniores

12:00 – 13:30 Treino KUMITE Sub21

14:00 – 16:00 Treino KATA Cadetes, Juniores e Sub21

15:30 – 17:00 Treino KUMITE Cadetes e Juniores

17:00 – 18:30 Treino KUMITE Sub21

16:30 – 17:15 Psicologia – “Preparação mental para a competição” KATA

17:30 – 18:15 Psicologia – “Preparação mental para a competição” KUMITE Cadetes e Juniores

18:30 – 19:15 Psicologia – “Preparação mental para a competição” KUMITE Sub21

DOMINGO, 10 Abril 2022

09:30 – 11:30 Treino KATA Cadetes, Juniores e Sub21

Aproveitamos para informar que o treino será realizado à porta fechada, circunscrito ao grupo de atletas convocados, elementos da equipa técnica nacional de seleções, diretores da FNK-P, equipa médica e treinadores pessoais quando autorizados pelos Seleccionadores Nacionais, por razões de proteção de saúde pública.

Os atletas estão obrigados a ter seguro e exame médico desportivo atualizado, entregar o termo de responsabilidade Covid19 específico da FNK-P, assim como, a munir-se de **todas as proteções obrigatórias**, previstas em regulamentação própria.

Com os melhores cumprimentos,

O Seleccionador Nacional
Kata Seniores e Sub21,



(Jorge Peixeiro)

O Seleccionador Nacional
Kumite Seniores e Sub21,



(Elias Santos)

O Seleccionador Nacional
Kata Cadetes e Juniores,



(José Carvalho)

A Seleccionadora Nacional
Kumite Cadetes e Juniores,



(Ema Lopes)

O Diretor do Departamento
Seleções da FNK-P,



(Ricardo Gomes)