



Federação Portuguesa de Esgrima

Avenida de Berna, nº31, 1º Dto - 1050-038 Lisboa - Portugal
tel. 213 978 717 fax. 213 978 376- email: fpe@fpe.pt

www.fpe.pt

Instituição de Utilidade
Pública
Filiada F.I.E.

Nif: 501066730

Circular 27/2020

Lisboa, 11 de agosto de 2020

Assunto: Estágio Retoma de Atividades – Florete.

Exmos. Senhores,

A Federação Portuguesa de Esgrima vem por este meio **convocar** os atletas de alto rendimento e seleção nacional a seguir mencionados, para o Estágio de Retoma das Atividades, a realizar no pavilhão desportivo da 2ª Secção do **Instituto Pupilos do Exército**, nos dias **03 e 04 de setembro 2020**.

Florete Masculino

António Charréu (AEJG)

Danilo Costa (EDV)

João Estaca (AEJG)

José Charréu (AEJG)

José Miguel Guimarães (SCP)

José Murteira (AEJG)

Leonardo Agostinho (AEJG)

Luis Avelar (GCP)

Luis Macedo (GCP)

Pedro Macedo (AEJG)

Robert Moore (AEJG)

Tiago Calejo (SCP)

Tomás Pedro (GCP)

Rui Costa (SCP)





Instituição de Utilidade
Pública
Filiada F.I.E.

Nif: 501066730

Federação Portuguesa de Esgrima

Avenida de Berna, nº31, 1º Dto - 1050-038 Lisboa - Portugal
tel. 213 978 717 fax. 213 978 376- email: fpe@fpe.pt

www.fpe.pt

Florete Feminino

Carolina Oliveira (EDV)

Constança Dimas (GCP)

Helena Afonso (GCP)

Inês Alvito (AEJG)

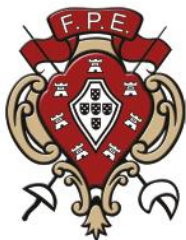
Marta Caride (SCP)

Marta Carvalho (GCP)

Objetivos Desportivos:

- Preparação de atletas de alto rendimento e selecções nacionais tendo em vista a retoma competitiva após Pandemia.
- Desenvolvimento dos atletas de alto rendimento e selecções nacionais
- Detecção de talentos – Avaliação de comportamentos e inclusão na lista de atletas de selecção nacional a médio e longo prazo





Federação Portuguesa de Esgrima

Avenida de Berna, nº31, 1º Dto - 1050-038 Lisboa - Portugal
tel. 213 978 717 fax. 213 978 376- email: fpe@fpe.pt

www.fpe.pt

Instituição de Utilidade
Pública
Filiada F.I.E.

Nif: 501066730

Orientador de Estágio: Mestre Simone Piccini

Plano de Concentração Florete

Quinta 03/09/20	Sexta 04/09/20
09H00 – Recepção aos atletas	09H00 – Activação Geral
09H15 – Activação geral	09H45 – Trabalho físico específico
10H40 – Sessão de deslocamentos com arma	10H30 – Sessão de deslocamentos com arma
11H00 – Divisão dos atletas em grupos trabalho a pares	11H15 - Divisão dos atletas em grupos trabalho a pares
Lição Individual	11H45 – Sessão de alongamentos
12H30 – sessão de alongamentos	12H00 – Pausa almoço
13H00 – Pausa almoço	
15H00 – Activação geral e deslocamentos	15H00 – Activação geral e deslocamentos
16H00 – Trabalho técnico	16H00 – Trabalho técnico
17H45 – Sessão de alongamentos	17H45 – Sessão de alongamentos

Considerações

- Os atletas convocados deverão confirmar a sua presença, ou a sua ausência, junto da FPE **até ao dia 28 de agosto de 2020**, tendo em conta os pontos: 2.2, ponto 2.3 e ponto 3.5.1 do regulamento de seleções.
- Todos os clubes poderão solicitar à FPE, a inclusão de atletas, pelo valor 100,00 €, por praticante inscrito, excluído deste valor os apoios financeiros atribuídos pela Federação aos convocados.

Critérios de integração

- Posição no ranking nacional do seu escalão ou no escalão imediatamente superior
- Potencial de evolução de acordo com os resultados internacionais e nacionais





Federação Portuguesa de Esgrima

Avenida de Berna, nº31, 1º Dto - 1050-038 Lisboa - Portugal
tel. 213 978 717 fax. 213 978 376- email: fpe@fpe.pt

www.fpe.pt

Instituição de Utilidade
Pública
Filiada F.I.E.

Nif: 501066730

Apoios Financeiros

Praticantes convocados deslocados **com bolsa** de alto rendimento; alojamento + ajudas de custo de 50,00€ (2 dias de estágio)

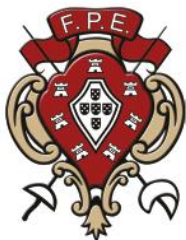
Praticantes convocados deslocados **sem bolsa** de alto rendimento; alojamento + ajudas de custo de 120,00€ (2 dias de estágio)

Praticantes convocados **com bolsa** de alto rendimento; ajudas de custo de 20,00€ (2 dias de estágio)

Praticantes convocados **sem bolsa** de alto rendimento; ajudas de custo de 40,00€ (2 dias de estágio)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



Federação Portuguesa de Esgrima

Avenida de Berna, nº31, 1º Dto - 1050-038 Lisboa - Portugal
tel. 213 978 717 fax. 213 978 376- email: fpe@fpe.pt

www.fpe.pt

Instituição de Utilidade
Pública
Filiada F.I.E.

Nif: 501066730

Em relação aos **Procedimentos** a adotar durante o estágio salientamos que:

1. Serão adotadas as medidas de segurança formuladas nas Orientações da **Direção Geral de Saúde que estejam em vigor no período do estágio.**
2. As regras estabelecidas pela DGS para as modalidades de pavilhão e regulamentadas pelas instalações
3. Obrigatório a realização dos **testes no local e horário determinado pela FPE.**
4. Não é possível a apresentação de **resultados dos testes** que não sejam enquadrados pela Federação Portuguesa de Esgrima
5. Uso de máscara na deslocação de e para casa (unidade hoteleira, para os atletas deslocados)
6. Distanciamento social estabelecido pelas autoridades sanitárias
7. Atletas divididos por grupos pré-estabelecidos
8. Cada atleta deverá levar o seu próprio equipamento
9. Todos os atletas e treinador devem levar a sua própria toalha para evitar limpar o suor do rosto com as mãos. A toalha deve estar limpa todos os dias
10. Grupos de atletas por treino adaptado aos espaços dos clubes cumprindo o distanciamento adequado segundo as diretrizes emanadas pelas autoridades competentes
11. Atestados médicos dos atletas em dia
12. Estar filiado na FPE
13. Termo de responsabilidade (em anexo)

Com os nossos melhores cumprimentos

O Diretor Técnico
Miguel Machado



Federação Portuguesa de Esgrima

Avenida de Berna, nº31, 1º Dto - 1050-038 Lisboa - Portugal
tel. 213 978 717 fax. 213 978 376- email: fpe@fpe.pt

www.fpe.pt

Instituição de Utilidade
Pública
Filiada F.I.E.

Nif: 501066730

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Declaro estar informado das medidas e procedimentos adotados pela Direção Geral de Saúde, aceito participar no estágio de retoma de atividades, a realizar nos dias 03 e 04 de setembro, em Benfica, nas instalações do Instituto Pupilos do Exército, e que resulta de uma decisão pessoal ou do meu Encarregado de Educação, após a avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens resultantes do efeito de treino, face ao aumento de risco para a saúde.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos que corro em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros.

Ainda declaro que nos últimos 15 dias, não:

- tive febre (superior a 38°C)
- tive tosse
- tive dificuldades respiratórias
- Senti um cansaço fora do normal

Neste contexto, comprometo-me a seguir as Normas e Orientações da Direção-geral de Saúde, bem como as emanadas pela Federação Portuguesa de Esgrima.

Nome do Atleta: _____

Clube: _____ Data: ____/____/____

Assinatura (Atleta): _____

Assinatura (Encarregado de Educação): _____

