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 17/2021

Lisboa, 23 de Fevereiro de 2021

Assunto: Concentração I – 2021, de Retoma de Atividades – Espada e Florete

Exmos. Senhores,

A atual situação decorrente da pandemia CV-19 tem limitado, há vários meses, a atividade global dos Clubes, ao nível dos treinos regulares dos atiradores e da própria FP de Esgrima, com o cancelamento de competições oficiais e redução dos trabalhos das Equipas/Seleções Nacionais.

Neste contexto e esperando a normalização da situação a nível mundial e no nosso país em particular, há a absoluta necessidade de retomar progressivamente toda a atividade desportiva regular da FPE.

Com a alteração das datas das competições nacionais, agora reprogramadas com início para o mês de maio 2021, importa implementar algumas ações no âmbito das Equipas Nacionais, nos meses de março e abril (previstas para janeiro e fevereiro, cuja divulgação não se efetuou face ao cancelamento, devido ao agravamento da situação pandémica e sucessivos confinamentos).

A Federação Portuguesa de Esgrima vem por este meio convocar os atletas de alto rendimento e seleção nacional a seguir mencionados, para as seguintes **Concentrações - 2021**, de Retoma das Atividades, a realizar nas datas e locais abaixo referidos.

6 e 7/Março	Espada F	Lisboa	Pavilhão do Colégio de S. Tomás
13 e 14/Março	Espada M	Lisboa	Ginásio Clube Português
20 e 21/Março	Florete F e M	Porto	Sport Club do Porto

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

ESPADA FEMININA

Marta Alves (AAACM)

Catarina Madeira (AEJG)

Madalena Sá (CST)

Maria Alvim (CST)

Teresa Ramalho (CAE)

Fabiana Bonito (CESA)

Inês Pereira (CESA)

Luana Dinis (AEJG)

Ana Rita Marques (GCP)

Sofia Pereira (CST)

Sofia Tropa (GCP)

Maria Lucena (CPM)

Elisabete Cardoso (CM)

Leonor Esteves (CESA)

Vitória Jesus (CM)

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

ESPADA MASCULINA

Filipe Frazão (CAE)

Tomás Sernadas (CAE)

Miguel Frazão (CAE)

Ricardo Candeias (CAE)

João Cordeiro (CAE)

Max Rod (Esgrimalgarve)

Leonardo Marques (CST)

João Correia (CST)

Gustavo Ribeiro (CESA)

Diogo Onofre (CM)

Frederico Louro (CAE)

João Cruz (CAE)

Gonçalo Alves (AAACM)

André Vaz (AAACM)

Tiago Bolanos (CAE)

Luís Alvito (AEJG)

Henrique Dias (CESA)

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

FLORETE FEMININO E MASCULINO

Marta Caride (SCP)
Constança Dimas (GCP)
Carolina Oliveira (EDV)
Helena Afonso (EDV)
Marta Carvalho (GCP)
Inês Alvito (AEJG)
Débora Nogueira (AEJG)

António Charréu (AEJG)
Luís Macedo (GCP)
José Charréu (AEJG)
Pedro Macedo (AEJG)
José Murteira (AEJG)
Danilo Costa (SCP)
Tomás Pedro (GCP)
João Estaca (AEJG)
Tiago Calejo (SCP)
Rui Costa (SCP)
Leonardo Agostinho (AEJG)
José Miguel Guimarães (SCP)
Luís Avelar (GCP)
José Pedro Guimarães (SCP)
Duarte Alves (AEJG)
Duarte Menezes (GCP)

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

Objetivos Desportivos:

- Retomar os trabalhos das Equipas/Seleções Nacionais da época 2020-21;
- Avaliar o estado atual dos atiradores, especialmente a nível físico e técnico;
- Desenvolver trabalho técnico-tático;
- Realizar momentos competitivos entre os atiradores (2 controlos – sábado e domingo);
- Criar espírito de Equipa Nacional.

Corpo Técnico: *Miguel Machado (DTN)*

Treinador de Espada Feminina *– Bruno Carvalho*

Treinadores de Espada Masculina *– Nuno Frazão*

- José Bartissol

Treinador Florete Feminino e Masculino *- Filipe Melo*

Coordenador Desportivo: *José Carlos Manaças*

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

Plano da Concentração de Espada Feminina

Horas	Sábado	Domingo
8.30-9.00	Recepção dos atletas	Recepção dos atletas
9.00-9.30	Activação geral	Activação geral
9.30-10.00	Deslocamentos com arma	Deslocamentos com arma
10.00-10.30	Poule 5 toques livres	Sistema Polaco
10.30-11.00		
11.00-11.30		
11.30-12.00	Pausa	Pausa
12.00-12.30	Poule 15 toques	Poule 15 toques
12.30-13.00		
13.00-13.30	Almoço	
13.30-14.00		
14.00-14.30		
14.30-15.00		
15.00-15.30	Activação geral	Activação geral
15.30-16.00	Poule toque de ouro	3-1; 1-3; 1 toque
16.00-16.30		
16.30-17.00		
17.00-17.30	Poule 15 toques	Poule 15 toques
17.30-18.00		
18.00-18.30	Alongamentos	Alongamentos

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

Instituição de Utilidade Pública
Filiada F.I.E.

Nif: 501066730

Plano da Concentração Espada Masculina

	Sábado 13/3	Domingo 14/3
9h00/9h30	Receção dos atletas	
9h30/10h00	Mensagem de abertura pelo Departamento Técnico FPE; Aquecimento coletivo orientado; Trabalho Físico – Coordenação, Força e Velocidade.	Mensagem de abertura pelo Departamento Técnico FPE; Aquecimento coletivo orientado; Trabalho Físico – Coordenação, Força e Velocidade.
10h00/10h30		
10h30/11h00	Deslocamentos - Técnica; - Resistência específica.	Trabalho Técnico: - Deslocamentos; - Exercícios a pares e lição de grupo.
11h00/11h30	Trabalho Técnico a pares; Lições de grupo.	Jogo - foco na resistência específica: - Assaltos a 15 toques com o objetivo de atingir um determinado número de total de toques dados (cada atirador poderá definir o objetivo da sua tarefa – 45, 60 ou 75 toques).
11h30/12h00	Jogo – foco no toque: - Assaltos condicionados; - Poule a 1 toque.	
12h00/12h30		
12h30/13h00	Alongamentos; Balanço da sessão.	Alongamentos; Balanço da sessão.
13h00/14h30	Almoço /confraternização livre	Almoço /confraternização livre
14h30/15h00	Visionamento de vídeo	Visionamento de vídeo
15h00/15h30	Aquecimento individual; Deslocamentos – Tempo de ataque.	Aquecimento individual; Trabalho Técnico: - Deslocamentos, Exercícios pares e lição de grupo.
15h30/16h00	Jogo – foco na resistência específica: - Pirâmide de tempo – 2x (1'+2'+3'+2'+1') - Assaltos a 5 toques com o objetivo de atingir um determinado número de total de toques dados (cada atirador poderá definir o objetivo da sua tarefa – 30, 40 ou 50 toques).	Jogo – foco na cooperação: - Assaltos com equipas de 2 atiradores, de 3 em 3 toques até aos 21, com 2' de tempo de assalto.
16h00/16h30		
16h30/17h00		
17h00/17h30	Alongamentos; Balanço da sessão.	Alongamentos; Balanço da sessão e Encerramento dos trabalhos.

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

Plano da Concentração de Florete Feminino e Masculino

Sábado 20/03/21	Domingo 21/03/21
08H30 – Recepção aos atletas 09H00 – Activação geral – Sob orientação Técnica 09H45 – Sessão de deslocamentos com arma 10H15 – Divisão dos atletas em grupos trabalho específico de jogo a 5 toques Lição Individual 11H00 – sessão de alongamentos 13H00 – Pausa almoço	09H00 – Activação Geral 09H45 – Trabalho físico específico 10H15– Sessão de deslocamentos com arma 10H45 - Divisão dos atletas em grupos trabalho específico de jogo a 15 toques 11H45 – Sessão de alongamentos 12H00 – Pausa almoço
15H00 – Activação geral e deslocamentos individual 16H00 – Poule Única de cada arma 17H45 – Sessão de alongamentos	15H00 – Activação geral e deslocamentos individual 16H00 – Jogo - encontros de equipas de dois atletas 17H45 – Sessão de alongamentos

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

Instituição de Utilidade Pública
Filiada F.I.E.

Nif: 501066730

Considerações

- Os atletas convocados deverão confirmar a sua presença, junto da FPE, impreterivelmente, **até ao dia 26 de Fevereiro de 2021.**

Apoios Financeiros

Concentração Porto:

- Apoios financeiros para praticantes convocados **sem bolsa** de alto rendimento
  Deslocados Lisboa/Porto: Ajuda de custo (110,00 €) + alojamento
  Outros convocados: Ajuda de custo (40,00€)
- Apoios financeiros para praticantes convocados **com bolsa** de alto rendimento:
  Deslocados Lisboa/Porto: Ajuda de custo (55.00 €) + alojamento
  Outros convocados: Ajuda de custo (20,00€)

Concentração Espada Lisboa:

- Apoios financeiros para praticantes convocados **sem bolsa** de alto rendimento

- Deslocados: Ajuda de custo (110,00 €) + alojamento
- Outros convocados: Ajuda de custo (40,00€)

- Apoios financeiros para praticantes convocados **com bolsa** de alto rendimento:

- Deslocados: Ajuda de custo (55.00 €) + alojamento
- Outros convocados: Ajuda de custo (20,00€)

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

Instituição de Utilidade Pública
Filiada F.I.E.

Nif: 501066730

Em relação aos **Procedimentos** a adotar durante as Concentrações salientamos que:

1. Serão adotadas as medidas de segurança formuladas nas Orientações da **Direção Geral de Saúde** ***que estejam em vigor no período da concentração;***
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**; Testes covid serão realizados na sexta-feira que antecede o dia de início da concentração nas instalações da sede da FPE, para os residentes. Os residentes do Porto realizarão os testes na sexta-feira nas instalações do SCP
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 treinos;
10. Atestados médicos dos atletas em dia;
11. Estar filiado na FPE na presente época 2020/2021 (atletas e treinadores)
12. Termo de responsabilidade (em anexo).

Com os nossos melhores cumprimentos,

O Diretor Técnico Nacional
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 na **Concentração I**, de retoma de atividades, a realizar nos dias 6 e 7 de Março, em Lisboa, nas instalações do Colégio São Tomás, 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 38ºC)
- 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): _____

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 na **Concentração I**, de retoma de atividades, a realizar nos dias 13 e 14 de Março, em Lisboa, nas instalações do Ginásio Clube Português, 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 38ºC)
- 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): _____

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 na **Concentração I**, de retoma de atividades, a realizar nos dias 20 e 21 de Março, no Porto, nas instalações do Sport Clube do Porto, 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 38ºC)
- 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): _____