

# 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 Nº 23/2026

Lisboa, 14 Maio 2026

### Assunto: Programa Encontro - Esgrima Kids

Estimados Senhores,

Vimos por este meio enviar o programa do encontro Esgrima Kids, que se realizará nos próximos dias 6 e 7 Junho, em Lisboa.

Lembramos que este Encontro "Esgrima Kids" se insere num formato "Quadro não competitivo."

Em anexo enviamos os moldes em que se realizará o encontro

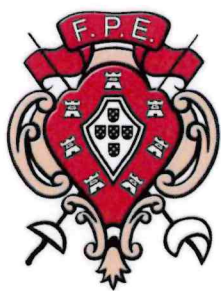
Com os nossos melhores cumprimentos

  
Américo Ferreira  
Presidente



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
de ESRIMA **100**

**ipdj**  
INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I.P.



## ENCONTRO ESGRIMA “KIDS”

### ESPADA, FLORETE E SABRE

Local: Pavilhão Multiusos do estádio de alvalade

Morada: Rua Professor Fernando da Fonseca | 1600-616 Lisboa

DIA 6 maio de 2026 - SÁBADO

09h45-10h15 – Chamada dos Atiradores de Florete Masculino e Feminino Benjamins

10h15 – Última Chamada

10h30 - Início dos Encontros de Florete Masculino e Feminino Benjamins

11h15 – 11h45 - Chamada dos atiradores de Sabre Masculino e Feminino Benjamins

11h45 – Última Chamada

12h00 - Início dos Encontros de Sabre Masculino e Feminino Benjamins

13h15 – 13h45– Chamada dos Atiradores Florete Feminino e Masculino Infantis

13h45 – Última Chamada

14h00 – Início dos Encontros de Florete Masculino e Feminino Infantis

15h15 – 15h45 – Chamada dos atiradores de Sabre Masculino e Feminino Infantis

16h00 – Última Chamada de Sabre Masculino e Feminino Infantis

16h00 – Início dos Encontros de Sabre Masculino e Feminino Infantis

DIA 7 de maio de 2026 – DOMINGO

09h45 – 10h15 – Chamada dos Atiradores Espada Feminina e Masculina Benjamins

10h15 – Última Chamada

10h30 - Início dos Encontros de Espada Feminina e Masculina Benjamins

13h45 – 14h15 – Chamada dos Atiradores Espada Feminina e Masculina Infantis

14h15 – Última Chamada

14h30 – Início dos Encontros de Espada Feminina e Masculina Infantis



Observações:

Os horários das competições poderão sofrer alguma alteração. Que serão comunicadas em função das inscrições finais.



Entidade Organizadora:



Federação Portuguesa de  
Esgrima  
Coorganização



COM O APOIO:

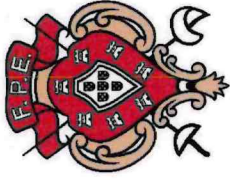




Federação Portuguesa de Esgrima

---

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ESGRIMA



# ENCONTROS ESGRIMA "KIDS" | Não Competitivos

ÉPOCA 2025-2026



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ESRIMA

## ENCONTROS ESRIMA KIDS | NÃO COMPETITIVOS

### 1. Notas introdutórias

O **Programa – Encontros Esgrima Kids | Não Competitivos** é um novo programa a dar continuidade em 2026, com a perspetiva de dar aos jovens atletas (Esgrima Kids), soluções de trabalho para o desenvolvimento das capacidades técnico-táticas. A FPE pretende desenvolver um programa integrado para esta área com três dimensões:

- Técnico-pedagógica, que structure o trabalho a realizar com os jovens praticantes, a médio/longo prazo, nas suas várias etapas de formação;
- Orientação dos jovens, acompanhando-os no seu trajeto desportivo;
- Realização de Encontros sem carácter competitivo.

### 2. Objetivos

São objetivos do **Programa | Encontros Não Competitivos**

- 1) Constituir um processo único a nível nacional para a formação dos jovens esgrimistas;
- 2) Criar grupos de atletas (por armas)
- 3) Criar parcerias com os treinadores
- 4) Avaliar as capacidades técnicas e táticas de base



### 3. Modelo conceptual e orientações metodológicas

A formação desportiva das crianças e dos jovens não pode ser uma “cópia” do desporto adulto, mas sim um processo integrado e contínuo que contribua, de forma decisiva, para a sua formação global, através de atividades (físicas e desportivas) favoráveis ao desenvolvimento das suas capacidades e qualidades físicas.

Em linhas gerais, pretende-se uma orientação metodológica:

- Assente no desenvolvimento global, multilateral e harmonioso do jovem praticante;
- Não centrada única e exclusivamente na competição;
- Com o objetivo claro da melhoria do nível dos nossos atletas, quando atingirem os escalões de cadetes, juniores e, muito especialmente, de seniores.

### 4. Conceito de Programa

O *desenho do Programa* | **Encontros Não Competitivos** não procura ter carácter competitivo, mas sim o desenvolvimento dos jovens atletas.

Para que o programa tenha sucesso e implementação são necessários alguns pontos essenciais

- não conta para ranking nacional
- encontros entre jovens atletas sem necessidade de estarem filiados na FPF;
- material de esgrima mais adaptado a estes escalões;

|         | Tamanhos das lâminas |                   |                   |                  |
|---------|----------------------|-------------------|-------------------|------------------|
|         | N.º 0 – Benjamins    | N.º 2 – Benjamins | N.º 3 – Benjamins | N.º 5 – Infantis |
| Espada  | 77,5cm               | 82,5cm            | 85cm              | 90cm             |
| Florete | 77,5cm               | 82,5cm            | 85cm              | 90cm             |
| Sabre   | 75cm                 | 80cm              | 82,5cm            | 88cm             |



| Escalação | Índice de Proteção | Valores mínimos de resistência dos equipamentos |         |                   |         |
|-----------|--------------------|---|---------|-------------------|---------|
|           |                    | Casaco  | Calções | Proteção Interior | Máscara |
| Benjamins | CE Nível 2         | 350N  | 350N    | 350N              | 350N    |
| Infantis  | CE Nível 1         | 350N  | 350N    | 350N              | 350N    |

- formato dos encontros sem a componente competitiva formal;
- parcerias com os clubes para levar a cabo os encontros;
- programa dos encontros mais centrado na experiência da aplicação dos conteúdos técnicos sem carácter de competição

## 5. Modelo de Encontros

Sabendo da importância e influência que se revestem os encontros no processo de formação dos jovens esgrimistas, importa refletir sobre os formatos das mesmas para o desenvolvimento destes jovens.

Se interligarmos com este Programa um projeto que privilegie os encontros entre atletas, julgamos estar em condições de desenvolver um processo estruturado, a aplicar a nível nacional, criando as condições para promover o desenvolvimento dos jovens e posterior acompanhamento dos atletas.



## 6. Formato dos Encontros | Sistema não competitivo

| Data           | Encontros | Local                               | Taxa de inscrição      | Condições   | Enquadramento Técnico       | Formato dos Encontros  |
|----------------|-----------|-------------------------------------|------------------------|---|-----------------------------|--|
| 6 e 7 de junho | Benjamins | Lisboa – Sporting Clube de Portugal | Sem valor de inscrição | Sem pistas metálicas<br><br><b>Arbitragem:</b><br>Os clubes participantes levam atletas mais evoluídos que tenham a capacidade de arbitrar e que seja uma forma de formação | Treinadores de clubes e FPE | Os participantes realizam aquecimento todos juntos<br><br>Os participantes em cada arma serão agrupados (em função do número de inscritos) e desenvolverão jogos de 2' sobre temas:<br><br>Tema 1 às três armas – os jovens praticantes fazem sessão de deslocamentos e são avaliados na capacidade de execução correta dos movimentos |





| Data           | Encontros | Local                                   | Taxa de inscrição      | Condições            | Enquadramento Técnico       | Formato dos Encontros   |
|----------------|-----------|---|------------------------|----------------------|-----------------------------|---|
| 6 e 7 de junho | Infantis  | Lisboa<br>sporting<br>Clube<br>Portugal | Sem valor de inscrição | Sem pistas metálicas | Treinadores de clubes e FPE | Tema 1 – ativação geral de todos os participantes orientada pelos treinadores dos clubes e FPE<br><br>Tema 2 – Sessão de deslocamentos e conjunta |







| Posições e elementos básicos          | Guardas e Linha  |                         |
|---------------------------------------|--|-------------------------|
|                                       | Toque  | Reto/Desligado          |
| Ataques simples                       | Direto   |                         |
| Contra-ataque                         | Por Destaque   |                         |
| Paradas simples                       | Simples  | Reto/Desligado- Tronco, |
| Respostas simples                     | Diretas ou laterais  |                         |
| Combinções defensivas                 | Diretas  |                         |
| Ataques ao ferro                      | Contra-ataque simples seguido de Parada e Resposta simples | Mão/Braço               |
| Combinções ofensivas                  | Batimento  |                         |
| Posições e elementos básicos          | Ataque simples   |                         |
|                                       | seguido de ataque simples                                  | Braço, /Tronco          |
| Ataques simples                       | Preensão da Arma   |                         |
|                                       | Guardas e Linha  |                         |
| Paradas simples                       | Toque  | Gurme e Ponta           |
|                                       | Ataque de Gurme ao Corpo                                   |                         |
|                                       | Ataque de Ponta ao Corpo                                   |                         |
|                                       | Parada de 3ª   |                         |
| Respostas simples                     | Parada de 4ª   |                         |
|                                       | Parada de 5ª   |                         |
|                                       | Diretas  |                         |
| Ataques ao ferro                      | Batimentos   |                         |
| SABRE                                 |  |                         |
| Outras observações consideradas úteis |  |                         |



### Níveis de avaliação técnica:

A avaliação é simples e processa-se numa escala de Níveis – 1 a 5.

| Nível 1                    | Nível 2  | Nível 3   | Nível 4   | Nível 5   |
|----------------------------|--|---|---|---|
| Não domina ainda a técnica | Domina minimamente a técnica, em algumas situações | Domina a técnica de forma correta, em algumas situações | Domina a técnica de forma correta, em quase todas as situações, com alguma eficácia | Domina a técnica de forma correta, em todas as situações, com grande eficácia e sem esforço |

| Programa | Encontros Não Competitivos | junho 2026 |