

**LISTA DE DISTRIBUIÇÃO:**

- CLUBES ASSOCIADOS
- ASSOCIAÇÕES REGIONAIS
- ANAR
- APAR
- ATREMO

Lisboa, 2014-10-23

Circular Nº 95/14

**Assuntos:****Convocatória para Estágio de Preparação I 2014/2015, Avis 30/10 a 2/11****Informações sobre Testes Seleção #3****Workshop de Remo**

Exmos. Senhores,

Em harmonia com os objetivos desportivos delineados para a temporada 2014/2015, na sequência da realização das duas primeiras etapas do processo de Seleção para as Equipas Nacionais 2014/2015, vimos por este **convocar os Atletas abaixo indicados para participarem no Estágio de Preparação I 2014/2015**, a ter lugar em Avis, entre os dias **30 de Outubro e 2 de Novembro** do corrente.

<b>Estágio de Preparação I</b>	
<b>Seniores Pesos Ligeiros</b>	
<b>Nome</b>	<b>Clube</b>
André Pereira	Sporting Clube de Portugal
Nuno Coelho	Real Clube Fluvial Portuense
Nuno Mendes	Sporting Clube de Portugal
Pedro Fraga	Sporting Clube de Portugal
<b>Enquadramento Técnico</b>	
José Velhinho	
Luís Fonseca	
Michael D'Eredita	
Paulo Lima	
Pedro Figueira	
Rui Oliveira	

**Enquadramento Diretivo**

Luís Ahrens Teixeira

Na oportunidade, informamos que a participação na terceira etapa dos **Testes de Seleção** (Testes de Água na distância de 6.000 metros em Skiff, agendados para dia 1 de Novembro às 16:00 e que serão precedidos de uma Reunião no Parque de Campismo de Avis pelas 14:00) é **parte integrante do programa deste estágio** (conforme circular FPR 94/2014).

As inscrições nestes Testes de Seleção deverão ser feitas, como habitualmente, no site <http://provas.fpremo.pt/>, usando os logins de acesso de cada clube e até ao próximo dia 30 de Outubro.

Nesta terceira fase dos Testes de Acesso às Equipas Nacionais todos **os Atletas que finalizarem os Testes de 6.000m dentro do top 15 serão convidados para um Workshop**, liderado pelo Técnico Michael D'Eredita e que terá lugar domingo (2 de Novembro). As despesas de alojamento e estadia destes Atletas em Avis serão suportadas pela FPR.

Este **Workshop é aberto a todos os Atletas e Treinadores que nele queiram participar**, não tendo qualquer custo associado. O programa inclui duas sessões matinais de treino na água e, após o almoço, inclui também análises de vídeos e explicações das técnicas de treino, folhas de cálculo, etc.

Ao longo da manhã de domingo, dia 2 de Novembro os técnicos da FPR irão definir dois grupos de trabalho dentro de água, grupos esses que serão organizados após o teste de 6.000 metros.

Em resumo, a agenda para dia 2 de Novembro é a seguinte:

<b>Hora</b>	<b>Atividade</b>	<b>Observações</b>
8:30	Treino de Água	<i>Só Grupo A</i>
10:30	Treino de Água	<i>Só Grupo B</i>
13:00	Almoço	<i>FPR assegura almoço top15</i>
15:00	Sessão Indoor	<i>Com todos os participantes</i>

Agradecemos a atenção dispensada e apresentamos os melhores cumprimentos,



Luís Ahrens Teixeira