

---

## PROGRAMA “Estágio de observação - Seleção Nacional de PARA TM”

Decorrerá de **12 a 15 de Abril de 2025**, no Centro de Alto Rendimento de V. N. de Gaia, um estágio promovido pela FPTM, denominado “Estágio de observação - Seleção Nacional de PARA TM”, para as classes 1 a 11 e Síndrome de Down. Este estágio será coordenado pelo **Selecionador Nacional Para Ténis de Mesa Afonso Vilela**, com o apoio técnico dos treinadores Leonel Silva (CTM Setúbal) e António Rato (AR Novelense).

O Programa para o referido estágio será o seguinte:

### **DIA 12 DE ABRIL (SÁBADO)**

12.00h – Recepção e acolhimento dos atletas

12.30h – Almoço

15.00h – Treino

17.30h – Formação FPTM “ O PARA TM EM PORTUGAL – TENDÊNCIAS E DESAFIOS”

20.30h – Jantar

22.00h – Recolher aos quartos/dormir

### **DIA 13 DE ABRIL (DOMINGO)**

8.30h – Pequeno-almoço

9.30h – Treino

12.00h – Almoço

14.00h – 5ª Jornada do Circuito Nacional de PARA TM (atletas representam os seus clubes)

19.30h – Jantar

21.00h – Reunião

22.00h – Recolher aos quartos/dormir

### **DIA 14 DE ABRIL (SEGUNDA-FEIRA)**

8.30h – Pequeno-almoço

9.30h – Treino

12.00h – Almoço

15.00h – Treino

18.00h – Final do treino

19.30h – Jantar

21.00h – Reunião

22.00h – Recolher aos quartos/dormir

---

**DIA 15 DE ABRIL (TERÇA-FEIRA)**

8.30h – Pequeno-almoço

9.30h – Treino

12.00h – Almoço

15.00h – Treino

18.00h – Final do treino

19.00h – Regresso a casa

**Nota:** Poderá haver alguns ajustes ao programa de estágio, mas estas são os horários que servem de orientação.

**Treinador responsável:**

- Afonso Vilela (Selecionador Nacional Para Ténis de Mesa)

**Treinadores adjuntos:**

- Leonel Silva (CTM Setúbal)

- António Rato (AR Novelense)

Em caso de alguma dúvida, contactar:

António Pereira (Vice-Presidente da FPTM do PARA TM) - 963744123

[antonio.pereira@fptm.pt](mailto:antonio.pereira@fptm.pt)

Afonso Vilela (Selecionador Nacional PARA TM) - 966522355

[afonso.vilela@fptm.pt](mailto:afonso.vilela@fptm.pt)

Lisboa, 07 de abril de 2025

Com os melhores cumprimentos,

Federação Portuguesa de Ténis de Mesa



(Afonso Maria Brilha Vilela)

Selecionador Nacional Para Ténis de Mesa