

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DO
PENTATLO MODERNO



FORMAÇÃO CONTÍNUA

METODOLOGIAS DE TREINO EM LASER RUN E ESGRIMA





PROGRAMA

A Formação Contínua, será leccionada nos dias 21 e 22 de Dezembro 2019.

UNIDADES DE FORMAÇÃO	DATA	HORAS
A Corrida em Pentatlo Moderno - Sessões Práticas	21 Dez	9h00 - 13h
A Esgrima em Pentatlo Moderno	21 Dez	15h - 19h
A Esgrima em Pentatlo Moderno - Sessões Práticas	22 Dez	9h00 - 13h
O Treino de Pentatlo Moderno nos Escalões de Formação	22 Dez	15h - 18h

LOCALIZAÇÃO

Estádio Magalhães Lemos - Leiria



PROCESSO DE INSCRIÇÃO

A inscrição é realizada mediante:

1. Envio dos seguintes dados por email:

1. Nome Completo
2. Data de Nascimento
3. Numero de Identificação
4. N° Identificação Fiscal
5. Certificado de habilitações

FORMAÇÃO CONTÍNUA	DATA LIMITE INSCRIÇÃO	INSCRIÇÃO (€)
METODOLOGIAS DE TREINO EM LASER RUN E ESGRIMA	8 Dezembro	0 €

2. Envio do comprovativo de pagamento para os serviços administrativos através do e-mail: fppm.geral@gmail.com
3. O processo de inscrição (dados + pagamento) deverá estar concluído até às 23h59 do dia 8 de Dezembro.

REQUISITOS NECESSÁRIOS

Ser detentor de TPTD de Grau I, II ou III em Pentatlo Moderno.

ACOMODAÇÃO E ALIMENTAÇÃO

A FPPM irá assegurar os almoços para todos os formandos inscritos.

MATERIAIS E EQUIPAMENTOS

Geral: Bloco de notas, tablet ou computador

Corrida: Calçado desportivo, t-shirt, calções/calças corrida

Esgrima: Fato de mestre, Manga, Máscara, Luva e Espada