



*Encontro Nacional de Jovens Atiradores*  
*Escolas e Clubes de Tiro Desportivo 2025*  
**Lisboa/Jamor**

De 11 a 13 de abril de 2025



# Programa de Atividades



*Encontro Nacional de Jovens Atiradores  
Escolas e Clubes de Tiro Desportivo 2025*

Jamor-Lisboa

11-04-2025

17h00

- Concentração dos atletas fora da região de Lisboa na carreira de tiro de Lisboa/Jamor

18h00

- Alojamento dos atletas fora da região de Lisboa (Local a designar)

19h00

- Jantar dos atletas fora da região de Lisboa (local a designar)

21h00

- Regresso dos atletas aos seus alojamentos



*Encontro Nacional de Jovens Atiradores  
Escolas e Clubes de Tiro Desportivo 2025*

Jamor-Lisboa

12-04-2025

08h00

- Pequeno almoço para os atletas fora da região de Lisboa (local a designar)

08h30

- Chegada dos atletas da região de Lisboa

09h15

- Início da atividade desportiva (a designar)

11h30

- Fim da atividade desportiva

12h15

- Almoço dos atletas (Local a designar)

14h00

- Concentração na carreira de tiro do Jamor

14h30

- Análise técnica das necessidades dos atletas atiradores

16h00

- Treino técnico individualizado de pistola e carabina, através de jogos

17H30

- Fim do treino

17h50

- Reunião sobre a atividade realizada

19h00

- Jantar dos atletas fora da região de Lisboa (local a designar)

21h00

- Regresso dos atletas aos seus alojamentos



**Programa de atividades**  
*Encontro Nacional de Jovens Atiradores*  
*Escolas e Clubes de Tiro Desportivo 2025*  
**Jamor-Lisboa**  
**13-04-2025**

08h00

- Pequeno almoço para os atletas fora da região de Lisboa

08h45

- Deslocamento para a carreira de tiro dos 10 metros

09h00

- Aquecimento (parte física) para a competição

9h15

- Preparação e ensaio para a competição

09h30

- Início de competição de pistola e carabina com regras específicas a definir

11h15

- Final da competição/ entrega de prémios

12h30

- Almoço

14h00

- Regresso a casa de todos os atletas



*Encontro Nacional de Jovens Atiradores*  
*Escolas e Clubes de Tiro Desportivo 2025*  
**Lisboa/Jamor**

**Informação adicional**

1. Todos os atletas menores, deverão apresentar uma autorização assinada pelos pais ou encarregados de educação, para participarem no encontro de escolas;
2. Todos os participantes, que pretendam realizar atividade física, deverão assinar um termo de responsabilidade em como não têm qualquer contraindicação de saúde para a realização da mesma;
3. Todos os participantes devem trazer equipamento adequado à prática de exercício físico, ténis, fato treino, toalhas, etc.;
4. Os participantes devem levar a arma (Pistola ou carabina);
5. Relativamente à alimentação, deverão mencionar se há alguma restrição alimentar