

Rio de Janeiro, RJ, 8 de dezembro de 2021.

OF / CBE / DIRTEC / Nº 2021.624.

Da: Direção Técnica da Confederação Brasileira de Esgrima – CBE.

Para: Federações Estaduais, Comissão de Atletas e aos senhores(as) responsáveis pelas Entidades de Prática Desportiva – EPDs Vinculadas e Reconhecidas pela CBE.

ASSUNTO: ESTÁGIO NACIONAL DE TREINAMENTO DAS CATEGORIAS DE BASE – INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES.

Referência: Ofício 2021.603 de 24 de novembro de 2021.

Anexos: Quadro de Treinamento Semanal, Passagens Aéreas, Quadro de transporte terrestre.

Prezados(as) Senhores(as),

Informamos as instruções para os participantes do nosso Estágio Nacional de Treinamento das Categorias de Base.

LOCAL DO ESTÁGIO

1 - Escola de Educação Física do Exército

Rua João Luiz Alves, s/n, Urca, Rio de Janeiro, RJ

2 – Clube Militar da Lagoa

Rua Jardim Botânico, Nº 391, Jardim Botânico, RJ

TESTAGEM DE COVID

Haverá testagem para os participantes no dia 09/12/2021. Abaixo, o quadro com as informações já enviadas por e-mail.

| Cidade | Laboratório | Endereço | Horário do exame |
|--------------------|-----------------------------|---|------------------|
| Porto Alegre, RS | Laboratório Felipe | Rua Coronel Bordini, 32, Bairro Auxiliadora | 7h30 às 14h |
| Belo Horizonte, MG | Target Medicina de Precisão | Rua Alvarenga Peixoto, 563, Bairro Lourdes | 12h |
| Curitiba, PR | Laboratório Mantis | Rua Padre Germano Mayer, 1949, Hugo Lange | 10h |
| São Paulo, SP | Laboratório Labi Exames | https://labiexames.com.br/unidades | 7h às 15h |
| Rio de Janeiro, RJ | Laboratório Labi Exames | https://labiexames.com.br/unidades | 7h às 15h |

HOSPEDAGEM

O alojamento será na EsEFEx. Não haverá serviço de quarto.

É necessário trazer roupa de cama e banho, shampoo, itens de higiene pessoal, repelente contra insetos e filtro solar.

MATERIAL ESPORTIVO

Verificar e testar o material de esgrima com antecedência para certificar as condições de uso.

ALIMENTAÇÃO

O valor para a alimentação está contido nas diárias já depositadas nas contas indicadas pelos participantes. Sugerimos que o almoço seja feito no Clube Militar e o jantar no restaurante da Fortaleza de São João.

DIÁRIAS

O valor da diária é de R\$ 107,00, que engloba os custos de alimentação e outras pequenas despesas de viagem.

Informamos que há atletas que ainda não responderam o formulário CADASTRO DE AUTÔNOMOS com os dados pessoais e bancários para efetuar o pagamento da diária.

VIAGEM DE MENORES

Lembramos aos pais dos menores, que porventura viagem desacompanhados, para que revisem os trâmites das companhias aéreas e das autoridades policiais competentes.

O treinador Rodrigo Baldin se prontificou para servir de acompanhante para os menores que estejam viajando nos mesmos voos que ele.

PASSAGEM AÉREA

Solicitamos que façam o check in on line e já nos remetam os cartões de embarque para o e-mail robson@cbesgrima.org.br.

Seguem os links para emissão dos cartões de embarque eletrônicos

GOL – Check-in Gol: <https://b2c.voegol.com.br/check-in/>

AZUL – Check-in online: <https://www.voeazul.com.br/para-sua-viagem/check-in-mobile>

LATAM – Check-in online: <https://www.latamairlines.com/br/pt/check-in>

AIR FRANCE – Check-in online: <https://www.airfrance.pt/check-in>

AMERICAN AIRLINES – Check-in online: https://www.aa.com.br/homePage.do?locale=pt_BR

Atenciosamente,



Arno Schneider
Vice-Presidente e Diretor Técnico CBE



Athos Schwantes
Coordenador Técnico das Cat.de Base

| NOME | PARTIDA | ORIGEM | AEROPORTO | CIA AEREA | VOO | HORARIO PARTIDA | HORARIO CHEGADA | AEROPORTO | PARTIDA VANS | ID. VANS |
|-----------------------|------------|----------------|-----------|-----------|---------|-----------------|-----------------|-----------|--------------|----------|
| RAFAEL TOMINO | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | GOL | G3 1004 | 07:00 | 08:05 | SDU | 08:20 | VAN 1 |
| EDUARDO G. FILHO | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | Azul | AD 2606 | 07:55 | 08:55 | SDU | | |
| ÉRICO PATTO | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | Azul | AD 2606 | 07:55 | 08:55 | SDU | | |
| ANDRÉ MURA | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | Azul | AD 2606 | 07:55 | 08:55 | SDU | | |
| GABRIELLA VIANNA | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | Azul | AD 2606 | 07:55 | 08:55 | SDU | | |
| STELLA REIS FRIAS | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | Azul | AD 2606 | 07:55 | 08:55 | SDU | 09:50 | VAN 2 |
| LORENZO CHIERIGHINI | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | Azul | AD 2606 | 07:55 | 08:55 | SDU | | |
| LAURA CARATIN CORREIA | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | Azul | AD 2606 | 07:55 | 08:55 | SDU | | |
| RICARDO FERRAZI | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | Azul | AD 2606 | 07:55 | 08:55 | SDU | | |
| VICTORIA VIZEU | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | Azul | AD 2606 | 07:55 | 08:55 | SDU | | |
| MIGUEL GIFFONI | 11/12/2021 | Belo Horizonte | CNF | Azul | AD 4417 | 08:40 | 09:45 | SDU | 10:20 | VAN 1 |
| ISABELA CHEN | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | GOL | G3 1018 | 09:00 | 10:05 | SDU | | |
| FELIPE DA SILVA | 11/12/2021 | Porto Alegre | POA | LATAM | LA 3143 | 09:00 | 10:50 | SDU | | |
| MIRELA SIMANKE | 11/12/2021 | Porto Alegre | POA | LATAM | LA 3143 | 09:00 | 10:50 | SDU | 11:30 | VAN 2 |
| ISABELA CUNHA | 11/12/2021 | Porto Alegre | POA | LATAM | LA 3143 | 09:00 | 10:50 | SDU | | |
| FERNANDO FACHINI | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | GOL | G3 1040 | 15:00 | 16:05 | SDU | | |
| MARIA V. LIMA | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | GOL | G3 1040 | 15:00 | 16:05 | SDU | 16:30 | VAN 3 |
| DIEGO DOURADO | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | GOL | G3 1040 | 15:00 | 16:05 | SDU | | |
| ALEXANDRE TEIXEIRA | 11/12/2021 | Porto Alegre | POA | LATAM | LA 3094 | 14:45 | 16:35 | SDU | | |
| GIORGIO FUMAGALLI | 11/12/2021 | Porto Alegre | POA | LATAM | LA 3094 | 14:45 | 16:35 | SDU | 16:50 | VAN 1 |
| GABRIEL VASQUES | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | GOL | G3 1044 | 16:00 | 17:05 | SDU | | |
| THOMAS FASTING | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | GOL | G3 1044 | 16:00 | 17:05 | SDU | 17:50 | VAN 2 |
| VALENTINA CASTILHO | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | GOL | G3 1044 | 16:00 | 17:05 | SDU | | |
| GABRIELA PORTUGAL | 11/12/2021 | Curitiba | CWB | LATAM | LA 3164 | 16:15 | 17:35 | SDU | | |
| JOAO CAVALHEIRO | 11/12/2021 | Curitiba | CWB | LATAM | LA 3164 | 16:15 | 17:35 | SDU | 18:10 | VAN 1 |
| GABRIELA MORAES | 11/12/2021 | Curitiba | CWB | LATAM | LA 3164 | 16:15 | 17:35 | SDU | | |
| PEDRO PETRICH | 11/12/2021 | Curitiba | CWB | LATAM | LA 3164 | 16:15 | 17:35 | SDU | | |
| LIVIA MATOS | 11/12/2021 | Porto Alegre | POA | GOL | G3 1511 | 14:40 | 18:15 | SDU | | |
| MARIANA MORAIS | 11/12/2021 | Porto Alegre | POA | GOL | G3 1511 | 14:40 | 18:15 | SDU | 19:00 | VAN 2 |
| MARINA MORAIS | 11/12/2021 | Porto Alegre | POA | GOL | G3 1511 | 14:40 | 18:15 | SDU | | |
| MURILO MACHADO | 11/12/2021 | Porto Alegre | POA | GOL | G3 1511 | 14:40 | 18:15 | SDU | | |
| GUILHERME VIANNA | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | GOL | G3 1054 | 20:05 | 21:05 | SDU | | |
| THEO CHOLFE | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | GOL | G3 1054 | 20:05 | 21:05 | SDU | | |
| RENATA ZETTERMANN | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | GOL | G3 1054 | 20:05 | 21:05 | SDU | 21:20 | VAN 2 |
| KARINA TROIS | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | GOL | G3 1054 | 20:05 | 21:05 | SDU | | |
| RODRIGO BALDIN | 11/12/2021 | São Paulo | CGH | GOL | G3 1054 | 20:05 | 21:05 | SDU | | |
| SILVÂNIA LEAL | 11/12/2021 | Brasília | BSB | LATAM | LA 3531 | 19:50 | 21:35 | SDU | 21:50 | VAN 3 |
| CLARA AMARAL | 11/12/2021 | Belo Horizonte | CNF | Azul | AD 2985 | 21:20 | 22:25 | SDU | 22:55 | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------------|----------------|-----|--------------|---------|-------|-------|-----|-------|
| NATHALIE MOELLHAUSEN | 12/12/2021 | PARIS | CDG | AIR FRANCE / | AF 442 | 23:25 | 07:00 | GIG | TAXI |
| OLAVO DONATO | 12/12/2021 | Belo Horizonte | CNF | GOL | G3 2077 | 07:30 | 08:35 | SDU | TAXI |
| MARCIO BERNARDINO | 12/12/2021 | São Paulo | CGH | LATAM | LA 3271 | 18:00 | 19:00 | SDU | TAXI |
| MARIANA CORREIA | 13/12/2021 | São Paulo | CGH | GOL | G3 1018 | 09:00 | 10:05 | SDU | |
| RICARDO JONA | 13/12/2021 | São Paulo | CGH | GOL | G3 1018 | 09:00 | 10:05 | SDU | 10:35 |
| RAFAEL MANGIATERRA | 13/12/2021 | São Paulo | CGH | GOL | G3 1018 | 09:00 | 10:05 | SDU | |
| ANA CLARA MORSCH | 13/12/2021 | Porto Alegre | POA | LATAM | LA 3143 | 09:00 | 10:50 | SDU | |
| EDUARDA NEHRKE | 13/12/2021 | Porto Alegre | POA | LATAM | LA 3143 | 09:00 | 10:50 | SDU | 11:55 |
| MARCOS GOMEZ | 13/12/2021 | São Paulo | CGH | Azul | AD 2855 | 10:25 | 11:25 | SDU | |
| FABIO SALLES | 13/12/2021 | São Paulo | CGH | GOL | G3 1016 | 12:00 | 13:05 | SDU | 13:45 |
| KEVIN LIMA | 13/12/2021 | São Paulo | GRU | GOL | G3 1058 | 13:25 | 14:30 | SDU | 15:00 |
| MAURICIO PELLEGRINO | 13/12/2021 | São Paulo | GRU | GOL | G3 9095 | 15:45 | 16:45 | GIG | TAXI |
| ANA BULÇÃO | 13/12/2021 | São Paulo | CGH | GOL | G3 1054 | 20:05 | 21:05 | SDU | 21:50 |

| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|--------------|-------------------------|----------------|--|--------------------------------------|-----------------------|---|-------------------|---|-------------------------|--------------|
| | Sábado | Domingo | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo | Segunda |
| 8h30 | | | Transporte | Transporte | | Transporte | Transporte | Transporte | Transporte | |
| 9h às 10h | | Anamnese | Preparação Física | Preparação Física | Visita ao Forte Velho | Preparação Física | Preparação Física | Preparação Física | Simulação de Competição | |
| 10h30 às 12h | | Testes Físicos | Esgrima | Esgrima | Visita ao Forte Velho | Esgrima | Esgrima | Esgrima | Simulação de Competição | Encerramento |
| 15h às 17h | Chegada | Testes Físicos | Esgrima | Esgrima | Esgrima | Esgrima | Esgrima | Recuperação na água | Simulação de Competição | Partida |
| 17h30 | | | Transporte | Transporte | Transporte | Transporte | Transporte | Transporte | Transporte | |
| 20h às 21h | Apresentação do estágio | | Palestra Preparação Física na Esgrima (Márcio) | Palestra Programa Alto Rendimento EB | | A trajetória até o Alto Rendimento (Nathalie) | | Palestra Prevenção ao Doping no Esporte | | Partida |

| | | | | | | | | | |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|
| VOLUME | 40 - 60% | 60 - 80% | 60 - 80% | 30 - 40% | 60 - 80% | 50 - 70% | 60 - 80% | 50 - 70% | |
| INTENSIDADE | B | M | A | B | B | M | M | A | |

| NOME | RETORNO | ID. VANS | PARTIDA VANS | AEROPORTO | CIA AEREA | VOO | HORARIO PARTIDA | DESTINO | CIDADE DE REGRESSO |
|-----------------------|------------|----------|--------------|-----------|-----------|---------|-----------------|---------|--------------------|
| MARIA V. LIMA | 20/12/2021 | VAN 1 | 05:00 | SDU | GOL | G3 1073 | 06:35 | GRU | São Paulo |
| DIEGO DOURADO | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1073 | 06:35 | GRU | São Paulo |
| GABRIELA MORAES | 20/12/2021 | VAN 1 | 13:20 | SDU | GOL | G3 1097 | 15:10 | CWB | Curitiba |
| GABRIELA PORTUGAL | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1097 | 15:10 | CWB | Curitiba |
| JOAO CAVALHEIRO | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1097 | 15:10 | CWB | Curitiba |
| GABRIELA MORAES | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1097 | 15:10 | CWB | Curitiba |
| MURILO MACHADO | 20/12/2021 | VAN 2 | 14:20 | SDU | GOL | G3 1087 | 16:00 | CGH | Porto Alegre |
| LIVIA MATOS | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1087 | 16:00 | CGH | Porto Alegre |
| MARIANA MORAIS | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1087 | 16:00 | CGH | Porto Alegre |
| MARINA MORAIS | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1087 | 16:00 | CGH | Porto Alegre |
| ANA BULÇÃO | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1087 | 16:00 | CGH | São Paulo |
| GABRIEL VASQUES | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1087 | 16:00 | CGH | São Paulo |
| THOMAS FASTING | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1087 | 16:00 | CGH | São Paulo |
| RICARDO JONA PACHECO | 20/12/2021 | | | VAN 1 | 15:20 | SDU | Azul | AD 4087 | 17:00 |
| SILVÂNIA LEAL | 20/12/2021 | ONIBUS | 16:00 | SDU | GOL | G3 2068 | 18:00 | BSB | Brasília |
| ISABELA CHEN | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| GUILHERME VIANNA | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| THEO CHOLFE | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| RAFAEL MANGIATERRA | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| MARCIO BERNARDINO | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| RENATA ZETTERMANN | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| MAURICIO PELLEGRINO | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| MARCOS GOMEZ | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| RODRIGO BALDIN | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| VALENTINA CASTILHO | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| KARINA TROIS | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| FABIO SALLES | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| MARIANA CORREIA | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| ANDRÉ MURA | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| ÉRICO PATTO | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| EDUARDO G. FILHO | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| GABRIELLA VIANNA | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| STELLA FRIAS | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| LORENZO CHIERIGHINI | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| LAURA CARATIN CORREIA | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| VICTORIA VIZEU | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 1049 | 18:00 | CGH | São Paulo |
| RICARDO FERRAZI | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 2040 | 18:10 | CGH | Porto Alegre |
| ALEXANDRE TEIXEIRA | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 2040 | 18:10 | CGH | Porto Alegre |
| ANA CLARA MORSCH | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 2040 | 18:10 | CGH | Porto Alegre |
| FELIPE DA SILVA | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 2040 | 18:10 | CGH | Porto Alegre |
| GIORGIO FUMAGALLI | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 2040 | 18:10 | CGH | Porto Alegre |
| EDUARDA NEHRKE | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 2040 | 18:10 | CGH | Porto Alegre |
| ISABELA CUNHA | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 2040 | 18:10 | CGH | Porto Alegre |
| MIRELA SIMANKE | 20/12/2021 | | | SDU | GOL | G3 2040 | 18:10 | CGH | Porto Alegre |
| CLARA AMARAL | 20/12/2021 | | | SDU | Azul | AD 4311 | 19:10 | CNF | Belo Horizonte |
| OLAVO DONATO | 20/12/2021 | | | SDU | Azul | AD 4311 | 19:10 | CNF | Belo Horizonte |
| ATHOS SCHWANTES | 20/12/2021 | SDU | Azul | AD 4208 | 21:20 | CWB | Curitiba | | |
| PEDRO PETRICH | 20/12/2021 | SDU | Azul | AD 4208 | 21:20 | CWB | Curitiba | | |