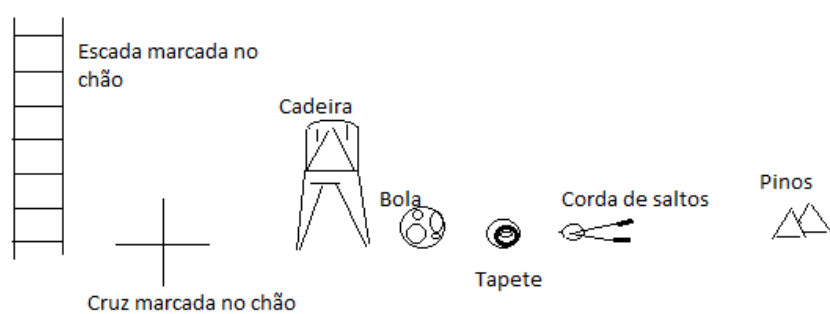


Especificações para cada modalidade

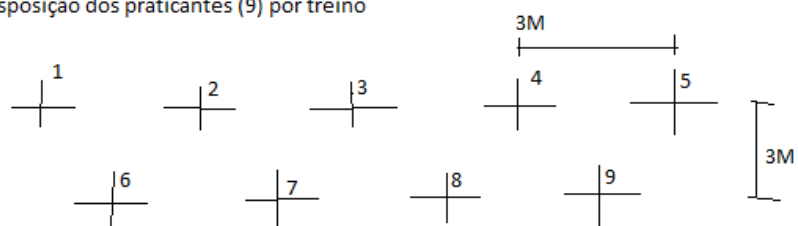
Esgrima

- No esquema em anexo, a distribuição dos praticantes em Sala de Armas, tem como elemento principal, **a avaliação do risco**, não só aquela presente em cada treino, como agora nas normas excepcionais emanadas da DGS.
- Utilização obrigatória de máscara e desinfecção das mãos **antes, durante, e no fim do treino**.
- As marcações no chão, evitam que nos diversos esquemas físicos e técnicos, os atletas se cruzem ou contactem entre si.
- Para além do equipamento específico para a modalidade (arma, máscara e gilet) que cada praticante traz consigo, e que arrumará junto ao lugar **que lhe for destinado pelo treinador**, cada atleta tem para si, um kit (cadeira, bola, tapete, pinos e corda de saltar) devidamente e previamente desinfetados.
- O kit ao dispor dos praticantes, permite por sua vez, um sem número de esquemas onde encontramos explosão, coordenação de movimentos, elasticidade, calisténicos, deslocamentos e outros mais atinentes à modalidade.
- Mesmo no trabalho mais específico, cada praticante usará a máscara protetora em cima da máscara medicinal.
- Não sendo a Esgrima um desporto de contacto, é possível o treino com outro companheiro, **sempre sob a avaliação constante do risco da técnica ou movimento pelo treinador**. Mesmo nos movimentos mais incisivos no posterior trabalho a pares, é possível perceber uma distância de um metro e meio entre atiradores. Isto só é viável, se entendido o princípio de que em treino, **todos são colaboradores de todos**.
- Finalmente, **no trabalho de cada um feito com o treinador**, são válidas todas as premissas atrás mencionadas, desde que o primeiro recorra à criatividade para eliminar esquemas mais perigosos, e consiga, dentro das especificidades da modalidade, criar outros por ventura até com estímulos continuados mais interessantes.
- A utilização dos balneários é desaconselhada, pelo que se sugere que os alunos venham equipados de casa.

Filosofia Prática de Treino de Esgrima em Contexto Covid 19



Disposição dos praticantes (9) por treino



Torres Vedras, 1 de setembro de 2020