

COMITÉ OLÍMPICO BRASILEIRO

Prestação de Contas

Recursos Provenientes da Lei Piva - Lei 10.264/2001

Formulário No. 4

Página 1/1

Nome da Entidade: **Confederação Brasileira de Tiro com Arco**

Modalidad: Tiro con Arco

Solicitação número (ano)

TA 125-11

Endereço completo: SCS Qd. 01 Bloco 3 n° 16 sala 909 - Ed. Maristela - Asa Sul - Brasília/DF CEP 70.309-900

4.Teléfono (61) 3201-5400 | 5.Fax:(61) 3037-3439 | 6.Email: cbtarco@cbtarco.org.br | 7.CNPJ: 68.760.693/0001-54
 Caixa Econômica Federal Conta Corrente No.: 410-9 Agência No. 4044
 104

Tipo de Ação (indicar uma das ações abaixo)	NO.	2.3
1.1. Programas e Projetos de Fom/CT-Centro de Treinamento	3.4. Preparação Técnica	
1.2. Desenvolvimento e Manut do Desp-Mant.Entidade	3.5. Manutenção e Locomoção de Atletas	
2.3. Formação de Recursos Humanos	4.6. Participação em Eventos Desportivos	

Cidade e data: **Brasília, 10 DE NOVEMBRO D 2011**

Nome e Assinatura do Presidente da Entidade:

Vicente Fernando Blumenbach

Assinatura do responsável da COB-

Observação:

- 1) Havendo saldo a devolver, anexar à prestação de contas o comprovante do depósito realizado na conta corrente do COB com a Caixa Económica Federal - **Agência 4044 - Conta Corrente 2200-0**

Pierina T. D'Amico Davagnino
Pierina T. D'Amico Davagnino
Gerente Executiva

<http://extranet.cob.org.br/formonline/f1/adianta frm impressao solicitacao...> 9/11/2011

Pierina T. D'Amico Davaghino
Pierina T. D'Amico Davaghino
Gerente Executiva

Este documento foi assinado eletronicamente através
de Cartão de Segurança.

(*) Quadro número 2 a ser preenchido pelo COB

Este documento foi assinado eletronicamente

COMITÊ OLIMPICO BRASILEIRO
Solicitação para Aquisição de Passagem Aérea
(Recursos provenientes da Lei Piva - Lei
10.264/2001)

Formulário Nº 2

FED02320110134

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES		
Operação Orçamentária	0000002000	CONFEDERAÇOES
Centro de Custo	130129	TIRO COM ARCO
Tipo de Recurso	5302003	CONF- RECURSOS HUMANOS
Projeto	720004	ORG E PART EM CURSOS TECNICOS NO BRASIL
Conta Orçamentária	420101	PASSAGENS

Observações: 1. Encaminhar original assinada e **COM OS VALORES** para o COB
2. O COB encaminhará a cópia aprovada para a empresa responsável pela reserva
do hotel.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TIRO COM ARCO
SCS QUADRA 01- BLOCO D, Nº 28 -SALA. 111 - EDIFÍCIO JK - ASA SUL - BRASÍLIA - DF - BRASIL - 70.306-400
Tel.: +55 - (61) 3201-5400 - Fax: +55 - (61) 3037-3439
E-Mail: presidente@cbtarco.org.br - Site: www.cbtarco.org.br

Recibo

R\$ 1.750,00

A CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TIRO COM ARCO recebeu do Comitê Olímpico Brasileiro, a importância supra de R\$ 1.750,00 (um mil, setecentos e cinquenta reais), representada por um depósito em nossa conta corrente nº 410-9, Operação 003 na Caixa Econômica Federal, Agência 4044, para fazer face às despesas abaixo especificadas no projeto de **PARTICIPCAO 2º CURSO MASTER PLAN MARICA RJ**, cujos documentos originais de comprovação do pagamento da despesa, que ficarão arquivados no COB, deverão ser remetidos no prazo máximo estipulado dando, desde recebimento, plena, raza, geral e irrevogável quitação.

Rio de Janeiro, 24 de Outubro de 2011

VICENTE FERNANDO BLUMENSCHIN
PRESIDENTE

Sr. Dr. Carlos Arthur Nuzman
M. D. Presidente do COB
Av. das Américas, 899
Barra da Tijuca - Rio de Janeiro / RJ

Este documento foi assinado eletronicamente através de Cartão de Segurança.



Brasília, 10 de novembro de 2011

Ofício 258/11

Ao
Comitê Olímpico Brasileiro
A/c Dr. Carlos Arthur Nuzman

Digníssimo Senhor Presidente,

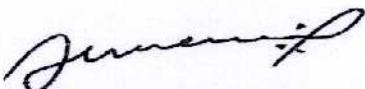
Tem este a finalidade de encaminhar a Vossa Senhoria a prestação de contas relativas às verbas da Lei Piva liberadas pelo COB no mês.

PARTICIPAÇÃO 2º CURSO MASTER PLAN MARICA / RJ

TA 1251/11 R\$ 1.750,00

Aproveitamos o ensejo para enviar nossos protestos de elevada estima e distinta consideração.

Atenciosamente,


VICENTE FERNANDO BLUMENSCHIN

Presidente


PIERINA TEREZA D'AMICO DAVAGNINO
Gerente Executiva



A

Confederação Brasileira de Tiro com Arco - CBTARCO

Pierina D'Amico Davagnino
Gerente Executiva
CBTARCO

Conforme solicitação segue cotação de passagem aérea. Tarifa sujeita alteração sem aviso prévio e disponibilidade no voo e tarifa valida somente ida e volta.

BRASILIA / RIO DE JANEIRO / BRASILIA

TAM

	JJ 3029	Brasilia (BSB) 01/11/11 as 18:18hs	Rio de Janeiro (SDU) 01/11/11 as 20:02hs	Total R\$ 474,86
	JJ 3030	Rio de Janeiro (SDU) 06/11/11 as 20:37hs	Brasilia (BSB) 06/11/11 as 22:23hs	Total R\$ 676,16

GOL

17		G3 1587	Brasilia (BSB) 01/11/11 as 19:24hs	Rio de Janeiro (SDU) 01/11/11 as 21:05hs	Total R\$ 437,56
22		G3 1590	Rio de Janeiro (SDU) 06/11/11 as 21:38hs	Brasilia (BSB) 06/11/11 as 23:29hs	Total R\$ 460,45

WEBJET

	WH 6797	Brasilia (BSB) 01/11/11 as 20:57hs	Rio de Janeiro (SDU) 01/11/11 as 22:25hs	Total R\$ 579,65
	WH 6796	Rio de Janeiro (SDU) 06/11/11 as 18:34hs	Brasilia (BSB) 06/11/11 as 20:15hs	Total R\$ 398,65

Atenciosamente,

Silverinha Rocha
Consultor de Viagem
55 61 33262521/33271147
msn.:silverinha@hotmail.com
www.alvoradatour.com.br

TÍTULO DO PROJETO
TA 125711
Doc. _____
Cheque _____

Assunto Aéreo - Confirmação de Emissão (DAVAGNINO\PIERINA)
Remetente silverinha.rocha 
Para Pierina D'Amico Davagnino 
Data Hoje 10:35



E-TICKET

ALVORADA AGENCIA DE VIAGENS E TURISMO

Usuário: SILVERINHA GOMES D ROCHA
Telefone (comercial): 55 61 33262521
Telefone (emergência): 55 61 99644342



Dados da Emissão

E-Ticket 969 - 0001269435 Localizador V B2EXM Sistema Gol

Passageiro PIERINA DAVAGNINO (ADT)

Data Emissão 27/10/2011 por SILVERINHA GOMES D ROCHA

Itinerário

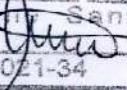
Saída	Chegada	Cia	Vôo	Classe	Escalas
Brasília (BSB) 1/11/2011 - (19:24)	Rio de Janeiro - Santos Dumont (SDU) 1/11/2011 - (21:05)		G3 1587 Gol	O	0

Forma de Pagamento

Descriativo	Forma	Tarifa	Taxa	Total
Bilhete	INVOICE	R\$ 379,00	R\$ 20,66	R\$ 399,66
Remuneração do agente de viagem	INVOICE			R\$ 37,90

TÍTULO DO PROJETO
TA 1251A1
Doc.
Cheque

Atesto o recebimento dos materiais e/ou prestação de serviços objeto do presente documento.

Data: 10 / 11 / 11
Nome: Karin Santos
Assinatura: 
CPF: 963.131.021-34

(P)

5 Resumo Geral das Transações

Descriutivo	Total
Tarifa + Taxa + Remuneração do agente de viagem	RS 437,56

6 Regras Tarifárias

Base Tarifaria: OAM01G3 Familia: Promocional 1. Tipo de viagem: ida ou ida e volta 2. Antecedencia de compra: nao 3. Permanencia minima no destino: nao 4. Permanencia maxima no destino: 11 meses a partir da data da compra. 5. Paradas: Nao permitidas 6. Cancelamento/Alteracoes: R\$ 80,00 ou 100% da tarifa, o que for menor. 7. Reembolso: 20% (sera cobrado cumulativamente com taxas de cancelamento e no-show) 8. Nao comparecimento ao embarque (noshow): R\$ 100,00 9. Franquia de bagagem: Adulto - 2 malas com total de 23Kg. Crianca (CHD) - 2 malas com total de 23 Kg. 10. Descontos: Criancas (INF) ate 2 anos incompletos nao pagam. Criancas (CHD) de 2 a 12 anos incompletos tem 40% de desconto sobre a tarifa do adulto. 11. Credito de milhas no Smiles: 30% das milhas voadas 12. Maximo de passageiros: 9 passageiros

----- Aplicacao: Tarifa especial em classe economica, valida na classe tarifaria indicada, exclusivamente nos voos, datas e trechos reservados. Tarifa valida somente para voos G3. Quando ocorrer a partida em uma temporada, e o regresso em outra, a tarifa de ida e volta devera ser construida com a tarifa aplicavel a data de partida de cada voo. Combinacoes: Permitidas com qualquer tarifa regular ou de internet. Atencao: Quando ocorre a combinacao de uma tarifa com outra, a regra a ser aplicada sera a mais restrita nos items 1 (Tipo de viagem), 3 (permanencia minima), 4 (permanencia maxima), 7 (reembolso). Asseguramos o valor da tarifa vigente no momento da reserva. Caso haja aumento, n?o ser? cobrada diferenca, desde que o passageiro utilize o voo programado, na data e no trecho escolhidos. Da mesma forma, nao haver? devolu?o de diferenca em caso de diminui?o de precos apos o momento da reserva. Qualquer alteracao estara sujeita a cobranca de eventuais diferen?as, seja por aumento da tarifa adquirida, ou pela n?o disponibilidade da mesma tarifa no novo v?o escolhido. Todas as tarifas especiais tem numero limitado de assentos, com quantidades variaveis por voo. GOL e Varig reservam-se o direito de nao colocar nenhum assento numa tarifa especifica em determinados voos.

----- 1. TIPO DE VIAGEM: Ida e volta obrigatoria - a viagem tem que ter obrigatoriedade o trecho da ida e da volta. Ida ou ida e volta - a viagem pode ser somente de ida ou de ida e volta. 2. ANTECEDENCIA DE COMPRA: A tarifa exige que a reserva seja feita com um prazo minimo antes da data da partida. O prazo para o pagamento sera de ate 72hs apois a reserva, podendo ser menor, dependendo da data de partida do voo, e do meio de compra utilizado. Nao serao permitidas reservas sem pagamento no dia da partida. 3. PERMANENCIA MINIMA: Estabelece o minimo de dias inteiros que o passageiro tera que ficar no seu destino 4. PERMANENCIA MAXIMA: Estabelece quantos dias no maximo o passageiro podera ficar no destino. 5. PARADAS: Nao sao permitidas paradas intermediarias entre a origem e o destino final. Todas as conexoes deverao ocorrer em no maximo 4 horas entre a chegada de um voo e a partida do proximo. As conexoes e suas tarifas validas sao exclusivamente aquelas que oferecemos nas disponibilidades. A compra de trechos em separado, mesmo que respeitando o maximo de 4 horas de conexao, nao e autorizada. Nestes casos, os passageiros terao sua bagagem despachada apenas ate o destino do primeiro voo, tendo-se ainda que fazer outro check-in no aeroporto intermediario. Se o passageiro nao conseguir fazê-lo em tempo habil para efetuar o segundo voo, nao nos responsabilizamos por quaisquer despesas dai decorrentes. 6. CANCELAMENTO E/OU ALTERACAO: A qualquer momento sera cobrada taxa de R\$ 80,00 ou 100% da tarifa, o que for menor, por passageiro, por voo alterado. Em todos os casos o passageiro tera de arcar com eventuais diferenças tarifarias, se houver, tanto por motivo de aumento de precos, como por indisponibilidade da mesma classe tarifaria no voo desejado. Caso o bilhete ainda nao tenha sido utilizado, as alteracoes deverao ocorrer ate o maximo 1 ano da data da compra. As alteracoes apos utilizacao do primeiro trecho do bilhete deverao respeitar a estadia minima e maxima estabelecida pela regra do primeiro trecho, caso contrario, o bilhete perdera sua validade inclusive para reembolso. O pedido de cancelamento nao implicara automaticamente em reembolso do credito restante, devendo ocorrer pedido especifico neste sentido. Em qualquer caso, os valores pagos deverao ser integralmente utilizados em ate 1 ano da data da reserva original. Apos este prazo nao poderao ser mais utilizados ou reembolsados. Importante: Endossos nao permitidos. 7. REEMBOLSO: Se os trechos ja utilizados exigirem ida e volta obrigatoria, nenhum trecho subsequente podera ser cancelado ou reembolsado, mesmo que nao utilizado. O reembolso podera ser solicitado em ate 1 ano da data de reserva original, deduzindo-se taxa de 20% do valor a ser devolvido. Quando, por motivos de forca maior, efetuarmos o servico de transporte apenas ate um ponto intermediario, nao conseguindo oferecer opcao de transporte por via aerea ou terrestre ate a cidade de destino final, o passageiro sera reembolsado de acordo com a quilometragem do trecho nao utilizado, multiplicada pelo rateio da tarifa paga pela soma das distancias da origem ao ponto de interrupcao, e deste ao destino previsto. 8. NOSHOW: O nao comparecimento ao check-in ou ao portao de embarque em tempo habil para atendimento sera penalizado com multa de R\$ 90,00. Em caso de remarcação para um novo voo, o passageiro tera que arcar com eventuais diferenças tarifarias, se houverem, tanto por motivo de aumento de precos, como por indisponibilidade da mesma classe tarifaria para o novo voo desejado. Os trechos reservados subsequentes ao trecho nao usado serao imediatamente cancelados, estando o passageiro sujeito tambem a eventuais diferenças tarifarias, quando de sua remarcação. Apos o No show as alteracoes so poderao ser feitas atraves da Central de Vendas GOL (tel 0300 115 2121) ou nos aeroportos, sujeitas a taxa de servico. 9. FRANQUIA DE BAGAGEM: Passageiro adulto tem direito a ate 2 malas com peso total somado de 23 Kg. Criancas (INF) de ate 2 anos incompletos n?o tem direito a bagagem. Crianc? (CHD) entre 2 ? 12 anos incompletos tem o direito a ate 2 malas com peso total somado de 23 Kg. A bagagem que excede a franquia permitida sera considerada como excesso, sendo cobrado 0,5% da tarifa economica normal (Y) do trecho, por Kg em excesso e podera ter que ser despachada como carga desacompanhada em um proximo voo. 10. DESCONTOS: Criancas ate 2 anos (INF) incompletos viaja gratuitamente, desde que viaje no colo de uma pessoa maior de 18 anos (indispensavel apresentacao da documentacao legal exigida), que a esteja acompanhando. Criancas entre 2 e 12 anos (CHD) incompletos tem desconto de 40% sobre a tarifa de adulto. 11. Restricao de viagem: Dias/meses/horas especificos, permitidos para a viagem. Em caso que nao haja esta restricao a viagem pode ocorrer o ano todo. 12. CREDITO DE MILHAS: Percentual referente ? quantidade de milhas normalmente acumuladas no trecho voado, a ser creditado no programa SMILES. O c?culo de milhas e percentual de ac?mulo podem variar para outros programas de Milhagem conveniados ? GOL/ Varig.

i Informações

- Não é obrigatória a impressão deste documento para embarque, seu(s) e-ticket(s) já está(ão) registrado(s) no sistema da Companhia Aérea. Para utilizar o Auto Atendimento, aconselhamos que anote o número do seu e-ticket ou imprima esta mensagem.
- Apresente-se em no check-in com 1 hora de antecedência em vôos nacionais, portando o documento de identidade ORIGINAL, ou com 2 horas em vôos internacionais, portando o passaporte e os vistos necessários para entrada no país de destino.
- Efetuado o check-in, apresente-se no portão de embarque no horário determinado em seu cartão de embarque.

Termos de Embarque:
O transporte aéreo aqui contratado está sujeito às condições gerais de transporte aprovadas pelo Comando da Aeronáutica e às demais legislações aplicáveis.

Assunto ENC: Aéreo - Confirmação de Reserva (36GRJOMO)
Remetente silverinha.rocha 
Para Pierina D'Amico Davagnino 
Data Hoje 10:32



ALVORADA AGENCIA DE VIAGENS E TURISMO
55 61 33262521
Atendente: silverinhagomes
silverinha.rocha@alvoradatour.com.br



Dados da Reserva

Localizador 36GRJOMO Sistema WebJet Data da reserva 27/10/2011 (EMITIDA)
(520-1017184010)
Identificador da Reserva: 138080702

Passageiros

PIERINA DAVAGNINO (Adulto)

Origem	Destino	Assento
SDU	BSB	14J



Itinerário

TÍTULO DO PROJETO
TA 125/10
Doc. _____
Cheque _____

Saída	Chegada	Cia	Voo	Classe	Conexão	Escalas	Surface	Status
Rio de Janeiro - Santos Dumont (SDU) 06/11/2011 - (18:34h)	Brasília (BSB) 06/11/2011 - (20:15h)	WII - 6796 WebJet	NWEBVEI	false	0	false	Reserva Emitida	

Valores

Tipo
Adulto

Tarifa BRL **343,63**
Taxa BRL **55,02**
Total BRL **398,65**

* Somente a emissão do bilhete garante a tarifa. Tarifas sujeitas a disponibilidade e alteração sem aviso prévio *

Contato

Tipo Contato	Número
--------------	--------

Agência silverinhagomes 55 - (61) 33262521

Celular silverinhagomes 55 - (61) 84026569

Cliente silverinhagomes 55 - (61) 33262521

САМІДІЯ

**ALVORADA TOUR
ASA NORTE – BRASÍLIA – DF
CEP: 70.832-510
CNPJ: 10.996.723/0001-46
INS. EST: 07.524.320/001-59
CADASTUR 0703100810.0001-2**

Nº da Fatura: 9116

DATA DA EMISSÃO: 28/10/2011

Vencimento: 04/11/2011

BANCO: CEF AG: 2458 OP 003 C/C: 886-0

SACADO: CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TIRO COM ARCO
CNPJ: 68.760.693/0001-54
END: SCS QD 01 BL D SL 111 – FD JK
CIDADE: BRASÍLIA UF: DF
CEP: 70.308-900

Referente à:

EMISSAO DE PASSAGEM AEREA NACIONAL

Importa a presente fatura de prestação de serviços no valor a pagar a empresa acima indicada (OITOCENTOS E VINTE E UM REAIS E SETENTA E SEIS CENTAVOS).

TÍTULO DO PROJETO
TA 125111
Doc. _____
Cheque _____

Alesto o recebimento dos
materiais e/ou prestação
de serviços objeto do
presente documento.
Data: 10/11/11
Nome: Karin Santos
Assinatura: 
CPF: 963.181.021-34



Comprovante de transferência entre contas da CAIXA

Via Internet Banking CAIXA

Emitente:	CONF BRAS DE TIRO COM ARCO
Conta origem:	4044 / 003 / 00000410-9
Conta destino:	2458 / 003 / 00000886-0

Nome destinatário:	ALVORADA TOUR
Valor:	R\$ 821,76
Identificação da operação:	ALVORADA TOUR

Data de débito:	04/11/2011
Data da operação:	04/11/2011

Código da operação:	00054677
Chave de segurança:	XTXAQTYR0HY9WC38

"Quando a data de débito coincidir com dia não útil e/ou com o último dia útil do ano, a transferência será feita no primeiro dia útil subsequente."

DEBITO REALIZADO COM SUCESSO.O CREDITO NA CONTA DE DESTINO SERA EFETUADO APOS O PROCESSAMENTO DA TRANSACAO

Operação realizada com sucesso.
Verifique em seu extrato a confirmação dessa operação.

SAC CAIXA: 0800 726 0101
Pessoas com deficiência auditiva: 0800 726 2492
Ouvidoria: 0800 725 7474
Help Desk CAIXA: 0800 726 0104

TÍTULO DO PROJETO
TA_125111
Doc.
Cheque





Receita Federal

Comprovante de Inscrição e de Situação Cadastral

Contribuinte,

Confira os dados de Identificação da Pessoa Jurídica e, se houver qualquer divergência, providencie junto à RFB a sua atualização cadastral.

REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL		
CADASTRO NACIONAL DA PESSOA JURÍDICA		
NÚMERO DE INSCRIÇÃO 10.996.723/0001-46 MATRIZ	COMPROVANTE DE INSCRIÇÃO E DE SITUAÇÃO CADASTRAL	DATA DE ABERTURA 09/07/2009
NOME IMPRESARIAL ALVORADA TOUR REPRESENTACOES VIAGENS E TURISMO LTDA ME		
TÍTULO DO ESTABELECIMENTO (NOME DE FANTASIA) ALVORADA TOUR		
CÓDIGO DE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE ECONÔMICA PRINCIPAL 79.11-2-00 - Agências de viagens		
CÓDIGO DE DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES ECONÔMICAS SECUNDÁRIAS Não informada		
CÓDIGO DE DESCRIÇÃO DA NATURALEZA JURÍDICA 206-2 - SOCIEDADE EMPRESARIA LIMITADA		
LOGRADOURO ST SHCN CL QUADRA 201 BLOCO A SALA 123	NÚMERO 48	COMPLEMENTO
CEP 70.832-510	BAIRRO/DISTRITO ASA NORTE	MUNICÍPIO BRASÍLIA
SITUAÇÃO CADASTRAL ATIVA	DATA DA SITUAÇÃO CADASTRAL 09/07/2009	
MOTIVO DE SITUAÇÃO CADASTRAL		
SITUAÇÃO ESPECIAL *****	DATA DA SITUAÇÃO ESPECIAL *****	

Aprovado pela Instrução Normativa RFB nº 1.005, de 08 de fevereiro de 2010.

Emitido no dia 9/11/2011 às 12:27:31 (data e hora de Brasília).

[] Voltar []

© Copyright Receita Federal do Brasil - 09/11/2011

TÍTULO DO PROJETO
TA 1251n
Doc. _____
Cheque _____



CARTAO L
(BOARD)
12EXM
0-SANTOS DUMONT-RJ
U G3 1587

A Gol nao t
Consulte

Nome (Name): DAVI
Localizador (Rloc)



Portao(Gate): 04 Assent(Gate): G3 1587

Hor.embarque(Boarding Time): 18h44
Data (Date): 01 Nov 11

Assento(Seat): 3E

Tarifa(FARE): OAM01G3 - PROMOCIONAL

Partida: Brasilia 19h24

(Departure)

Chegada: RIO-Santos Dumont-RJ 21h05

(Arrival)

Controle de Bagagem(Bag Tag) :
0127406356

50% de desconto na Unidas + Smiles

Ganhe 50% de desconto e milhas Smiles com
este cartao de embarque! Alugue o carro
no site www.unidas.com.br ou diretamente
no balcao da Unidas no desembarque.

webjet
Linhas Aéreas Econômicas

Seu Cartao de Embarque

TÍTULO DO PROJETO

TA 125/11

Doc. _____

Cheque. _____

PIERINA DAVAGNINO

Assento 2J

Voo 6796

Data 06-Nov-11

RJ - Santos Dumont 18:34

Brasilia 20:15

Etkt 1017-184010 Loc 36GRJOMO

ATENCAO ao horario de embarque!

Alesto o recebimento dos materiais e/ou prestação de serviços objeto do presente documento.
Data: NOV/11 Santos
Nome: Karin Santos
Assinatura:
CPF: 963.131.021-34



CARTAO L
(BOARD)
12EXM
0-SANTOS DUMONT-RJ
00 G3 1587

A Gol nao t
Consulte

Nome(Nome): DAL
Localizador(Rloc)

BSB01NOV11
0127 G3 406356 SDU 1587
PESO: 1/13KG

Portao(Gate): 04 Flight: G3 1587

Hor.embarque(Boarding Time): 18h44
Data (Date): 01 Nov 11

Assento(Seat): 3E

Tarifa(FARE): OAM01G3 - PROMOCIONAL

Partida: Brasilia 19h24
(Departure)
Chegada: RIO-Santos Dumont-RJ 21h05
(Arrival)

Controle de Bagagem(Bag Tag) :
0127406356

50% de desconto na Unidas + Smiles

Ganhe 50% de desconto e milhas Smiles com este cartao de embarque! Alugue o carro no site www.unidas.com.br ou diretamente no balcao da Unidas no desembarque.

webjet

Linhas Aéreas Econômicas

Seu Cartao de Embarque

TÍTULO DO PROJETO

TA 125111

Doc _____

Cheque _____

PIERINA DAVAGNINO

Assento	2J
Voo	6796
Data	06-Nov-11
RJ - Santos Dumont	18:34
Brasilia	20:15
Etkt 1017-184010	Loc 36GRJOMO

ATENCAO ao horario de embarque!

Atesto o recebimento dos	
materiais e/ou prestação	
de serviços objeto do	
presente documento.	
Data: 10/11/11 Santos	
Nome: Karla Santos	
Assinatura:	
CPF: 663.111.011-34	



TÍTULO DO PROJETO
TA 125/11
Doc. _____
Cheque _____

RECIBO

Eu, Pierina Tereza D'Amico Davagnino, CPF 707.698.771-68, declaro que recebi da Confederação Brasileira de Tiro com Arco, a importância de R\$ 900,00 (novecentos reais), referente a adiantamento para gastos com transporte e alimentação referente ao Projeto: Participação 2º Curso Master Plan Maricá/RJ - TA 125/11 no período de 01 a 06 de Novembro de 2011

Brasília, 28 de Outubro de 2011.

Atesto o recebimento dos materiais e/ou prestação de serviços objeto do presente documento.
Data: <u>10/11/14</u>
Nome: <u>Karla Santos</u>
Assinatura: <u>[Signature]</u>
CPF: <u>963.131.021-34</u>

Pierina Tereza D'Amico Davagnino
Pierina Tereza D'Amico Davagnino
CPF 707.698.771-68



Comprovante de remessa de Doc eletrônico

Via Internet Banking CAIXA

Emitente:	CONF BRAS DE TIRO COM ARCO
Conta origem:	4044 / 003 . 00000410-9
Conta destino:	606-8/96613-4
Tipo:	DOC E

Banco:	237-BANCO BRADESCO S/A
Finalidade:	01-Crédito em Conta Corrente
Nome destinatário:	PIERINA D AMICO DAVAGNINO
CPF/CNPJ destinatário:	707.698.771-68
Valor a ser transferido:	R\$ 900,00
Tarifa de emissão de DOC:	R\$ 7,50
Valor total a ser debitado:	R\$ 907,50
Identificação da operação:	DIARIA PIERINA TA 125

Data de débito:	28/10/2011
Data da operação:	28/10/2011

Código da operação:	00016949
Chave de segurança:	V9EKTGGHVRM31RKY

Operação realizada com sucesso.
Verifique em seu extrato a confirmação dessa operação.

SAC CAIXA: 0800 726 0101
Pessoas com deficiência auditiva: 0800 726 2492
Ouvidoria: 0800 725 7474
Help Desk CAIXA: 0800 726 0104

TÍTULO DO PROJETO
TA
Doc.
Cheque

Atesto o recebimento dos materiais e/ou prestação de serviços objeto do presente documento.
Data: 10 / 11 / 11
Nome: Karine Santos
Assinatura:
CPF: 963.131.021-34



CBTARCO
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TIRO COM ARCO
Doc. _____
Cheque _____

**DEMONSTRATIVO GASTOS DE
ALIMENTAÇÃO**

TÍTULO DO PROJETO
TA 125/11
Doc. _____
Cheque _____

PROJETO: 2º CURSO MASTER PLAN MARICÁ RJ

PRESTAÇÃO DE CONTAS: **TA 125/11**

PERÍODO DE EXECUÇÃO: de **17/10/2011** - **30/11/2011**

Nº doc	Natureza da Despesa	Data	Valor	Finalidade	Beneficiário
	CHURRASCARIA MAMINHA DE OURO	03 a 06/11/11	168,00	Refeições Consumidas no período informado (almoço e/ou jantar)	Pierina - Gerente Executiva CBTARCO
	RECIBO DE VENDA	06/11/2011	13,00	ALIMENTAÇÃO EM TRÂNSITO	Pierina - Gerente Executiva CBTARCO
Total em Reais					Total em Reais
					181,00

VICENTE FERNANDO BLUMENSCHEN

Presidente

Pierina T. D'Amico Davagnino
Pierina T. D'Amico Davagnino
Gerente Executiva

Pierina T. D'Amico
Pierina T. D'Amico Davagnino
Gerente Executiva



CHURRASCARIA MAMINHA DE OURO LTDA

Rod. Amaral Peixoto, s/nº, Km. 28 - Caxito
Maricá - RJ - CEP 24.900-000 - Tel.: 2637-2795

Insc. Estadual 80.160.313
IRF 33.01

CNPJ 30.531.511/0001-09

Série-”D”

SubSérie-”1”

NOTA FISCAL DE VENDA A CONSUMIDOR

CNPJ 30.531.511/0001-09

Série-”D”

1º SubSérie-”1”

Data da Emissão: 06/11/2011

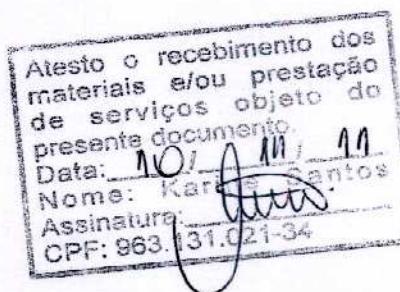
Nº 074451

EDITORIA GRÁFICA MATRIZ DE MARICÁ LTDA - ME - CNPJ 28.295.269/0001-61 - I. Est. 82.677.895

Insc. Mun. 0170 - Av. Roberto Silveira, 524 - Lojas 01 e 02 - Flamengo - Maricá - RJ.

30 Tls. 50x3 - 074.001 a 075.500 - Série D Subsérie 1 - AUT. 9256 - Em 11/2009

TÍTULO DO PROJETO
TA _____
Doc. _____
Cheque _____



Comprovante de Inscrição e de Situação Cadastral

Contribuinte,

Confira os dados de Identificação da Pessoa Jurídica e, se houver qualquer divergência, providencie junto à RFB a sua atualização cadastral.

 REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL CADASTRO NACIONAL DA PESSOA JURÍDICA			
NÚMERO DE INSCRIÇÃO 30.531.511/0001-09 MATRIZ	COMPROVANTE DE INSCRIÇÃO E DE SITUAÇÃO CADASTRAL		DATA DE ABERTURA 25/03/1980
NOME EMPRESARIAL CHURRASCARIA MAMINHA DE OURO LTDA			
TÍTULO DO ESTABELECIMENTO (NOME DE FANTASIA) *****			
CÓDIGO E DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE ECONÔMICA PRINCIPAL 56.11-2-01 - Restaurantes e similares			
CÓDIGO E DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES ECONÔMICAS SECUNDÁRIAS Não informada			
CÓDIGO E DESCRIÇÃO DA NATUREZA JURÍDICA 206-2 - SOCIEDADE EMPRESARIA LIMITADA			
LOGRADOURO ROD AMARAL PEIXOTO	NÚMERO S/N	COMPLEMENTO KM 28	
CEP 24.900-000	BAIRRO/DISTRITO CAXITO	MUNICÍPIO MARICA	UF RJ
SITUAÇÃO CADASTRAL ATIVA		DATA DA SITUAÇÃO CADASTRAL 03/11/2005	
MOTIVO DE SITUAÇÃO CADASTRAL 			
SITUAÇÃO ESPECIAL *****	DATA DA SITUAÇÃO ESPECIAL *****		

Aprovado pela Instrução Normativa RFB nº 1.005, de 08 de fevereiro de 2010.

Emitido no dia **07/11/2011 às 11:04:47** (data e hora de Brasília).

[Voltar](#)

[Preparar Página
para Impressão](#)

A RFB agradece a sua visita. Para informações sobre política de privacidade e uso, [clique aqui](#).

[Atualize sua página](#)

TÍTULO DO PROJETO
TA 125/11
 Doc. _____
 Cheque _____

webjet

conecte-se

Operado por: I
IVA Número:

Recibo de Venda

Trecho: 03 WH6796 (SDU-BSB)
Data do Voo: 06 Nov 2011
venda: 5
Tripulante: 681
Bluebird: TRADER

Produto	Qtd	Preço BRL
Coca Cola Lata	1	5.00
Batata	1	5.00
Charge Chocolate	1	3.00
TOTAL:		13.00

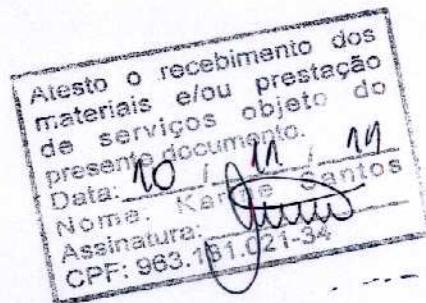
Forma de pagamento:
DINH BRL 13.00

Desejamos um excelente voo!
Aproveite a viagem!

Recibo Número.:
67961111060300005

6 Nov 11 17:01:14 v0.11.8.2-0

TÍTULO DO PROJETO
TA N SIM
Doc. _____
Cheque _____



DEMONSTRATIVO GASTOS DE TAXI

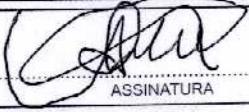
PROJETO: 2º CURSO MASTER PLAN MARICÁ RJ
 PRESTAÇÃO DE CONTAS:
TA 125/11
 PERÍODO DE EXECUÇÃO: de 17/10/2011 - 30/11/2011

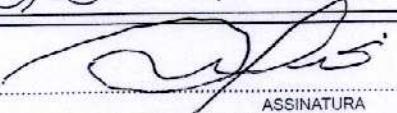
TÍTULO DO PROJETO
TA 125/11
 Doc. _____
 Cheque.

Nº DOC	Natureza da Despesa	Data	Valor	Finalidade	Beneficiário / Função
	RECIBO DE TÁXI - RESIDÊNCIA / AEROPORTO	01/11/2011	75,00	IR DA RESIDÊNCIA AO AEROPORTO EMBARCAR PARA O RIO DE JANEIRO	PIERINA - Gerente Executiva
	RECIBO DE TÁXI - AEROPORTO / RESIDÊNCIA	06/11/2011	75,00	RETORNAR DO AEROPORTO PARA A RESIDÊNCIA	PIERINA - Gerente Executiva
	RECIBO DE TÁXI - SANTOS DUMONT / MARICÁ	02/11/2011	180,00	IR DO AEROPORTO AO LOCAL DO EVENTO (CT DE MARICÁ)	PIERINA - Gerente Executiva
	RECIBO DE TÁXI - MARICÁ / RIO	06/11/2011	180,00	RETORNAR DO LOCAL DO EVENTO (CT MARICÁ) PARA O AEROPORTO PARA EMBARCAR PARA BRASÍLIA	PIERINA - Gerente Executiva
	TOTAL EM REIAS		510,00		

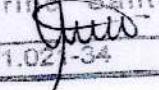
Vicente Fernando Blumenschein
 VICENTE FERNANDO BLUMENSCHEN
 Presidente

Pierina F. D'Amico Davagnino
 Pierina F. D'Amico Davagnino
 Gerente Executiva

RECIBO DE TÁXI		VALOR
R\$ 75,00		
Recebi de C3 MARCO		
a importância de R\$		
.....		
Proveniente da Prestação de Serviço de Táxi.		
ITINERÁRIO Cond. B. Green Residencia Aeroporto BSB		
PLACA DO TÁXI	LOCAL E DATA	
JHJ2622	BRASILIA 01/11/2011	de
CPF/ RG DO MOTORISTA		
SÃO DOMINGOS	ASSINATURA	
Cód. 6247-1		

RECIBO DE TÁXI		VALOR
R\$ 75,00		
Recebi de EGJARES		
a importância de R\$		
.....		
Proveniente da Prestação de Serviço de Táxi.		
ITINERÁRIO Aeroporto Cond. B. Green Residencia		
PLACA DO TÁXI	LOCAL E DATA	
JG9597	06/11/2011	de
CPF/ RG DO MOTORISTA		
TÍTULO DO PROJETO SÃO DOMINGOS	ASSINATURA	
Doc. _____ Cheque _____	Cód. 6247-1	

Atesto o recebimento dos materiais e/ou prestação de serviços objeto do presente documento.

Data: 10/11/11
Nome: Karin Santos
Assinatura: 
CPF: 963.331.021-34

RECIBO DE TÁXI

VALOR

R\$ 180,00

Recebi de

Terezinha Amico DAVAGNINO
a importância de R\$ CIENTO E OITENTA REAIS —

Proveniente da Prestação de Serviço de Táxi.

ITINERÁRIO

SANTOS DUMONT X MARICA

PLACA DO TÁXI
KZ4896LOCAL E DATA
MARICA 02 de NOVEMBRO de 11CPF/R.G. DO MOTORISTA
ENPS
10.461.076/0001-78

ASSINATURA

SÁO BOMINOS

Cód. 6247-1

RECIBO DE TÁXI

VALOR

R\$ 180,00

Recebi de

a Importância de R\$ CIENTO E OITENTA REAIS —

Proveniente de Prestação de Serviço de Transporte.

ITINERÁRIO

MARICA X RIO

PLACA DO TÁXI
UD8841

LOCAL E DATA

MARICA 06 de novembro de 2011

C.P.F./R.G. DO MOTORISTA
423.346.593-20

ASSINATURA

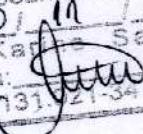
TILIBRA PRODUTOS DE PAPELARIA LTDA

CÓD. 15.630

Alesto o recebimento dos
materiais e/ou prestação
de serviços objeto do
presente documento.

Data: 10 / 11 / 11

Nome: Karla Santos

Assinatura: 

CPF: 963.31.921-34

TÍTULO DO PROJETO
TA _____
Doc. _____
Cheque _____

CAIXA ECONÔMICA FEDERAL

SAC 0800 726 0101
OUVIDORIA 0800 725 7474

313-378172294-7

09/NOV/2011

HORA DF 10:50:26

LOT: 04.00274-8

TERM: 007800

LOCALIDADE: BRASILIA

CONTROLE: 201896119

AC. VINCULADA: 1041

DEPÓSITO EM DINHEIRO

4044 003 00000410-9

CONF BRAS DE TIRO COM ARCO

VALOR : 209,00

ESTE RECIBO É VÁLIDO COMO
COMPROVANTE DE DEPÓSITO

Disque CAIXA - 0800 726 0101

Ouvidoria da CAIXA - 0800 725 7474
Reclamações, sugestões e elogios

www.caixa.gov.br

313-378172294-7

VIA DO CLIENTE

→ Devel Pierina

Alesto o recebimento dos	
materiais e/ou prestação	
de serviços objeto do	
presente documento.	
Date	10 / 11 / 11
Nome	José Santos
Assinatura	
CPF:	963 131.021-34

TÍTULO DO PROJETO
TA 125111
Doc.
Cheque

**COMITÉ OLÍMPICO BRASILEIRO****RELATÓRIO DE VIAGEM**

Recursos Provenientes da Lei Piva - Lei 10.264/2001

FORMULÁRIO N° 7

Pagina 1/1

Nome da Entidade: Confederação Brasileira de Tiro com Arco	Título do Projeto: 2º Curso Master Plan RJ
Modalidade: Tiro com Arco	Solicitação número/ano: TA 125-11
1 . Relação de Beneficiários (relacionar o nome e função das pessoas que participaram da viagem)	
Local: MARICA/RJ	
	data 01 a 06 de novembro de 2011

Name	Função
PIERINA TEREZA D'AMICO DAVAGNINO	GERENTE EXECUTIVA

2. Descrição das Atividades Realizadas

(descrever as atividades realizadas e/ou anexar programa do curso, congresso, visita de inspeção e afins)

RESPONSÁVEL PELA ORGANIZAÇÃO E CONDUÇÃO DO EVENTO

Cidade e data: Brasília 10 DE Novembro de 2011
Nome e Assinatura do presidente da Entidade:Aprovado em:
Assinatura do Responsável do COB
Pierina T. D'Amico Davagnino
Gerente Executiva



卷之三

1996-1997
1997-1998

300 Cheque _____

21



DO PROJETO
IA 125/11

Doc. _____
Cheque _____

30



DOC
Cheque

(31)



TÍTULO DO PROJETO
TA 125/An

Doc.

charnia

(32)



TÍTULO DO PROJETO
TA 125 mm
DOC.
Chamada

(33)



TÍTULO DO PREGO
TA

Doc.

Cheque

39

Curso do Holgado, em marica – 03 a 06 de Novembro de 2011.

1º Dia

O curso foi aberto com uma pequena apresentação e o pedido de relatórios como os técnicos estão conseguindo aplicar o conhecimento que aprenderam em suas escolas desde o ultimo seminário.

Uma questão foi apresentada, em que um técnico flou que quando ele aumentou o nível de técnico na escola dele, ele começou a perder atletas:

A razão pode ser que os atletas começaram a achar demais as melhorias. Aí foi aberto a proposta de dividir o treinamento em dois grupos: os que querem fazer arco por lazer e aprendem somente até um certo nível; e os que querem competir para valer.

Aí foi proposto pelo Holgado:

Treinamento doe atletas:

Quando os atletas estão no começo, incitantes, é melhor eles treinarem em grupos, e não atirar individualmente. É aconselhável eles treinarem em módulos, cada grupo treina uma certa quantidade de flechas olhando uma determinada técnica ou um determinado exercício e depois muda e o outro grupo treina este os grupos vão revezando os exercícios. Por exemplo: um grupo faz expansão, enquanto o outro treina clicker, o próximo treina equilíbrio, e assim por diante, e a cada 30 flechas se muda de exercício.

Também é aconselhável tentar botar um atleta olhar e corrigir o outro, conferir os erros, etc.

Os atletas que querem treinar para vale, para eles é melhor trino individual, pois vão sentir que estão perdendo tempo caso forem treinar em grupo.

Antes de começar a treinar um atleta é importante saber qual a motivação do atleta, como foi já exposto no seminário anterior, tem que existir um compromisso e acordo mútuo entre atleta e técnico para não se criarem expectativas erradas.

O atleta tem que estar consciente de quanto ele tem que treinar para alcançar o objetivo desejado. A média é de 8 anos de treinamento intensivo e contínuo para chegar na ponta.

Seminários, cursos:

Os curso foram divididos em 3 níveis:

Nível 1: Se aprende as técnicas básicas, como aplicá-las no treinamento dos atletas.

Nível 2: é o preparo do arqueiro para determinada modalidade e campeonatos.

Nível 3: Atleta de alto rendimento.

Curso Nível 2:

Neste curso se aprende a treinar o arqueiro conforme suas necessidades e de acordo com sua proficiência.

Para se ter um treinamento eficiente se precisa de:

- Um bom treinador
- Precisa-se de arqueiros que querem crescer

TÍTULO DO PROJETO
TA _____
Doc. _____
Cheque _____

Necessidades:

1. Boa assistência durante os treinamentos
2. Ter acesso a técnicos de bom nível
3. Treinar em situações de competição (de acordo com que espera o atleta: a nível nacional ou internacional)
4. Ter uma boa administração

Por exemplo, Brady treina entre 6 a 8 horas por dia, 6 dias por semana. Essa é a média de treinamento dos atletas de ponta. Existem poucas exceções, caso a do Michele Frangilly, que treina pouco, mas é um talento, mas ele é realmente uma exceção.

Treinamento de atleta: o que é necessário:

Tem que ter um contrato / acordo entre técnico e atleta, e ambos tem que manter o acordo

Importante é manter o relacionamento profissional entre ambos e não misturar o pessoal, isso é importante para o técnico poder exigir o cumprimento do acordo.

Se as expectativas do técnico forem alem as do atleta, isso pode criar um mal estar no treinamento, já que ao atleta se sente pressionado em fazer algo que não quer e o técnico chateado em não ver o atleta fazendo o que ele quer. Para isso tem que ser bem claro o que os dois esperam um do outro. Se o atleta faz o acordo de treinar para alto rendimento, e depois de um tempo, desistir desse programa, ele tem que falar com o técnico essa decisão, para o técnico não ficar insistindo no acordo anterior.

1. O que precisa para ter uma assistência eficiente no treino:

- Ter um bom programa de treinamento dos técnicos
- Ter um intercambio anual entre os técnicos (encontros e troca de idéias)
- Ter técnicos profissionais para dar assistência aos técnicos nacionais
 - Esse trabalho pode ser feito via visita do técnico nacional e seus atletas ao centro de treinamento da seleção onde haja a troca de conhecimento entre o visitante e o técnico da seleção nacional.
 - No caso do técnico: procurar conhecimento, e onde não o tem, procurar profissionais que o tenham para dar apoio. O técnico sempre tem que aprender, investigar e procurar respostas para perguntas.

2. Ter acesso a técnicos de bom nível

A qualidade de técnicos, de material, das instalações tem que melhorar de acordo com a evolução dos atletas: E conforme já exposto no primeiro seminário:

- O atleta tem que ter acesso o ano todo ao campo
- Agenda de treino e campeonatos adaptada ás necessidades do atleta
- Uma equipe qualificada de suporte (preparador físico, fisioterapeuta, psicólogo, etc).

3. Treinar em situações de competição

- a) O atleta tem que ter ampla oportunidade de competir, de acordo com seu nível:
- b) Participar de torneios de vários níveis (de acordo com o nível do arqueiro)
- c) Torneios de importância variável: menos importantes até muito importantes, para preparar o atleta para os diferentes campeonatos (nacionais, internacionais, mundiais, etc)
- d) É importante o atleta poder participar de campeonatos de seu nível, não altos demais, nem fáceis demais. Isso é para incentivar o atleta a procurar CAD vez mais proficiência e não desanimar no meio da trajetória.
 - Participação de diversos torneios de maneira que ao atleta se acostuma as exigências e as diferentes formas dos campeonatos (se um atleta somente treinar a nível nacional e de

repente viajar para atirar num internacional, ele com grande probabilidade, não via se dar muito bem pela inexperiência em campeonatos internacionais.)

e) Árbitros de alto grau de conhecimento: o função deles é criar um clima bom de campeonato.

Adicional:

Diferença entre estado nervoso e ansiedade:

- O estado nervoso é bom, pois ele é funcional, ele é benéfico pois ele aumenta a concentração do atleta (ele vem do corpo)
- Ansiedade: é um estado mental. A ansiedade ela bloqueia, ela evita o atleta atirar bem, pois o atleta ansioso não está pronto para atirar.
 - Para combater isso, entre outras medidas, é necessário fornecer ao atleta a maior quantidade de informação possível sobre o evento (local, tipo de competição, adversários, tempo, condições de alojamento, etc). Quanto mais o atleta estiver em casa, na sua zona de conforto, melhor ele vai atirar e menor será a ansiedade.
 - Outro elemento de se usar para combater a ansiedade é o treino mental, a visualização. Este treino tem que ser treinado em momentos de calma, para quando o campeonato vier e for necessário usar as técnicas eles fazermem parte do cotidiano do atleta.

Outro elemento que pode atrapalhar o atleta em sua performance é a expectativa, tanto a do atleta como a do técnico e pais.

Expectativa é quando a mente espera algo que pode acontecer mas não necessariamente vai acontecer, é um desejo, um sonho que ainda não se realizou. Na realidade a expectativa é um desejo, um "tomara que aconteça", no fundo uma fuga da realidade. Essa expectativa cria pressão, uma obrigação de se fazer algo, que ao mesmo tempo é uma fuga da realidade, uma válvula de escape não reconhecida pelo atleta.

Por isso o técnico tem que evitar criar expectativas para não botar o atleta sob pressão.

Evolução de arqueiros:

Existem casos em que temos um arqueiro que sobe muito rapidamente, talento nato. O problema desse tipo de atleta, aquele que aprende tudo muito rápido, é o perigo que Le, devido ao fato de aprender tudo assim tão rápido, não aprender a postura básica de forma certa e firme. O atleta não teve o tempo necessário de amadurecer a técnica que aprendeu.

Nestes casos, a queda é forte, pois se o atleta de repente se perde na técnica, por não saber o que realmente está fazendo (pois aprendeu tudo muito rápido) a queda dele é tremenda e o tempo de recuperação muito prolongado.

De preferência é ter um atleta que vai aprendendo devagar e assim amadurecendo sua técnica, assim tendo tempo para solidificar a técnica. Este atleta quando cai, cai menos e se recupera mais rápido.

A queda pode ser depois de um tempo parado, ou um tempo de pouco treino, sem uma técnica bem sólida o atleta talentoso pode se perder e não saber mais como voltar.

- Ter um resultado abaixo do esperado, mas estar preparado para o que vai acontecer, gera aprendizagem.
- Ter um resultado abaixo do esperado e não estar mentalmente preparado, gera um trauma (cria medo ou desanimo de continuar treinando).
 - Este trauma pode ser também criado por expectativas não atendidas.

Por isso, é importante ensinar aos atletas desde o começo toda a técnica, insistir em eles entenderem o que estão fazendo, mesmo os talentosos e não apressar o processo.

4. Boa administração:

Como também já foi exposto no primeiro seminário:

- Tem que existir um bom processo de decisões, elas tem que ser justas e compreensíveis.
 - Se isso, gera conflitos que impedem o crescimento
- Tem que ter boa comunicação entre todos os níveis
- Tem que ter transparéncia nas atividades

Treinamento específico:

Um dos grandes erros é dar demais valor ao aspecto técnico.

Kissik Lee fala que a única coisa que um atleta precisa para ser um campeão é entender bem as técnicas básicas.

É importante querendo se quer imitar algum atleta, entender por que ele está fazendo determinada técnica e não somente imitar. Entender e não copiar.

A técnica é um movimento padrão em um determinado esporte, e gera economia de movimento.
A técnica básica é igual para todos e visa uma postura constante tiro após tiro.

Já o estilo individual, é a modificação da técnica básica de acordo com o atleta, é uma adaptação pessoal do atleta. O estilo é a forma que o atleta modificou a técnica básica para que ela lhe sirva melhor.

Para um atleta que entendeu e apreendeu bem a técnica básica poder crescer, ele tem que ter melhorias na parte física, mental e psicológica.

Se o atleta somente ficar atirando sem parar sem fazer um trabalho adequado na parte física e mental, ele não terá como se manter num alto nível por muito tempo (mesmo se conseguir chegar lá).

Um arqueiro iniciante e de nível baixo tem que aprender técnicas mentais de acordo com seu nível:
Relaxamento, visualização, respiração, etc.

Um atleta de alto nível tem que aprender técnicas mentais de acordo com seu nível: Visualização da situação de campeonato.

Quando se muda uma técnica do atleta, muitas vezes ele não sente melhora, isso acontece pelo fato do atleta não estiver fazendo uma auto-avaliação, e pelo fato do técnico não estiver repassando a necessária informação.

É importante que o atleta mantenha um diário onde ele avalia seus treinamentos antes e depois de cada treino, e onde ele assim avalia seu progresso.

Muitas vezes não adianta o técnico ficar dizendo que o atleta está evoluindo e que está melhor, pois o atleta não sente isso, este cheio de falta de autoconfiança.

Outra técnica boa de fazer o atleta sentir sua evolução é pedir para ele manter relatório de toda a sua seqüência de tiro, desde que entra na linha de tiro até sair dela. Isso o deixa consciente do que está

realmente fazendo. É muito importante o atleta saber o que está fazendo e como o está fazendo, como está pressionando o arco, como está segurando a corda e assim por diante.

O atleta que não sabe o que ele tem que corrigir e como, é que nem alguém no escuro procurar a toada da luz sem saber onde ela se encontra, fica tateando até achar.

Treinamento começo primeiramente 100% treino básico, e ao longo do tempo, com a evolução do atleta, a parte de técnica básica fica cada vez menos e o treinamento físico e mental vão aumentando, até no fim fazem a parte principal do treinamento.

Quando se quer fazer alguma mudança de postura, se começa da seguinte forma:

Treino a seco, só postura sem anda	Mudar;
Treino com elástico	Potencia do arco
Treino com arco leve	Peso do arco
Treino com arco mais pesado	Distancia do alvo
Treino com clicker	Tamanho do alvo
Até chegar a treinar com o próprio arco á distancia oficial.	Número de elementos a serem trabalhados Capacidade visual

Sempre que for treinar algo novo voltar um ou mais passos acima, pode ser todos, ou atirar perto numa almofada sem alvo, por exemplo. Um ou mais elementos tem que ser mais fáceis, e vai complicando com o decorrer do tempo, a medida que o atleta vai evoluindo.

Quando um atleta tem dificuldade de manter a postura básica tiro após tiro, isso é devido a:

- Falta de treino
- Falta de preparo físico
- Falta de foco

Fundamentos de um bom arqueiro:

São 3 passos ou 4 passos (elas podem ser 10, 11, ou quantos forem, dependendo como são divididos)

Se formos dividir em 3 etapas temos:

1. Preparação da postura:

É a parte mais importante do tiro, pois se está bem o tiro fica fácil.

Uma postura correta, gera um pré-tensão do corpo de tal forma que todo o processo posterior de tiro é efetuado de tal forma que a postura inicial não se mexe.

- Pés e cintura: a cintura tem que estar na mesma linha que os pés. se a postura dos pés for aberta, a cintura vai estar diagonal ao alvo.
- Tronco (forma de T) o tronco se alinha á altura dos ombros ao alvo e deveria ter a forma de T. O tronco tem que estar relaxado, o peito relaxado. Isso é importante para se conseguir manter a mira constante no alvo durante o processo de expansão e largada.
- Mão no arco
- Ombro do arco quanto mais estável estiver melhor e para isso deve estar baixo. o ponto inferior da escapula deve ser empurrada para baixo ao levantar o braço com o arco.

- e. - Braço do arco: deve estar esticado e estável e girado a altura do cotovelo (podendo ser o cotovelo só ou a partir do ombro).
- f. - Mão na corda - se os dedos estiverem tensos (corda demais na ponta dos dedos - a mão tende a fazer força para manter os dedos no lugar), o movimento e abertura da mão é lento e a corda fica por mais tempo em contato com os dedos. Se os dedos estiverem relaxados segurando a corda (a corda no meio das falanges), a mão consegue abrir com maior velocidade.
 - a. Quando a pegada na corda for funda, a corda estiver a altura entre as duas falanges, a corda do arco fica mais perto da linha (vetor) de força do cotovelo. Desta forma, a energia exercida pela escápula é transferida 100% para os dedos evitando que os dedos se abrem a medida que se vai entrando no clicker.
 - b. A largada traz uma mão relaxada e assim um largada melhor evitando que a corda ao ser solta se movimente tanto lateralmente (o paradoxo do arco), com isso mais energia é repassada para a flecha aumentando assim a velocidade do tiro. A mudança do gripp na corda da ponta dos dedos para uma posição mais para dentro, pode aumentar a alça da mira, pois o tiller (a inclinação do arco) muda.
 - c. Para garantir uma boa ancoragem, a mão tem que encostar no queixo por debaixo e não pelo lado do queixo. A pressão da corda tem que ser igual no nariz como no queixo e constante tiro após tiro. Isso ajuda a evitar que a cabeça se move durante o processo de expansão.
- g. - Cabeça - deve estar firme e constante e não deve mexer nos próximos passos até a largada.
 - a. Se a cabeça move, isso causa uma sensação diferente na musculatura das costas e escápulas mudando o tiro.

O tronco deve estar reto e não curvado a altura da lordose. Essa curva se da pelo falso de falta de força e por o atleta usar compensação muscular. Os músculos das costas se contraem (músculos que vão da área subescapular até o beco), com a sua contração o corpo inclina para trás. Se o tronco for mantido reto, a contração deste músculo gera firmeza do tronco.

Se o ombro sobe na hora de puxar a corda, a cabeça inclina para frente devido a tensão criada em cima do trapézio. Com o relaxamento do trapézio, o ombro abaixa e a cabeça endireita, relaxando toda a musculatura.

A posição do ombro tem que estar na posição certa e definitiva já antes do braço ser levantado, pois o ombro é a articulação mais móvel do corpo, e se não estiver firmado desde o começo, sua posição final vai ficar diferente tiro após tiro.

Na coréia se começa a treinar postura e ritmo de tiro, se da muitos tiros, para acostumar o corpo, as juntas e os tendões. O tempo que o atleta segura a flecha na ancoragem é mínimo, e, portanto é possível atirar muitas flechas. A medida que o atleta vai melhorando, se aumenta a intensidade e o valor do treino, com isso os atleta profissionais não atiram tanto que nem os iniciantes, mas com mais qualidade.

Nesta fase é importante pensar no que vai fazer antes de começar o tiro
Os contatos com o arco (punho e corda) tem que estar estáveis e constantes desde o começo e durante todo o processo.

2. Início do tiro:



- Elevar o braço do arco e evitar que o tronco se mexa e mude a postura, evitar tufar o peito, evitar levantar o ombro e trazer a cabeça para frente.
- Manter o tronco estável
- Acertar o alinhamento ao levantar o arco e puxar o arco
- Observar a tensão certa da mão na corda ao puxar a corda
- Manter a tensão na escápula
- Manter a tensão no plano de tiro

Um treino bom para treinar manter o ombro baixo é botar o dedo no ponto inferior da escápula do atleta e pedir para ele levantar o braço mantendo a pressão no dedo.

3. Soltar a corda

- Ancoragem constante: a mão tem que estar para dentro, alinhada com o pescoço e não voltada para fora isso facilita o alinhamento do braço na hora da largada e facilita a expansão
- Mão na corda
- Continuidade do movimento
 - Posição final e coordenação dos ombros, os ombros deveriam se separar no mesmo plano de forma igual.
 - A força para soltar a corda vem das escápulas

Pontaria, o disparo e a posição final

Ancoragem: ancoragem é um ponto de referência e o movimento deveria ser contínuo

Apontar: a mira nada no amarelo. Para isso tem que deixar relaxar o braço e deixar a mira entrar automaticamente no amarelo. Se tentar segurar a mira no amarelo o corpo fica tenso e a largada ruim.

Se a mira for pequena demais, ela fica nadando demais no amarelo, ela fica 90% do tempo fora do centro, isso causa estresse, a mente fica 90% do tempo dizendo: não atire, não atire, e fica a maioria do tempo tenso, e quando estiver no centro o disparo fica ruim porque o corpo está tenso.

Alguns atletas, quando treinam de tarde, ao anoitecer começam a certar melhor o centro, porque deixam de mirar tanto, pois a mira começa a ficar mais difusa devido o dia ficar mais escuro.

A atenção tem que estar no alvo, as concentração nas costas (escápolas).

4. A continuidade

É o follow through depois da largada manter a postura, o foco no amarelo, depois da largada pensar na postura final e não olhar a flecha.

Postura, correção e variáveis:

A sensação do tiro vem dos ombros e da mão que segura à corda. Estes dois são os elementos mais críticos e mudar eles pode ser bem traumático e requerem mais tempo para serem acertados, pois mudar eles muda a sensação do tiro por completo.

Mudar o resto é mais simples e mais fácil e requer menos tempo, e é menos traumático.

Mão no arco: somente deveria tocar um ponto. Se dois pontos da mão tocarem simultaneamente o arco (caso de segurar o arco como se fosse um cajado), se a mão mexer o arco muda de posição e assim a mira. Se a mão tiver somente um ponto de contato, mesmo ela mexendo, pouco o arco irá mexer.

O braço (cotovelo) do arco girado para dentro, tendo a mão posicionada com o arco de tal forma que os dedos formam um ângulo de 45° evita erros laterais. Se a mão segurar o arco firme de tal forma que o cotovelo fica para baixo, isso causa movimentos laterais do braço na hora de soltar a corda e consequentemente erros loterias.

Se for segurar a corda depois da primeira dobra dos dedos, usando a carne e não a junta do dedo, isso protege os tendões ao se criar um calo na pele, que ao mesmo tempo faz com que a corda se penda nele facilitando a puxada e diminuindo o esforço de segurar a corda e puxar a corda, que por sua vez, gera uma largada mais limpa.

Ao mesmo tempo, a corda fica mais perto da linha ideal da força (vetor) que puxa a corda, evitando movimentação grande que pode ser gerado quando o arqueiro, ao puxar a corda, começa a abrir um pouco os dedos – quando mais distante a corda ficar maior será a distância da corda para o vetor de força.

Os coreanos acertam a corda na junta e não tem problemas com os tendões porque atiram muito rápido e o tempo que a corda fica pressionando o tendão dos dedos é bem pequeno. Enquanto que os ocidentais seguram muito tempo a corda no clicker, e isso causa uma tensão forte nos tendões podendo gerar classificações nos tendões e exigir cirurgia. Ao segurar a corda mais no meio da falange, se usa a carne e a pele como proteção, evitando assim lesões.

Ao levantar o braço que segura o arco, as mãos deveriam estar relaxadas. Para treinar isso deixe o atleta esticar o braço e relaxar a mão, depois faz pressão no braço para baixo e pede ao atleta para manter o braço no lugar sem tensionar a mão.

O movimento preparatório deveria ser o mais estável possível.

Se o movimento inicial for estável, na hora da largada as forças estarão estáveis, se o alinhamento estiver bem feito e estável, isso evita que na hora da largada se gera forças laterais forçando o braço para o lado

A expansão durante a largada deve ser feita na linha do tiro, da trajetória de flecha.

Posicionamento dos pés:

O iniciante começa com o treinamento básico, pés paralelos, mantendo o corpo inteiro num mesmo plano. É a técnica mais fácil de se aprender, devem estar levemente abertos para dar um bom equilíbrio. Exercícios para uma boa sensibilidade de postura: para iniciantes: uma tábua com um calee de 8 cm de largura; para avançados (somente depois de ter aprendido a firmar a cintura) se usa um pneu em cima do qual se bota uma tábua.

Outro exercício bom é dar várias voltas no próprio eixo até ficar tonto e depois pegar o arco e dar o tiro. Também pode atirar num pé só, etc.

Posição dos pés: open stance versus square stance.

Se começa a treinar na postura básica de pés paralelos. Depois de ter firmado esta postura, o técnico observa se o atleta ao puxar a corda além do clicker tem a tendência de mexer a cabeça e assim a visão

do tiro (a corda mexe para o lado). Se isso acontecer, então é aconselhável mudar a posição dos pés para pés abertos. Esta posição dos pés ajuda e facilita a firmar a cabeça na hora da expansão. Para saber até que ponto se abre os pés, ai se posiciona na frente do alvo, de olhos fechados levanta o arco e os abre para ver onde está a mira, se ela estiver no centro do alvo então essa é a posição certa, se estiver para a esquerda (arqueiro destro) alinhar mais os pés, se estiver para a direita - abrir mais os pés. O importante que depois disso se deve manter a cintura alinhada com a posição dos pés.

Kissik Lee versus Coach Kim.

Aqui temos duas técnicas bem diferentes.

A técnica básica de coach Kim é de fácil aprendizagem, e de 10 atletas 8 a entendem. A técnica de Kissik Lee é bem mais complexa e de difícil entendimento, e de 10 atletas 1 a entende. Kissik tem como poder escolher isso, pois ele tem como chamar atletas para treinarem por um tempo intensivamente no centro de treinamento, e se ele notar que não estão se adaptando a técnica, ele pode os dispensar. Outros técnicos não tem esse luxo, e portanto tem que optar por algo que manter atletas treinando.

A técnica de Kissik usa uma posição da mão relaxada, firme na corda mas abaulada, o movimento é em forma de arco de fora para dentro, dando uma firme sensação de encaixar as omoplatas. O porem é que essa puxada da corda tem que ser feita com a escápula, e isso a grande maioria não percebe, e muitos imitam a técnica sem saber como a executar certo e assim cometem erros e a técnica acaba não funcionando. Ela exige muito treino físico.

2º Dia

Trabalho com atleta

Quando se trabalha com um atleta, a primeira coisa é criar uma conexão com o atleta. Primeiro se observa a postura do atleta, a personalidade, e o deixa sentir que lês está sendo respeitado. O atleta tem que entender que o técnico está ali para ajudar. Quanto mais rápido se consegue esse contato, mais rápido se consegue trabalhar com o atleta.

Um técnico deveria trabalhar de tal forma que com o tempo o aluno fique independente, ao ponto do técnico não mais ser necessários.

Para isso o técnico tem que trabalhar dando instruções diretas e exigir do aluno que ele acha as soluções resolve os problemas:

Tipo:

Dar uma tarefa ao aluno: atirar a 10 metros de distancia usando dois pontos diferentes de ancoragem, primeiro um ponto e depois o outro. Depois do treino (1 hora) perguntar ao aluno qual ponto foi melhor e por que.

Isso faz com que o atleta comece a sentir e pensar por conta própria, e depois de algum tempo começa a primeiro a procurar por conta própria respostas para suas duvidas.

Os passos são:

1. Instrução direta, repassar a maior informação possível ao aluno, de acordo com o nível do aluno. O aluno deveria aprender etapa por etapa, dividir a seqüência do tiro em etapas. Primeiro o atleta aprende a se concentrar em cada etapa individualmente e a seguir. Com o tempo ele aprende a se concentrar em grupos de etapas, duas e depois mais ao mesmo tempo. Até o momento em que Lee é capaz de pensar em todas as etapas numa mesma seqüência.
 - a. Nesta fase, por exemplo, o iniciante aprende a reconhecer a postura do tronco, posicionar o braço, executar a largada.
2. Na segunda fase, o atleta aprende a pensar, raciocinar, a entender os processos, a sentir o que está fazendo e achar respostas para erros que acontecem.
 - a. Para isso é bom manter um diário dos treinos e dos campeonatos.
3. E por fim, depois de alguns anos de prática, o atleta se conhece, sabe o que está fazendo, por que e sabe como se corrigir

Erros que acontecem e como corrigi-los

Bem, muitas vezes é preciso ter paciência com o atleta, pois mesmo notando os erros do atleta, o atleta tem que amadurecer para uma correção. A mudança só vai ser possível quando o próprio atleta está pronto e preparado para aprender e mudar.

Aqui o Holgado contou o caso de uma atleta dele que estava batendo por volta dos 1320 pontos recuado. Ele notou que uma das coisas que ela tinha que mexer era a forma como segurava a corda, mas como ela tinha o pai como técnico também, ficava insistindo que não era isso. Holgado mostrou vários vídeos das coreanas atirando e tudo mais, mas em nada adiantou. Aí um ano depois ela viajou para a Coréia onde ficou 2 meses treinando e quando voltou estava atirando muito mais - 1340. Aí Holgado foi olhar ela atirar e a forma que ela estava segurando a corda tinha mudado, da forma como o Holgado a tinha falado. Perguntando a ela, ela falou que ficou encantada com a Coréia e como as coreanas seguraram a corda e que tinha mudado e tudo era muito melhor. A atleta precisou do tempo e da viagem para estar preparada para a mudança.

Se o atleta atira e acha que fez tudo certo e não entende por que fez o erro. O que olhar e como corrigir.

Erros altos:

1. Ancoragem - muita vez o dedo não encosta direito no queixo, ou na hora de entrar no clicker o atleta abaixa a mão desencostando do queixo, ou ancora em posições diferentes. Este é a mais comum razão de erros de altura.
 - a. Depois de corrigir ou reconhecer o erro, dar mais um tiro para conferir se é isso mesmo, caso o erro continue analisar próxima possibilidade.
2. A pressão da mão no punho do arco. Dependendo de como apóia o arco, se o apoio for mais na base da mão, faz com que o arco empina na hora da largada para cima.
 - a. Se continua indo para cima
3. Olhara se o nock point não mexeu e por fim se a mira não mexeu.

Flecha abatendo baixo:

1. Observar se a pressão que faz na hora de largada na corda (o back tension) - muito comum é um tiro onde não houve uma expansão adequada, onde se largou a flecha somente abrindo os dedos (ou o cotovelo voltando).

- a. Conferir se é esse o fato
2. Caso não for, olhara a mão no arco, depois olhar o nock point e por fim a mira.

Flechas a direita: para destro

1. Olhara o alinhamento da corda. Isso na maioria das vezes é a razão principal. Olhar alinhamento da cabeça com a corda e arco, olhar postura do tronco.
2. Se o erro persistir olhar se a corda não está batendo no protetor de braço ou em algo na peitoleira.
3. Se continuar observar se o braço não fecha para dentro quando puxar a corda.
 - a. Devemos sempre pensar que ambos os braços sempre se movimenta na mesma direção. Se o cotovelo vem para frente o braço da frente também fecha par dentro. Se o cotovelo do braço que segura a corda vai para trás o broco da frente abre.

Flechas a esquerda: para destro

1. Na maioria das vezes é alinhamento da corda.
2. *Olhar também se o corpo não se inclina para trás e a cabeça se move para trás (que causa desalinhamento da corda).*

Se a mira (o pin) for grande o suficiente para dar uma boa visão do alvo, o subconsciente automaticamente mira no centro e alinha o pin com o alvo. Importante é não tentar mirar, forçar a mira. isso gera tensão e impede um tiro fácil.

Treinamento e correção de postura:

Se pode mudar postura e trabalhar pontos fracos com atletas que tem menos de 4 anos de treino.

Se o atleta tiver mais tempo, não se muda os pontos fracos mais, e sim, se fortalece os pontos fortes, a não ser que o próprio atleta pede por mudança de algum elemento seu.

A pré tensão:

1. É importante ter uma pré tensão para alinhar os ombros e evitar uma rotação errada dos ombros.
2. A pré tensão é a pré puxada que se faz depois de ter levantado o arco.
3. a pré tensão faz com que a musculatura da escápula trabalhe.
4. Ela garante um movimento mais reto.

O pulso:

O pulso tem que estar relaxado para poder ficar reto.

O principal problema é a dedeira. Dedeira errada causa uma tensão na mão que evita uma largada adequada.

Quando o atleta segura demais na ponta dos dedos, ele sente a corda escapar e ai começa a forçar a mão para segurar a mão. Se o atleta agarra a corda mais fundo, ele consegue relaxar a mão.

Para treinar puxar a corda com a mão relaxada pede ao atleta pegar na corda e à medida que vai puxando a corda, ficar mexendo o dedão e o dedinho. Isso ajuda a relaxar a mão e o pulso.

Outro problema é quando o arco está forte demais, ai o arqueiro também tenciona demais a mão e os dedos para segurar a corda. Para ver se o arqueiro está com um arco forte demais - pede para ele puxar

o arco e segurar o arco por 10 seg, depois descansara 10 segundos e depois puxar e segurar mais 10 segundos. se conseguir fazer isso sem tremer, o arco está ok.

Quando um arqueiro está com um gripp na corda ruim, e mudar para um novo gripp onde segura a corda mais fundo (entre as duas dobras dos dedos), ele sente que o arco ficou de repente mais leve. Isso se da pelo fato de que ele conseguir relaxar melhor a mão e agora precisa menos força e esforço para segurar a corda e assim tem economia de força. O tiro fica mais leve.

Pressão nos dedos:

O principal dedo é o dedo anular, ele faz a principal força. Ele também é o dedo que está na linha de força. corda, mão, pulso e cotovelo. É ele que é responsável para garantir segurar a pressão da corda.

Ara saber onde é o ponto certo da pré tensão. se testa várias posições. e naquela onde o corpo menos treme, esta é a ideal.

Cotovelo:

A altura do cotovelo vai variar de atleta para atleta, e sua altura vai depender da posição do cotovelo em que o atleta se sente melhor em puxar a corda e executar o back tension e trabalhar a escápula.

Quando se quer treinar força com o atleta se pode pegar num arco com 1 a 2 libras mais pesado, ou botar uma goma prendendo a lamina no arco para aumentar a pressão. Se a pressão do arco para treino for maior que isso, ela causa uma sensação diferente nas escápulas, no tronco e principalmente na pressão que a corda faz nos dedos. Se a potencia for alta demais pode acabar confundindo o atleta e estragando sua postura.

Se for usar um arco com mais de 4 libras para treinar força, então prender uma corda do cotovelo á corda, com o comprimento certo, para poder botar os dedos como se estivessem segurando a corda, e puxar o arco para treinar a musculatura da escapula.

Na hora do alinhamento, é o ombro de trás que determina o alinhamento dos dois ombros.

A tensão da mão do arco:

Alguns arqueiros gostam de curvar os dedos da mão que segura o arco para evitar segurar o arco depois do tiro. Isso pode ser fatal, pois isso causa uma tensão na mão impedindo que ela relaxa. Essa tensão faz com que a mão possa escorregar no punho, ou pelo menos o punho mude sua posição na mão para um pouco lateral, e quando se solta a corda, o arco acaba, devido a tensão na mão, sendo empurrado para o lado.

Quando se solta a corda, a tendência natural é a corda ir em contra o punho do arco e este em contra á corda. Mas pelo fato de estarmos segurando o arco, a corda vai para frente enquanto o arco inicialmente empurra contra a mão para depois ser projetado para frente. Neste momento em que Le é empurrado para a mão, se a mão estiver tensa, faz com que, na hora dele ser lançado para frente a trajetória não é para frente na linha do alvo e sim levemente para o lado causando erros laterais.

O ângulo da mão em relação ao punho deveria estar em 45º. No composto isso não é tão importante assim, e a mão pode estar mais para dentro, inclusive ter dois pontos de contato entre mão e arco. A razão de ser ter a mão assim tão aberta, fora de evitar demais contato com a mão e o arco, é para facilitar a rotação do antebraço, assim evitando que a corda bate no antebraço na hora do disparo. No composto a posição da mão vai depender muito do tipo de arco que é usado.

Teve um tempo onde alguns atletas de composto tentaram adaptar o gripp do recurvo, mas sem êxito.

Quanto mais alto for o ponto de pressão da mão no gripp (gripp alto) mais alto fica o ombro (o ombro sobe)

Quanto mais baixo fica a pegada, mais baixo fica o ombro.

Se um atleta atira com a cabeça inclinada para trás, tem tendência de ter uma pegada baixa e um ombro levemente alto. Ideal ter uma postura centralizada, mas de todas as posturas a menos vantajosa é ter a cabeça demais para frente, isso causa um encurtamento da puxada e dificuldade na expansão.

Como acertar o gripp do arco:

Se a posição da mão estiver boa, ela fica firme no gripp, ai sim se pode botar uma fita ou tape para ajudar a absorver o suor.

Nos USA, teve um arqueiro que acertava seu gripp botando óleo nele para ver para onde escorregava a mão, ai pegava a lima e acertava, e de novo botava óleo e testava de novo, até ter acertado a forma certa do gripp em relação a forma de sua mão, e aí somente, depois que botava o tape no punho.

O gripp tem que ser estreito no gargalo e plano levemente inclinado para dentro. O gripp não pode ser largo demais.

Caso for mudar o arco, se tem que pegar a empunhadura (gripp) e botar no novo arco, isso importante para poder ter sempre a mesma sensação de tiro.

Para ver se o gripp está correto, se da um tiro e se observa se o estabilizador depois do tiro se move para o lado, de acordo para onde move, se lixa o gripp para compensar e acerta a forma certa do gripp. Isso se faz até o estabilizador depois do tiro cair para frente.

O corpo, o tronco:

O posicionamento do tronco deveria estar reto, mas a sensação é como se estamos curvados para frente. No tiro, quanto mais espaço tiver entre os ombros e a linha dos olhos (quanto mais reta a postura), mais baixo será o centro de gravidade.

Neste caso, o corpo fica com o centro baixo empurrando para baixo e a cabeça alta e reta.

A única se manter o corpo reto e firme é para garantir que a mira fique no amarelo durante o processo de expansão.

Estabilidade do corpo:

É importante para poder subir o arco sem mexer o corpo.

Para treinar isso e ver se funciona, tem um teste bem simples:

Pegar um bastão e encostar ele inclinando-o na barriga do arqueiro. Se o arqueiro mexer o corpo ao subir o arco o bastão cai no chão. Isso é uma forma muito boa para controlar a postura.

Quando se posiciona, se deve empurrar os ombros para baixo, para forma um bloco firme que tende a empurrar o centro de gravidade para baixo.

Se for atirar distâncias longas o tronco deveria manter a forma de T, o que inclina é a parte superior como uma unidade a altura da cintura.

Para treinar atirar a 70 metros, se deve pegar a mira de 70 metros e mirar no centro a 5 metros, isso vai fazer que o tronco fique com a postura de 70 metros, vai dar para treinar a inclinação dos 70 metros.. Tem que ser a 5 metros, porque se for maior a distância (por exemplo 10 metros), a flecha vai acabar voando por cima do anteparo.

Se um atleta estiver bem treinado, ele automaticamente adapta a sua postura à distância em que for treinar, sem pensar muito. Nunca se deve mudar o alinhamento dos ombros, isso faz com que se perca a sensação do tiro.

Levantar o arco:

Se os dois primeiros passos, postura inicial e levantar o aço com pré-tensão estiverem bem, a ancoragem ficar bem.

A grande maioria dos atletas, infelizmente mexem o tronco ao levantarem o arco.

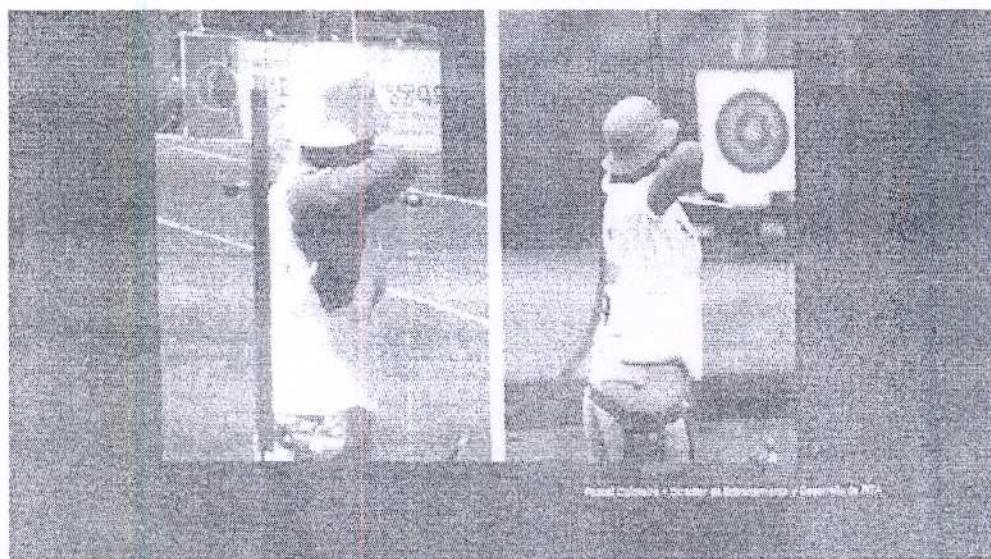
Quando se treina em manter a omoplata baixa ao levantar o braço, acontece que se tende a curvar o tronco para trás porque as costela se abrem. Tentar manter o tronco reto e as costelas fechadas.

Um bom exercício para aprender levantar o braço sem levantar o ombro e sem levantar e inclinar o tronco para trás, é:

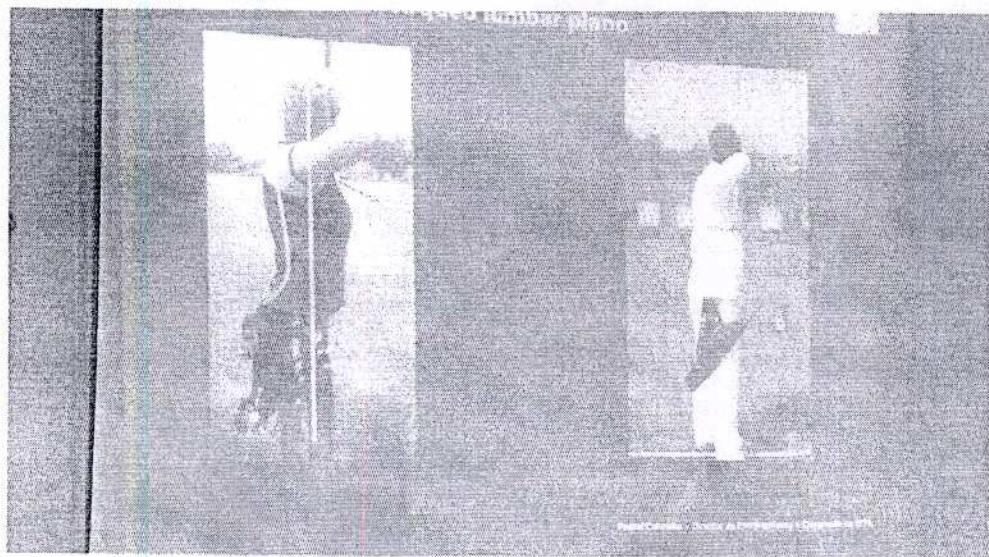
Juntar as mãos na frente do corpo e levantar os braços até acima da cabeça e ao mesmo tempo manter o corpo relaxado.

Onde começar a mirar, onde botar a mira no alvo:

1. Começara a mirar no centro e puxar a corda até ancoragem e observar para onde a mira se mexe. E depois compensar. A mira deveria se mexer em linha reta e não para o lado.
2. Se a mira se mexe para baixo a altura do 2, aí compensa botando ela alto 2.
3. Se a mira mexer para o lado é porque a cabeça está mexendo na hora de puxar o arco.
4. A mira sempre se acerta de cima para baixo, pois é o movimento natural quando searma o arco os braços descem. Se agora a mira estiver baixa e se tem que levantar os braços para acertar a mira, o movimento é o inverso do natural, e a tendência é fechar os braços isso faz com que se relaxa os braços que é fatal na largada.



Postura certa e reta da coluna e do lado o que não deveria ser.



Quando se levanta o arco, os braços, as mãos e a flecha deveriam estar num mesmo plano, alinhados conforme a foto abaixo.

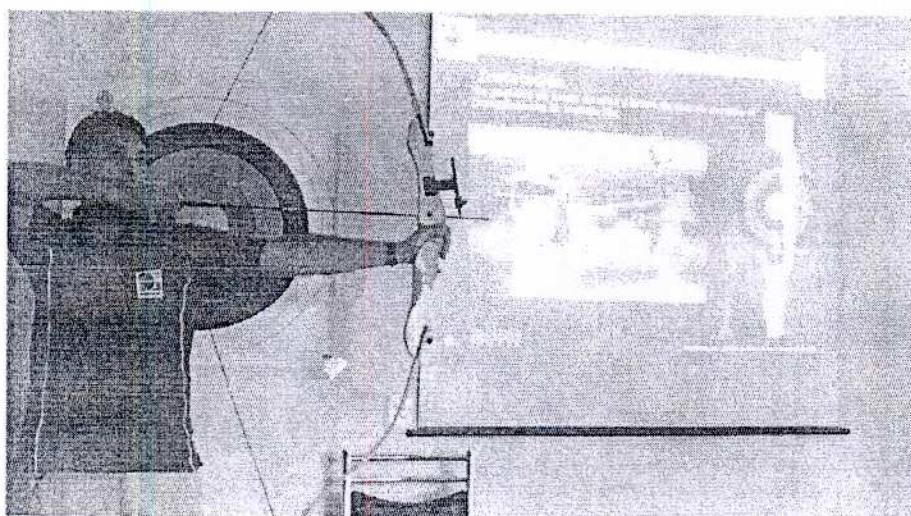


Foto abaixo mostra os pontos principais de uma boa postura:
De cima e esquerda para baixo e direita:

para frente devido a forma elevada na ponta dos pés. Também é aconselhável ter uma sola na altura do calcaneo um pouco mais elevada para ajudar na hora da postura e ajudar a evitar cair para trás (ajuda a manter o corpo com o peso para frente).

Em cada 8 a 10 anos sai um talento no arco por país (estatística) – e para isso se precisa de um suporte e condições adequadas para poder esse talento ser descoberto e se realizar.

Quando giramos o antebraço já desde o começo, na parte preparatória, antes de levantar o braço, isso faz com que não mais precisamos de pensar nisso mais adiante e economiza preocupações, facilitando o processo de tiro.

O movimento do cotovelo para traz é feito pelo movimento da escápula.

Bio física – exercícios físicos

A preparação física é importante:

No arco temos 4 condições que são igualmente importantes e deveriam ser treinadas com a mesma ou parecida intenção:

1. A parte técnica
2. O preparo físico
3. A condição mental
4. O material

Estes elementos têm que evoluir em qualidade de acordo com a evolução do atleta.

A parte física se divide em:

Preparo - treinamento geral. e treinamento específico.

O treinamento geral visa:

Força. Resistência. Velocidade. Flexibilidade e Potência

O importante que no arco os exercícios físicos têm que imitar os movimentos que fazemos no tiro.

Para atletas abaixo de 14 anos, os exercícios têm que ser mais gerais e quanto mais esporte fazem melhor, porque estão em fase de formação e muitos esportes e muitos movimentos diferentes forma o corpo da melhor forma.

Se for fazer treinamento físico com peso, se deve seguir os mesmos princípios que nem com atletas iniciantes: pouco peso e muita repetição – se visa a resistência e não a força. Se os pesos forem altos demais os exercícios podem gerar lesão.

Bom exercícios são: natação, corrida, aeróbico, diversos esportes aeróbicos. Todos eles trabalham a resistência física, melhoram o batimento cardíaco e aumentam a capacidade respiratória.

Para atletas acima dos 14 anos, que já apresentam um corpo bem definido, se pode gradualmente aumentar o peso e diminuir a repetição, assim transformando os exercícios de resistência para força.

Os exercícios deveriam ser feitos em forma de circuitos e variar de semana ou mês para mês para dar diversidade e não entediarem o atleta.

O que se deve evitar é a hipertrofia da musculação, em especial do bíceps. Muitos músculos impedem um bom alinhamento dos braços e impedem movimentação. Por isso após cada seção de exercícios fazer alongamento (pelo menos 15 minutos de preferência a metade do tempo do que exerceitou com pesos deveria ser feita em alongamento se exerceitou 30 minutos, fazer 15 minutos de alongamento)

O tiro com arco é um esporte de força controlado.

Quando se faz os exercícios tem que se ter em mente que os exercícios têm que ser executados da forma como se atira, de forma controlada e lenta mas contínua. Portanto os exercícios não podem ser explosivos (pois o arco não é explosivo). Em comparação o levantamento de peso tem muitos elementos explosivos.

Dependendo do treinamento do atleta da quantidade de seções (de técnica tiro) tem que se fazer seções de exercícios físicos. O principal é o tiro. Se o atleta treina 3 vezes tiro bom seria treinar também 3 vezes exercícios físicos, ou pelo menos 2. Se o atleta for profissional e treinar 6 vezes, ele tem que treinar o físico também 6 vezes. O tempo tem que ser adequado de acordo com o tempo disponível do atleta e os objetivos do mesmo.

Quando se trabalha o físico, se deve trabalhar de igual a parte superior (tronco e ombros e braços) e a parte inferior (pernas). O que muitos esquecem é o fato de no arco ficarmos muito em pé, isso ao longo do dia (o campeonato dura um dia inteiro) não só as pernas cansam e diminuem a estabilidade, como o sangue desce para as partes baixas faltando para o cérebro. Pernas bem treinadas ajudam a evitar isso, ajudando melhor na circulação do sangue (*em especial as pantoilhas deveriam ser bem exercitadas, pois elas são o nosso segundo coração*).

O que também não devemos esquecer é que o descanso e uma boa alimentação também fazem parte do treinamento físico.

De todos os músculos os mais importantes são o Abdômen e os glúteos, por isso exercícios de abdômen deveriam estar intercalados em quase cada seção de exercícios de peso. Estes músculos são importantes para fortalecer o tronco e garantir um tronco firme. Sem um tronco estável e firme a postura fica frágil e aí não adianta ter braços fortes se a postura muda de tiro para tiro.

O tronco é base do tiro.

Outro elemento importante de se observar, que o tiro é um esporte assimétrico, ele trabalha os dois lados do corpo de formas diferentes. Pelo fato de no arco nós trabalhamos com uma escápula mais do que a outra, há uma tendência de se criar escoliose no arco, portanto é muito importante fazer um bom treinamento assimétrico, ou até na hora dos exercícios físicos, nos elementos que imitam a puxada do arco, usar pesos maiores para o lado que segura o arco compensar o esforço do outro lado.

Um outro meio seria, depois de cada seção puxar o próprio arco com a outra mão. Estudos comprovaram se um atleta atirar com a outra mão, a sua capacidade de largada (com a mão que está acostumada e que usa para os treinos) melhora consideravelmente este exercício não só equilibra o corpo como melhora as técnicas de tiro.

Portanto se deveria dividir os exercícios em grupos: e nas seções treinar todos os grupos, pode variar as seções durante a semana (num dia trabalhar pernas, no outro tronco, ou trabalhar um pouco cada seção, etc):

1. Abdominais
2. Costa

3. Peitoral
4. Tríceps -peito
5. Pernas 1 / 2 / 3

Os músculos mais importantes, como já foi mencionado acima são os abdominais.

Os peitorais são importantes para equilibrar o corpo e para controlar o movimento do braço.

O triceps é importante para manter o braço do arco firme.

Bíceps grande demais impedem que possamos fechar o braço que puxa a corda na hora de ancoragem e assim gerar um bom alinhamento.

Um treinamento deveria seguir seguinte forma:

1. Aquecimento tipo corrida, esquentar o corpo
2. aquecimento geral de dentro para fora
3. alongamento é importante alongar os músculos que vamos usar durante a seção
4. Exercícios específicos. Para isso devemos usar os equipamentos que temos, de preferência é trabalhar com pesos e elástico. Máquinas não são tão úteis. Pesos soltos exigem mais e exigem que trabalhemos com os músculos compensatorios e de estabilidade.

Se formos usar pesos, ideal ter pesos de 500 gramas ate 12 Kg. E barras.

E por fim a respiração.

Ela deveria ser natural. A maioria dos atletas respiram certo automaticamente. Mas caso não entendem pode se amostrar.

Inspirar na hora de levantar o arco

Expirar na hora de puxar a corda até a ancoragem

Segurar um pouco na hora de entrar no clicker

Expirar o resto no follow through.

No fim do dia o Holgado ainda amostrou como executar certo vários exercícios, especialmente os abdominais. Manter as costas (lombar) encostado sempre no chão.

3º Dia

A ênfase deste dia foi a largada.

A função do técnico e de treinar seu atleta para ser independente. Porque na linha de tiro, o atleta é um ente solitário. Somente ele sabe o que está realmente acontecendo com ele, e somente ele sabe o que ele realmente tem que fazer. Para isso o atleta tem que se conhecer.

Técnicos que treinam seus atletas para: cada vez que sentem uma dificuldade logo olhar para o técnico e perguntar o que foi, deixa o atleta inseguro.

Numa competição, devido o stress alto, o atleta não sabe o que está fazendo, ele não sente seus erros. Ele comete um erro mas não sente, a tensão é tão grande que ele não tem como sentir seus erros. por isso, em treinamento o atleta tem que treinar se conhecer, saber os erros que faz e por que. Se tem uma tendência de atirar de vez em quando uma flecha alta, ele tem que saber o que causou tal erro, e saber o que fazer para evitá-lo. Se de repente a flecha vai para o lado - se foi o ombro que voltou. Ai treina o que tem que fazer para evitá-lo. Pode ser que é olhar ombro e evitar que ele levante.

Se isso acontecer agora no campeonato, o atleta saberá o que tem que fazer, mesmo não sentindo o erro que fez, mas ele sabe se tal erro acontece é por tal falha e aí ele precisa somente se concentrar em corrigir tal falha. E se o erro prevalecer ele sabe que o que causou o erro não foi tal falha e assim pode olhar o próximo ponto a ser analisado. Isso evita o atleta mexer a hora toda em mira ou Button.

Quando o arqueiro dispara ruim, a tendência de no próximo tiro ele tenta compensar o tiro ruim, e tenta fazer um tiro 110% - e isso é o começo do caos. E a cada erro ele tenta ficar ainda mais perfeito, tensiona mais até desistir e se entregar.

O certo é, depois de um erro ou tiro ruim, esquecer o tiro, se concentrar na técnica básica e atirar. Mas isso é muito difícil. É difícil abaixar a cobrança e a expectativa e a vontade de recuperar o tiro ruim. Para isso se treina nos treinos o uso de palavras chaves que ajudam o atleta se achar de novo, palavras que significam muitas coisas ao mesmo tempo, mas somente servem para o atleta.

O atleta, quando entra na linha de tiro, num campeonato, tem que ter sempre em mente um objetivo: Esse objetivo pode ser: manter alinhamento durante todo o campeonato, ou manter braço da frente erguido, ou trabalhar a escápula, etc.

Isso é importante para quando o atleta atira acima do esperado. Neste caso ele pode ficar muito ansioso e a mente começa a imaginar maravilhas, e ansiedade toma seu lugar e a próxima rodada acaba sendo péssima. Em tal caso também o atleta deveria voltar a pensar em seu objetivo, desta forma ele para de pensar em coisas que não tem nada a haver com o seu objetivo.

Se durante o campeonato o atleta consegue manter seu objetivo (tipo manter o braço erguido) e começa a fazer um erro que é devido ao fato de não ancorar direito, ele pode, se estiver conseguindo fazer o objetivo inicial bem, mudar o objetivo, que agora seria manter a ancoragem firme. E assim por diante.

Por isso é importante o atleta saber o que faz e se conhecer. Para isso ajuda o atleta ter uma imagem de si mesmo através de filmagem, fotos e se olhar no espelho durante os treinos.

O processo crítico, a puxada, ancoragem e a largada.

Na hora de puxar a corda, é importante observar em não tensionar os dedos, isso é feito com os flexores. Isso evita uma largada rápida, relaxada e limpa, porque a largada tem que ser feita de forma consciente, querendo, e a velocidade dos extensores em abrir a mão é menor do que a velocidade da corda deixando os dedos. Isso causa que a corda na hora de ser largada acaba batendo 2 a 3 vezes nos dedos antes de deixar os dedos.

É sempre importante ter duas dedeira, de preferência até 3, elas tem que ser usada simultaneamente.

A dedeira tem que ser de tal forma que proporciona os dedos a dobrarem por completo. Ela tem que ter uma plataforma que evita que a mão se feche (ou curve).

O coto tem que ser menor que os dedos (mais curtos).

O dedo de cima toca na flecha (sempre vai tocar um ou o de baixo ou o de cima), se a mão estiver reta (e não inclinada para o lado). Se a mão ancora levemente lateral na face, ai o dedo de cima fica no caminho da trajetória da flecha e pode tocar a flecha causando erros laterais. Se o dedo de baixo tocar a flecha, na hora de ancoragem, a distância entre flecha e olho pode variar, já que a distância pode variar de tiro para tiro (2 mm na altura do queixo a 70 metros são alguns cm).

Beijador pode ser usado se ele for o ultimo recurso de ancoragem, como uma ajuda adicional:

- O primeiro ponto tem que ser o dedo no queixo.
- Depois vem a escápula
- Depois vem o nariz e por fim o beijador.

No caso do composto:

O uso dom gatilho de pulso no composto tem a vantagem que a faixa que segura o gatilho no pulso prende e pressiona os tendões do pulso dificultando fazer um tiro instintivo. Todo tiro acaba sendo um tiro controlado, e isso pode gerar o pânico do amarelo.

O pânico do amarela vem da vontade de quere acertar e mirar demais no amarelo.

O tiro no composto, tem que sair de surpresa. Uma forma de treinar isso, é deixar o atleta puxar o arco, ancorar e o técnico acionar o gatilho sem o atleta saber. Isso ajuda o atleta a sentir o que tem que fazer e ter a sensação de um tiro involuntário.

O importante no disparo, é importante que acontece fora de seu controle consciente.

Quando se dispara, e o corpo não está estável, acontece que o corpo balança para trás e para frente, esse balanço gera afetam a saída da flecha do arco e evita um bom agrupamento.

No composto quando se atira, tem que se forçara o arco levemente para frente para criar tensão, isso se da pelo fato do composto ter a redução de potência devido as polias.

O disparo:

Depois do disparo, o ângulo que o cotovelo faz em relação ao corpo tem que ser constante e igual apôs cada disparo. Por isso a distancia que a mão se movimenta depois do disparo deveria ser controlada e idêntica, isso amostra que o atleta está exercendo sempre a mesma força no disparo. Por isso é aconselhável frear o movimento para trás, como se desse uma cotovalada bem seca e curta.

Treino:

Atirar de olhos fechados (ou num anteparo sem alvo) para sentir a postura é bom se forem feitas poucos tiros e de vez em quando. Se fizer isso muito, como não é algo natural, pois em campeonatos atiramos em alvos, isso gera uma sensação diferente que vai dificultar depois atirar bem em alvo. A postura fica boa, mas o agrupamento não (falta de confiança).

A sensação real do tiro inclui o alvo.

Os passos para treinar uma boa largada:

1. Ensinara a técnica a seco
2. Ensinar usando elástico
3. Ensinar com arco leve, e devagar indo aumentar a potencia do arco.

O que é mirar (apontar): é alinhar dois ou mais elementos.

Nós alinhamos e miramos todos os dias, constantemente, ao pegar um objeto temo que mirar subconscientemente, ao dar um pulo, andar, dar um passo, etc.

Mirar inconsciente, nos permite fazer muitas coisas ao mesmo tempo, enquanto miramos.

No tiro tem que ser o mesmo. Se a mira for pequena demais nós paramos de mirar inconscientemente e começamos a mirar conscientemente. Se usarmos uma mira larga (sem pin no meio), automaticamente o cérebro acerta a mira ao alvo.

A fundação da Easton, nos cursos para iniciantes usa como mira um pedaço de cano com uma mira do diâmetro de um scope, para ensinar ao atleta a olhara através da mira e não mirar um ponto no centro do alvo.

Quando um atleta atira fechando um olho, sua visão periférica fica reduzida e ele vê somente num plano, isso exige que a mente trabalha mais para compensar, fazendo vários cálculos.

Material:

No material, os elementos mais importantes são os que tocam a flecha: dedeira, corda, Button e rest.

O segundo mais importante elemento no arco é ter um material adequadamente regulado.

Regula-se o arco:

Ajuste básico: este ajuste se faz até os 1280 pontos no recurvo. Este ajuste é suficiente para fazer 1320 pontos.

No começo se faz o ajuste básico para certar o arco á flecha e vice versa.

Depois disso vem o ajuste fino.

O Ajuste fino é feito para adaptar o arco e as flechas a peculiaridade do meu tiro, e ele é feito para atletas que fazem acima de 1280 pontos.

A razão é que o ajuste fino muda com cada mudança de largada, dedeira, corda, técnica. Um atleta que faz abaixo de 1280 ainda não tem uma técnica suficientemente constante para se fazer um bom ajuste fino.

No composto, se as polias estiverem of, isso causa movimentação do nock point que por sua vez faz com que a flecha acaba pressionando demais no rest e encostar a penas nele.

Estabilizadores:

Quanto mais rígidos melhor. A idéia é absorver a vibração e impedir que ela volta. Se o estabilizador for mole, a micro vibração durante o segurar do arco, ele vai e volta e transfere para a mira fazendo ela mexer ainda mais.

O estabilizador deveria ser longo para poder criar bastante inércia, para garantir que o arco se movimento realmente para frente depois de soltar a corda.

Laminas:

As laminas deveria ser levemente moles, se elas forem bem rígidas (a WW foi a primeira a fazer um para assim) elas não perdoem erros.

O Clicker:

A posição do clicker deveria ser mais na frente do que demais para trás. Isso quer dizer que quando se puxa e se ancora, no primeiro momento confortável de puxada firme, se marca a posição do clicker. E nunca no final da puxada máxima. Isso deixa o tiro ficar mais relaxado.

Flechas:

A flechas tem um ponto de dobra, mais ou menos uns 9 cm de cada ponta a flecha é rígida. Por isso a flecha deveria ser pelo menos 1 polegada maior que a posição do Button. Isso é pelo fato de que o Button deveria encostar a flecha até o ponto depois de onde ela deixa de ser rígida. Se a flecha for



pequena demais e ela deixar de encostar antes desse ponto, ela é jogado para o lado pela mola do Button.

Laminas:

As pontas das laminas deveria estar apontando para a trajetória da flecha. Para ver se a lâmina está alinhada se olha o arco armado de cima e se observa se a lâmina está alinhada (pela ponta). Se a lâmina estiver of, ai se inverte as laminas e se observa, se o erro continuar, então é o punho que está torto. Se um dos dois estiver of isso gera erros laterais.

A outra forma de conferir a lâmina é puxar o arco e observar como a corda volta a encostar as laminas.

O tiller se pode testar observando o arco em ação. Ao puxar o arco até a ancoragem observa a movimentação da mira, se ela subir é porque as laminas de cima estão demais tensas. se a mira cair na hora da puxada é porque o tiller de baixo está curto e lâmina está apertada.

Vôo das flechas:

Se a flecha no começo do vôo ter uma mexida forte e depois endireitar-se no vôo, se muda o brace hight, pois a flecha deixou a corda na hora em que ela não está alinhada com a trajetória do seu vôo.

Se a flecha voar se movendo demais pelo ar (da esquerda para direita) é porque ela bateu em alguma parte do corpo ou rest.

Se a flecha voar lateralmente em direção ao alvo, é porque o Button está demais para fora ou para dentro.

1. Material nunca se deve mexer 1 semana antes de uma competição.
2. Na ultima semana se treina com o material que se vai usar na competição, com a roupa, dedeira, corda, flechas, nocks, tudo
3. Não se usa nada novo na competição
4. Não se adota nenhum novo costume de alimentação ano campeonato, se faz tudo no campeonato o que fez na ultima semana.



COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO

RELATÓRIO DE ACOMPANHAMENTO DA
EXECUÇÃO DE CONVÉNIO

Vicente Fernando Blumenschein, RG nº 5.047.586, declara para fins da prestação de contas de convênio nº 001/11 que seu objeto foi executado.

(anexar, caso tenha a documentação, relatório fotográfico, documentos ou outras informações que possam comprovar a execução do objeto do convenio).

AUTENTICAÇÃO

Local

Data

Assinatura do Representante do COB
Departamento Técnico

A handwritten signature in black ink, appearing to read "J. Fernando Blumenschein".

Brasília, 10/11/2011

Local

Data

Assinatura do Dirigente da Instituição
Proponente

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Pierina T. D'Amico Davanini". Below the signature, the text "Gerente Executiva" is written.



Extrato por período

Cliente: CONF BRAS DE TIRO COM ARCO

TÍTULO DO PROJETO
 TA 125111
 Doc. _____
 Cheque _____

Conta: 4044 / 003 / 00000410-9

Data: 01/11/2011 - 08:57

Extrato

Data Mov.	Nr. Doc.	Histórico	Valor	Saldo
	000000	SALDO ANTERIOR	0,00	202.134,81 C
30/09/2011	301002	DEP D LOT	560,38 C	202.695,19 C
03/10/2011	019707	DOC ELET E	600,00 D	202.095,19 C
03/10/2011	260888	PAG BLOQTO	10.248,18 D	191.847,01 C
03/10/2011	261538	PAG BLOQTO	59,00 D	191.788,01 C
03/10/2011	263319	PAG BLOQTO	800,00 D	190.988,01 C
03/10/2011	263870	PAG BLOQTO	1.362,24 D	189.625,77 C
03/10/2011	264394	PAG BLOQTO	1.861,19 D	187.764,58 C
03/10/2011	264956	PAG BLOQTO	395,30 D	187.369,28 C
03/10/2011	265624	PAG BLOQTO	500,00 D	186.869,28 C
03/10/2011	266541	PAG BLOQTO	2.000,00 D	184.869,28 C
03/10/2011	267176	PAG BLOQTO	1.890,00 D	182.979,28 C
03/10/2011	319887	PG PREFETT	47,93 D	182.931,35 C
03/10/2011	385940	PAG FONE	392,90 D	182.538,45 C
03/10/2011	019707	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	182.530,95 C
03/10/2011	201300	DEB LUZ	220,23 D	182.310,72 C
03/10/2011	078670	D TARCO	8.453,99 D	173.856,73 C
03/10/2011	078670	D TARCO	27.733,01 D	146.123,72 C
04/10/2011	020153	DOC ELET E	680,00 D	145.443,72 C
04/10/2011	470489	PAG DARF	37,50 D	145.406,22 C
04/10/2011	470494	PAG DARF	40,50 D	145.365,72 C
04/10/2011	020153	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	145.358,22 C
05/10/2011	078670	D TARCO	16.935,60 D	128.422,62 C
05/10/2011	078670	I TARCO	55,74 D	128.366,88 C
06/10/2011	004167	PAG FORNEC	1.400,00 C	129.766,88 C
06/10/2011	004167	PAG FORNEC	2.000,00 C	131.766,88 C



06/10/2011	004167	PAG FORNEC	15.300,00 C	147.066,88 C
06/10/2011	004167	PAG FORNEC	14.800,00 C	161.866,88 C
06/10/2011	004167	PAG FORNEC	11.175,00 C	173.041,88 C
06/10/2011	030234	TRX ELETR	482,00 C	173.523,88 C
06/10/2011	039549	DOC ELET	280,95 C	173.804,83 C
06/10/2011	293294	PAG BLOQTO	565,09 D	173.239,74 C
06/10/2011	293766	PAG BLOQTO	815,78 D	172.423,96 C
07/10/2011	004167	PAG FORNEC	57.359,73 C	229.783,69 C
07/10/2011	078229	TRX ELETR	271,16 C	230.054,85 C
07/10/2011	012785	DOC ELET E	1.021,37 D	229.033,48 C
07/10/2011	218160	PAG BLOQTO	1.160,00 D	227.873,48 C
07/10/2011	513374	DEB P FGTS	2.987,66 D	224.885,82 C
07/10/2011	092329	TRX ELETR	378,63 D	224.507,19 C
07/10/2011	012785	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	224.499,69 C
07/10/2011	078670	T TARCO	35,67 D	224.464,02 C
10/10/2011	309819	PG ORG GOV	372,00 D	224.092,02 C
10/10/2011	441600	PAG DARF	200,02 D	223.892,00 C
10/10/2011	441608	PAG DARF	2.973,71 D	220.918,29 C
10/10/2011	441636	PAG DARF	26,48 D	220.891,81 C
10/10/2011	441645	PAG DARF	59,91 D	220.831,90 C
10/10/2011	441657	PAG DARF	111,81 D	220.720,09 C
10/10/2011	441666	PAG DARF	27,15 D	220.692,94 C
10/10/2011	441682	PAG DARF	45,89 D	220.647,05 C
10/10/2011	441688	PAG DARF	426,21 D	220.220,84 C
10/10/2011	441832	PAG DARF	47,51 D	220.173,33 C
10/10/2011	441838	PAG DARF	47,51 D	220.125,82 C
10/10/2011	441853	PAG DARF	47,51 D	220.078,31 C
10/10/2011	441869	PAG DARF	47,51 D	220.030,80 C
10/10/2011	441877	PAG DARF	47,51 D	219.983,29 C
10/10/2011	842158	PAG GPS	6.478,75 D	213.504,54 C
10/10/2011	842211	PAG GPS	987,65 D	212.516,89 C
10/10/2011	842247	PAG GPS	5.007,30 D	207.509,59 C
10/10/2011	842265	PAG GPS	1.612,86 D	205.896,73 C
10/10/2011	842299	PAG GPS	2.790,00 D	203.106,73 C
10/10/2011	842307	PAG GPS	516,67 D	202.590,06 C
10/10/2011	078670	D TARCO	65.033,81 D	137.556,25 C



Intern et....Banking...C AIXA

	004167	PAG FORNEC	650,00 C	138.206,25 C
11/10/2011	004167	PAG FORNEC	52.440,00 C	190.646,25 C
11/10/2011	111055	DEP D LOT	22,00 C	190.668,25 C
11/10/2011	035874	DOC ELET	31,40 C	190.699,65 C
11/10/2011	049412	TRX ELETR	2.000,00 D	188.699,65 C
13/10/2011	008006	DOC ELET E	1.079,70 D	187.619,95 C
13/10/2011	275723	PAG BLOQTO	39,00 D	187.580,95 C
13/10/2011	276168	PAG BLOQTO	39,00 D	187.541,95 C
13/10/2011	276740	PAG BLOQTO	39,00 D	187.502,95 C
13/10/2011	277125	PAG BLOQTO	39,00 D	187.443,95 C
13/10/2011	277651	PAG BLOQTO	39,00 D	187.385,95 C
13/10/2011	278126	PAG BLOQTO	39,00 D	187.346,95 C
13/10/2011	278856	PAG BLOQTO	39,00 D	187.307,95 C
13/10/2011	279450	PAG BLOQTO	39,00 D	187.268,95 C
13/10/2011	279999	PAG BLOQTO	39,00 D	187.261,45 C
13/10/2011	008006	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	187.226,87 C
13/10/2011	101200	DEB AGUA	34,58 D	187.214,55 C
13/10/2011	078670	T TARCO	12,32 D	187.528,95 C
14/10/2011	141044	DEP D LOT	314,40 C	186.530,22 C
17/10/2011	300108	DEB TELEF	998,73 D	237.073,22 C
18/10/2011	004167	PAG FORNEC	50.543,00 C	236.773,22 C
18/10/2011	078670	D TARCO	300,00 D	241.373,22 C
19/10/2011	004167	PAG FORNEC	4.600,00 C	241.374,76 C
19/10/2011	001041	DEP.DINH.	1,54 C	240.494,76 C
19/10/2011	014386	DOC ELET E	880,00 D	240.194,76 C
19/10/2011	017393	DOC ELET E	300,00 D	240.169,52 C
19/10/2011	057649	PG LUZ/GAS	25,24 D	240.105,52 C
19/10/2011	058201	PG LUZ/GAS	64,00 D	239.998,62 C
19/10/2011	248189	PAG BLOQTO	106,90 D	239.991,12 C
19/10/2011	014386	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	239.983,62 C
19/10/2011	017393	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	239.984,73 C
20/10/2011	001041	DEP.DINH.	1,11 C	239.987,20 C
20/10/2011	001041	DEP.DINH.	2,47 C	240.012,48 C
20/10/2011	175505	TRX ELETR	25,28 C	240.070,93 C
20/10/2011	175748	TRX ELETR	58,45 C	239.797,78 C
20/10/2011	030724	PG LUZ/GAS	273,15 D	

	031533	PAG FONE	264,73 D	239.533,05 C
20/10/2011	255277	PAG BLOQTO	232,18 D	239.300,87 C
20/10/2011	078670	D TARCO	1,54 D	239.299,33 C
20/10/2011	078670	T TARCO	1,54 D	239.297,79 C
21/10/2011	000996	DEP.DINH.	40,50 C	239.338,29 C
21/10/2011	000996	DEP.DINH.	2,04 C	239.340,33 C
21/10/2011	001041	DEP.DINH.	1,40 C	239.341,73 C
21/10/2011	022316	TRX ELFTR	30,00 C	239.371,73 C
21/10/2011	040783	TRX ELETR	404,80 C	239.776,53 C
21/10/2011	040911	TRX FILTR	45,82 C	239.822,35 C
21/10/2011	099810	TRX FILTR	12,53 C	239.834,88 C
21/10/2011	260693	PAG BLOQTO	3.283,50 D	236.551,38 C
21/10/2011	103517	ENVIO TED	3.417,10 D	233.134,28 C
21/10/2011	103590	ENVIO TED	5.600,00 D	227.534,28 C
21/10/2011	103517	DOC/TED INTERNET	7,50 D	227.526,78 C
21/10/2011	103590	DOC/TED INTERNET	7,50 D	227.519,28 C
21/10/2011	078670	D TARCO	10.303,44 D	217.215,84 C
21/10/2011	078670	D TARCO	31,40 D	217.184,44 C
24/10/2011	012861	DOC ELET F	160,00 D	217.024,44 C
24/10/2011	106349	ENVIO TED	14.658,00 D	202.366,44 C
24/10/2011	296994	PGSINDICAL	303,96 D	202.062,48 C
24/10/2011	012861	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	202.054,98 C
24/10/2011	106349	DOC/TED INTERNET	7,50 D	202.047,48 C
24/10/2011	078670	T TARCO	1,54 D	202.045,94 C
25/10/2011	001041	DEP.DINH.	0,99 C	202.046,93 C
25/10/2011	001041	DEP.DINH.	0,63 C	202.047,56 C
25/10/2011	001041	DEP.DINH.	1,58 C	202.049,14 C
25/10/2011	043706	TRX ELETR	30,00 C	202.079,14 C
25/10/2011	043810	TRX ELETR	19,35 C	202.098,49 C
25/10/2011	043904	TRX ELFTR	48,57 C	202.147,06 C
25/10/2011	013343	TRX ELETR	2.800,00 D	199.347,06 C
25/10/2011	069368	TRX ELETR	12.646,33 D	186.700,73 C
25/10/2011	069606	TRX ELETR	2.853,76 D	183.846,97 C
25/10/2011	069751	TRX FILTR	80,71 D	183.766,26 C
25/10/2011	078670	D TARCO	505,69 D	183.260,57 C
25/10/2011	078670	T TARCO	12,32 D	183.248,25 C

	000034	MANUT CTA	20,30 D	183.227,95 C
26/10/2011	228641	PAG BLOQTO	1.736,02 D	181.491,93 C
26/10/2011	228957	PAG BLOQTO	1.302,84 D	180.189,09 C
26/10/2011	229273	PAG BLOQTO	436,48 D	179.752,61 C
26/10/2011	229554	PAG BLOQTO	436,48 D	179.316,13 C
26/10/2011	081958	TRX ELETR	300,00 D	179.016,13 C
27/10/2011	003733	DOC ELET E	2.600,00 D	176.416,13 C
27/10/2011	003733	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	176.408,63 C
28/10/2011	004167	PAG FORNFC	1.750,00 C	178.158,63 C
28/10/2011	001041	DEP.DINH.	175,21 C	178.333,84 C
28/10/2011	003/33	DOC E DEV	2.600,00 C	180.933,84 C
28/10/2011	016949	DOC ELET E	900,00 D	180.033,84 C
28/10/2011	016949	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	180.026,34 C
28/10/2011	078670	T TARCO	5,85 D	180.020,49 C
31/10/2011	112204	TRX ELETR	21,40 C	180.041,89 C
31/10/2011	112385	TRX ELETR	62,36 C	180.104,25 C
31/10/2011	014619	DOC ELET E	872,00 D	179.232,25 C
31/10/2011	278657	PAG BLOQTO	800,00 D	178.432,25 C
31/10/2011	014619	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	178.424,75 C

SAC CAIXA: 0800 726 0101
 Pessoas com deficiência auditiva: 0800 726 2492
 Ouvidoria: 0800 725 7474
 Help Desk CAIXA: 0800 726 0104

Extrato por período

Cliente: CONF BRAS DE TIRO COM ARCO

Conta: 4044 / 003 / 00000410-9

Data: 08/11/2011 - 08:52

*Gastos +**09/11 -> R\$ 209,00**+ devoluções***Extrato**

Data Mov.	Nr. Doc.	Histórico	Valor	Saldo
	000000	SALDO ANTERIOR	0,00	180.020,49 C
31/10/2011	112204	TRX ELETR	21,40 C	180.041,89 C
31/10/2011	112385	TRX FLLTR	62,36 C	180.104,25 C
31/10/2011	014619	DOC ELET E	872,00 D	179.232,25 C
31/10/2011	278657	PAG BLOQTO	800,00 D	178.432,25 C
31/10/2011	014619	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	178.424,75 C
01/11/2011	004167	PAG FORNEC	62.478,13 C	240.902,88 C
01/11/2011	004167	PAG FORNEC	2.000,00 C	242.902,88 C
01/11/2011	004167	PAG FORNEC	14.345,00 C	257.247,88 C
01/11/2011	004167	PAG FORNFC	14.800,00 C	272.047,88 C
01/11/2011	004167	PAG FORNEC	15.300,00 C	287.347,88 C
01/11/2011	023583	DOC ELET E	3.954,20 D	283.393,68 C
01/11/2011	145561	TRX ELETR	1.113,78 D	282.279,90 C
01/11/2011	145825	TRX ELETR	2.066,77 D	280.213,13 C
01/11/2011	023583	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	280.205,63 C
01/11/2011	201300	DFB LUZ	241,63 D	279.964,00 C
03/11/2011	061188	TRX EL TEV	60,00 C	280.024,00 C
03/11/2011	014176	DOC ELET E	600,00 D	279.424,00 C
03/11/2011	025064	DOC ELET E	2.659,50 D	276.764,50 C
03/11/2011	157735	PAG FONE	423,63 D	276.340,87 C
03/11/2011	216083	PAG BLOQTO	3.417,10 D	272.923,77 C
03/11/2011	216425	PAG BLOQTO	10.014,90 D	262.908,87 C
03/11/2011	216708	PAG BLOQTO	1.861,19 D	261.047,68 C
03/11/2011	217168	PAG BLOQTO	1.362,24 D	259.685,44 C
03/11/2011	218501	PAG BLOQTO	59,00 D	259.626,44 C
03/11/2011	218993	PAG BLOQTO	500,00 D	259.126,44 C

03/11/2011	219476	PAG BLOQTO	2.000,00 D	257.126,44 C
03/11/2011	014176	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	257.118,94 C
03/11/2011	025064	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	257.111,44 C
04/11/2011	040905	DEP D LOT	6,28 C	257.117,72 C
04/11/2011	014176	DOC E DEV	600,00 C	257.717,72 C
04/11/2011	010594	DOC ELET E	2.600,00 D	255.117,72 C
04/11/2011	010654	DOC FLET E	2.462,50 D	252.655,22 C
04/11/2011	054677	TRX EL TEV	821,76 D	251.833,46 C
04/11/2011	055014	TRX EL TEV	1.006,08 D	250.827,38 C
04/11/2011	010594	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	250.819,88 C
04/11/2011	010654	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	250.812,38 C
04/11/2011	078670	D TARCO	25.899,92 D	224.912,46 C
04/11/2011	078670	D TARCO	8.669,69 D	216.242,77 C
07/11/2011	242713	TRX EL TEV	230,52 C	216.473,29 C
07/11/2011	014883	DOC ELET E	120,00 D	216.353,29 C
07/11/2011	014918	DOC FLET E	90,00 D	216.263,29 C
07/11/2011	016560	DOC ELET E	600,00 D	215.663,29 C
07/11/2011	025889	DOC ELET E	504,00 D	215.159,29 C
07/11/2011	253052	PAG BLOQTO	950,00 D	214.209,29 C
07/11/2011	255101	PAG BLOQTO	395,89 D	213.813,40 C
07/11/2011	255763	PAG BLOQTO	586,60 D	213.226,80 C
07/11/2011	256271	PAG BLOQTO	871,71 D	212.355,09 C
07/11/2011	341224	PAG FONE	498,91 D	211.856,18 C
07/11/2011	342382	PAG FONE	238,73 D	211.617,45 C
07/11/2011	558435	DEB P LGTS	2.926,00 D	208.691,45 C
07/11/2011	101440	TRX EL TEV	2.000,00 D	206.691,45 C
07/11/2011	014883	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	206.683,95 C
07/11/2011	014918	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	206.676,45 C
07/11/2011	016560	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	206.668,95 C
07/11/2011	025889	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	206.661,45 C
07/11/2011	078670	D TARCO	14.609,96 D	192.051,49 C

Lançamentos do Dia

Data Mov.	Nr. Doc.	Histórico	Valor	Saldo
08/11/2011	080851	DOC ELET E	218,83 D	191.832,66 C
08/11/2011	080851	DOC TEDINTERNET	7,50 D	191.825,16 C

SAC CAIXA: 0800 726 0101
Pessoas com deficiência auditiva: 0800 726 2492
Ouvicidoria: 0800 725 7474
Help Desk CAIXA: 0800 726 0104



**COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO
RELATÓRIO DE VIAGEM**

Recursos Provenientes da Lei Piva - Lei 10.264/2001

FORMULÁRIO N° 7

Página 1/1

Nome da Entidade: Confederação Brasileira de Tiro com Arco	Título do Projeto: 2º Curso Master Plan RJ
Modalidade: Tiro com Arco	Solicitação número/ano: TA 125-11
1 . Relação de Beneficiários (relacionar o nome e função das pessoas que participaram da viagem)	Local: MARICA/RJ data 01 a 06 de novembro de 2011

Name	Função
PIERINA TEREZA D'AMICO DAVAGNINO	GERENTE EXECUTIVA

2. Descrição das Atividades Realizadas

(descrever as atividades realizadas e/ou anexar programa do curso, congresso, visita de inspeção e afins)

RESPONSÁVEL PELA ORGANIZAÇÃO E CONDUÇÃO DO EVENTO

Cidade e data: Brasília 10 DE Novembro de 2011
Nome e Assinatura do presidente da Entidade:

Aprovado em:
Assinatura do Responsável do COB

Pierina T. D'Amico Davagnino
Gerente Executiva

CAIXA

CAIXA ECONÔMICA FEDERAL

Página: 1
Posição:
16/11/2011

CAIXA PROGRAMADO

RELATÓRIO DE AGENDAMENTOS - PAGAMENTO A FORNECEDOR

Período de 14/11/2011 até 16/11/2011

FORMA DE PAGAMENTO	CREDITO EM CONTA	CONTA CREDITADA	DT CREDITO	VALOR	MOEDA	SITUAÇÃO
Agendamento	CPF/CNPJ	NOME				
000628	34.117.366.0001-67	COMITÉ OLÍMPICO BRASILEIRO	04/044 003 000002200-0	14/11/2011	13.797,75	Real EFETIVADO
000629	34.117.366.0001-67	COMITÉ OLÍMPICO BRASILEIRO	04/044 003 000002200-0	14/11/2011	80,00	Real EFETIVADO
000630	34.117.366.0001-67	COMITÉ OLÍMPICO BRASILEIRO	04/044 003 000002200-0	14/11/2011	2.127,70	Real EFETIVADO
000631	34.117.366.0001-67	COMITÉ OLÍMPICO BRASILEIRO	04/044 003 000002200-0	14/11/2011	6.708,90	Real EFETIVADO
000632	34.117.366.0001-67	COMITÉ OLÍMPICO BRASILEIRO	04/044 003 000002200-0	14/11/2011	30,00	Real EFETIVADO
000633	34.117.366.0001-67	COMITÉ OLÍMPICO BRASILEIRO	04/044 003 000002200-0	14/11/2011	0,99	Real EFETIVADO
000634	34.117.366.0001-67	COMITÉ OLÍMPICO BRASILEIRO	04/044 003 000002200-0	14/11/2011	367,07	Real EFETIVADO
000635	34.117.366.0001-67	COMITÉ OLÍMPICO BRASILEIRO	04/044 003 000002200-0	14/11/2011	8.027,47	Real EFETIVADO
000636	34.117.366.0001-67	COMITÉ OLÍMPICO BRASILEIRO FR	04/044 003 000002205-8	14/11/2011	19,35	Real EFETIVADO
000637	34.117.366.0001-67	COMITÉ OLÍMPICO BRASILEIRO FR	04/044 003 000002205-8	14/11/2011	0,63	Real EFETIVADO
000638	34.117.366.0001-67	COMITÉ OLÍMPICO BRASILEIRO FR	04/044 003 000002205-8	14/11/2011	48,57	Real EFETIVADO
000639	34.117.366.0001-67	COMITÉ OLÍMPICO BRASILEIRO FR	04/044 003 000002205-8	14/11/2011	616,65	Real EFETIVADO
000640	34.117.366.0001-67	COMITÉ OLÍMPICO BRASILEIRO FR	04/044 003 000002205-8	14/11/2011	1.53	Real EFETIVADO
000641	34.117.366.0001-67	COMITÉ OLÍMPICO BRASILEIRO FR	04/044 003 000002205-8	14/11/2011	4.783,49	Real EFETIVADO
000642	34.117.366.0001-67	COMITÉ OLÍMPICO BRASILEIRO FR	04/044 003 000002205-8	14/11/2011	36.937,39	
		SUB TOTAL				

TOTAL GERAL:

Pág: 1 -

TÍTULO DO PROJETO
TA 125 fm
Doc. _____
Cheque _____

Atesto o recebimento dos
materiais e/ou prestação
de serviços objeto do
presente documento.

Data: 16/11/11

Nome: Karina Santos

Assinatura: 

CPF: 963.131.021-34



Extrato por período

TÍTULO DO PROJETO
TA 125/11
Doc. _____
Cheque _____

Cliente: CONF BRAS DE TIRO COM ARCO

Conta: 4044 / 003 / 00000410-9

Data: 16/11/2011 - 09:35

Extrato

Data Mov.	Nr. Doc.	Histórico	Valor	Saldo
	000000	SALDO ANTERIOR	0,00	180.020,49 C
31/10/2011	112204	TRX ELETR	21,40 C	180.041,89 C
31/10/2011	112385	TRX ELETR	62,36 C	180.104,25 C
31/10/2011	014619	DOC/ELET E	872,00 D	179.232,25 C
31/10/2011	278657	PAG BLOQTO	800,00 D	178.432,25 C
31/10/2011	014619	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	178.424,75 C
01/11/2011	004167	PAG FORNFC	62.478,13 C	240.902,88 C
01/11/2011	004167	PAG FORNEC	2.000,00 C	242.902,88 C
01/11/2011	004167	PAG FORNEC	14.345,00 C	257.247,88 C
01/11/2011	004167	PAG FORNEC	14.800,00 C	272.047,88 C
01/11/2011	004167	PAG FORNEC	15.300,00 C	287.347,88 C
01/11/2011	023583	DOC/ELET E	3.954,20 D	283.393,68 C
01/11/2011	145561	TRX ELETR	1.113,78 D	282.279,90 C
01/11/2011	145825	TRX ELETR	2.066,77 D	280.213,13 C
01/11/2011	023583	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	280.205,63 C
01/11/2011	201300	DEB LUZ	241,63 D	279.964,00 C
03/11/2011	061188	TRX ELETR	60,00 C	280.024,00 C
03/11/2011	014176	DOC/ELET E	600,00 D	279.424,00 C
03/11/2011	025064	DOC/ELET E	2.659,50 D	276.764,50 C
03/11/2011	157735	PAG FONE	423,63 D	276.340,87 C
03/11/2011	216083	PAG BLOQTO	3.417,10 D	272.923,77 C
03/11/2011	216425	PAG BLOQTO	10.014,90 D	262.908,87 C
03/11/2011	216708	PAG BLOQTO	1.861,19 D	261.047,68 C
03/11/2011	217168	PAG BLOQTO	1.362,24 D	259.685,44 C
03/11/2011	218501	PAG BLOQTO	59,00 D	259.626,44 C
03/11/2011	218993	PAG BLOQTO	500,00 D	259.126,44 C

03/11/2011	219476	PAG BLOQTO	2.000,00 D	257.126,44 C
03/11/2011	014176	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	257.118,94 C
03/11/2011	025064	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	257.111,44 C
04/11/2011	040905	DEP D LOT	6,28 C	257.117,72 C
04/11/2011	014176	DOC E DEV	600,00 C	257.717,72 C
04/11/2011	010594	DOC FLET E	2.600,00 D	255.117,72 C
04/11/2011	010654	DOC ELET E	2.462,50 D	252.655,22 C
04/11/2011	054677	TRX EL TEV	821,76 D	251.833,46 C
04/11/2011	055014	TRX EL TEV	1.006,08 D	250.827,38 C
04/11/2011	010594	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	250.819,88 C
04/11/2011	010654	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	250.812,38 C
01/11/2011	078670	D TARCO	25.899,92 D	224.912,46 C
04/11/2011	078670	D TARCO	8.669,69 D	216.242,77 C
07/11/2011	242713	TRX EL TEV	230,52 C	216.473,29 C
07/11/2011	014883	DOC ELET E	120,00 D	216.353,29 C
07/11/2011	014918	DOC ELET E	90,00 D	216.263,29 C
07/11/2011	016560	DOC ELET E	600,00 D	215.663,29 C
07/11/2011	025889	DOC ELET E	504,00 D	215.159,29 C
07/11/2011	253052	PAG BLOQTO	950,00 D	214.209,29 C
07/11/2011	255101	PAG BLOQTO	395,89 D	213.813,40 C
07/11/2011	255763	PAG BLOQTO	586,60 D	213.226,80 C
07/11/2011	256271	PAG BLOQTO	871,71 D	212.355,09 C
07/11/2011	341224	PAG FONE	498,91 D	211.856,18 C
07/11/2011	342382	PAG FONE	238,73 D	211.617,45 C
07/11/2011	558435	DEB P FGTS	2.926,00 D	208.691,45 C
07/11/2011	101440	TRX EL TEV	2.000,00 D	206.691,45 C
07/11/2011	014883	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	206.683,95 C
07/11/2011	014918	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	206.676,45 C
07/11/2011	016560	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	206.668,95 C
07/11/2011	025889	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	206.661,45 C
07/11/2011	078670	D TARCO	14.609,96 D	192.051,49 C
08/11/2011	003967	DOC ELET E	218,83 D	191.832,66 C
08/11/2011	010279	DOC ELET E	548,07 D	191.284,59 C
08/11/2011	003967	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	191.277,09 C
08/11/2011	010279	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	191.269,59 C
08/11/2011	078670	T TARCO	57,28 D	191.212,31 C

	004167	PAG FORNEC	59.978,00 C	251.190,31 C
09/11/2011	091051	DEP D LOT	209,00 C	251.399,31 C
09/11/2011	002584	DOC ELET E	570,00 D	250.829,31 C
09/11/2011	012724	DOC FIFT F	454,00 D	250.375,31 C
09/11/2011	012766	DOC ELET E	2.000,00 D	248.375,31 C
09/11/2011	002584	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	248.367,81 C
09/11/2011	012724	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	248.360,31 C
09/11/2011	012766	DOC/TEDINTERNFT	7,50 D	248.352,81 C
09/11/2011	078670	D TARCO	26,38 D	248.326,43 C
10/11/2011	022152	TRX EL TEV	159,39 C	248.485,82 C
10/11/2011	022422	TRX LL TEV	235,10 C	248.720,92 C
10/11/2011	019820	DOC ELET E	2.700,00 D	246.020,92 C
10/11/2011	019820	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	246.013,42 C
11/11/2011	004167	PAG FORNEC	3.000,00 C	249.013,42 C
11/11/2011	094867	TRX EL TEV	223,16 C	249.236,58 C
11/11/2011	095082	TRX EL TEV	17,21 C	249.253,79 C
11/11/2011	218376	PAG FONE	119,32 D	249.134,47 C
11/11/2011	293691	PAG BLOQTO	39,00 D	249.095,47 C
11/11/2011	294031	PAG BLOQTO	39,00 D	249.056,47 C
11/11/2011	294433	PAG BLOQTO	39,00 D	249.017,47 C
11/11/2011	294711	PAG BLOQTO	39,00 D	248.978,47 C
11/11/2011	295069	PAG BLOQTO	39,00 D	248.939,47 C
11/11/2011	295624	PAG BLOQTO	39,00 D	248.900,47 C
11/11/2011	296074	PAG BLOQTO	39,00 D	248.861,47 C
11/11/2011	296428	PAG BLOQTO	39,00 D	248.822,47 C
11/11/2011	296757	PAG BLOQTO	39,00 D	248.783,47 C
11/11/2011	095619	TRX EL TEV	223,16 D	248.560,31 C
11/11/2011	095863	TRX EL TEV	17,21 D	248.543,10 C
14/11/2011	018827	DOC ELET E	580,00 D	247.963,10 C
14/11/2011	018827	DOC/TEDINTERNET	7,50 D	247.955,60 C
14/11/2011	101200	DEB AGUA	34,58 D	247.921,02 C
14/11/2011	078670	D TARCO	36.937,39 D	210.983,63 C

SAC CAIXA: 0800 726 0101
 Pessoas com deficiência auditiva: 0800 726 2192
 Ouvidoria: 0800 725 7474
 Help Desk CAIXA: 0800 726 0104