



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE RUGBY - Ficha Individual de Jogador

DADOS PESSOAIS

Nome:			
Morada:			
Localidade:		C.Postal:	
Data Nasc. / /	NºB.I:	Data Emiss.: / /	Arquivo:
Telef:	Telem:	Email:	

Clube:	Posição:
--------	----------

Profissão:			
Empresa:		Estab. Ensino:	
Contacto:		NºAluno:	Ano: Turma:
Morada:		Morada:	
Localidade:	C.Postal:	Localidade:	C.Postal:

CURRICULO DESPORTIVO

Ano de início da prática da Modalidade:		Clube:	Escalão:
Competições Internacionais em que participou nas 2 últimas épocas (Seleções, Equipas Represent.):			
Época	Seleção	Nome da Competição	Jogos

DADOS DE PERFORMANCE FÍSICA:

Data Teste: / /	Peso:	Altura:
VO2max (Bips): nível	Veloc. 15m: s	Veloc 30m: s
Nº Max. Abdominais: (40s)	Nº Max. Flexões Braços: (40s)	
Impulsão Vertical: cm	Flexibilidade: cm	Gordura: %

OUTROS DADOS:

Nº Treinos Individ.(fora dos trabalhos da Seleção):	Nos dias: Seg/Ter/Qua/Qui/Sex/Sab/Dom
Tipo de Treinos Individuais:	
Orientador do Treino Físico:	
Lesões:	Fumador: Sim / Não

Rubrica: _____

Data: ___/___/___