



GUIA PRÁTICO PARA PRATICANTES DESPORTIVOS

- Sistema de Localização -



INTRODUÇÃO

O presente guia prático, como aliás o próprio nome indica, visa apoiar os praticantes desportivos na sua vertente de utilizadores do ADAMS (Anti-Doping Administration and Management System).

O ADAMS é uma plataforma informática de informação, instrumento privilegiado da AMA (Agência Mundial Antidopagem), das Federações Internacionais e das NADO's (Autoridades Nacionais Antidopagem) com vista ao combate contra a dopagem.

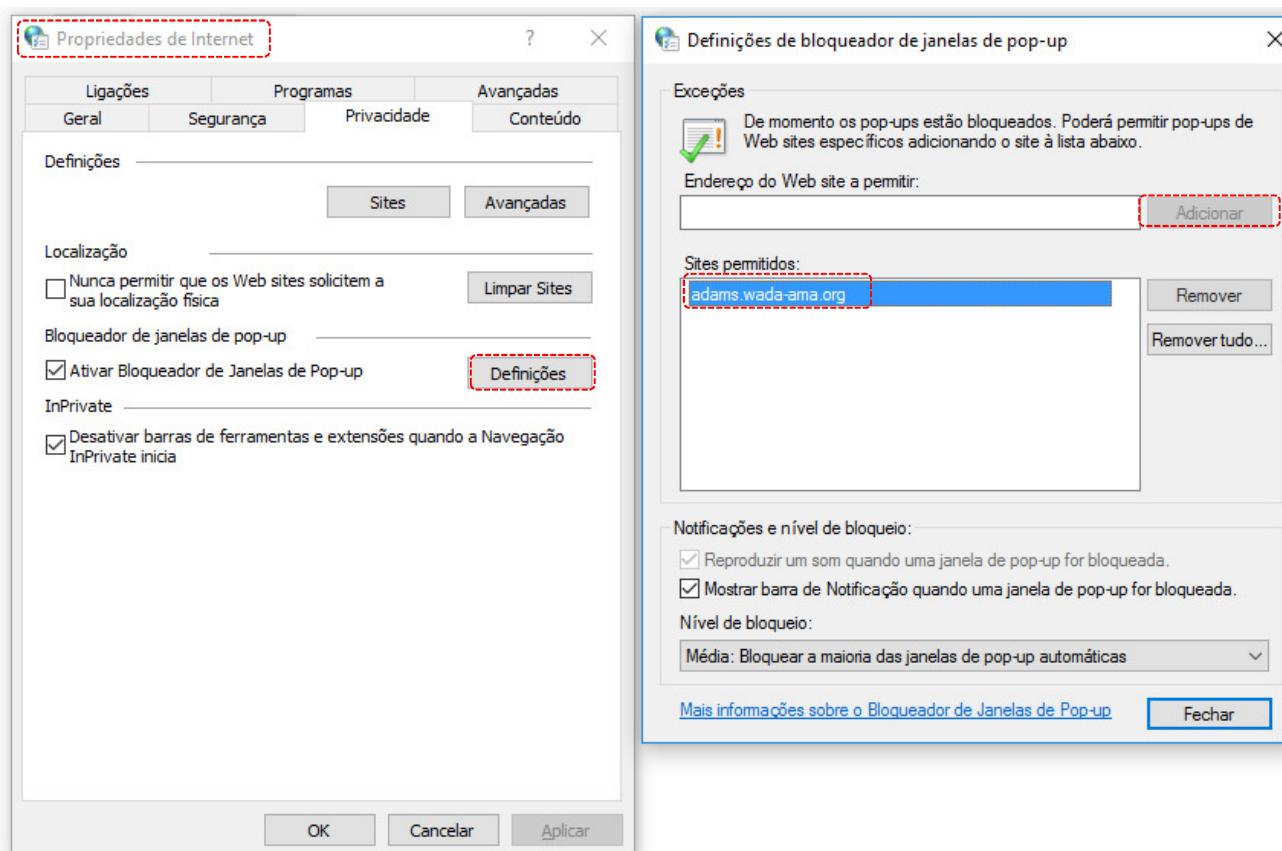
Esta plataforma informática, que permite a sua utilização por parte do atleta, visando como objetivo imediato, a substituição do atual sistema de localização (SILP II) do grupo alvo, assegura absolutamente a fidedignidade da proteção de dados dos seus utilizadores.

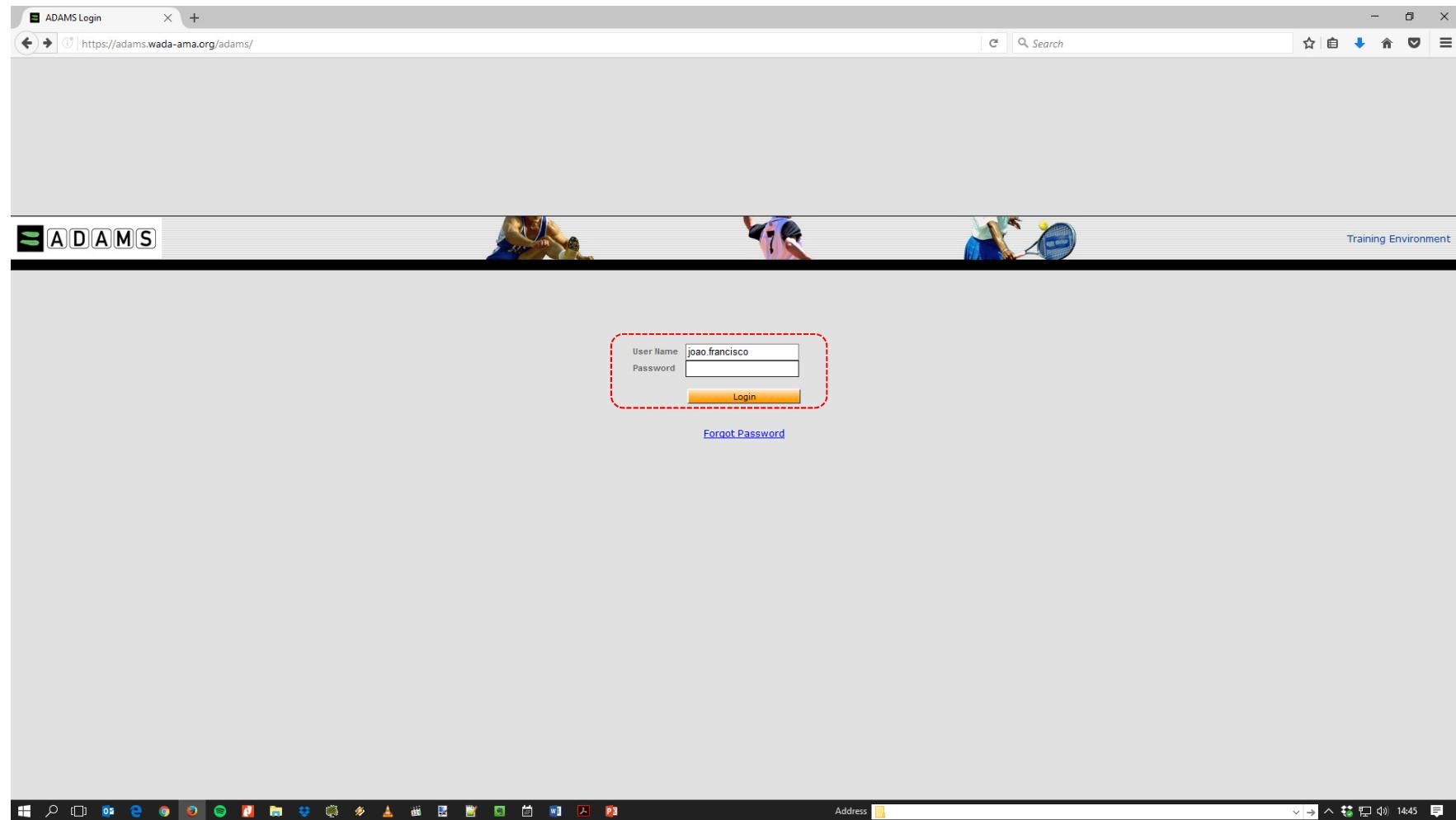
Apesar de se tratar de um sistema bastante intuitivo, com este guia pretende-se ajudar o atleta nas fases de inscrição e preenchimento de dados, tendo-se optado por lhe conferir um cariz essencialmente prático-demonstrativo (ilustrações legendadas).

Desta forma, Portugal fica também nesta área, na vanguarda da luta contra a dopagem, passando a utilizar um dos instrumentos preferenciais da AMA e ultrapassando anos de atraso no que respeita à área do controlo da informação sobre a localização dos atletas, permitindo que eles passem a ter a sua vida mais facilitada.

REQUISITOS PRÉVIOS:

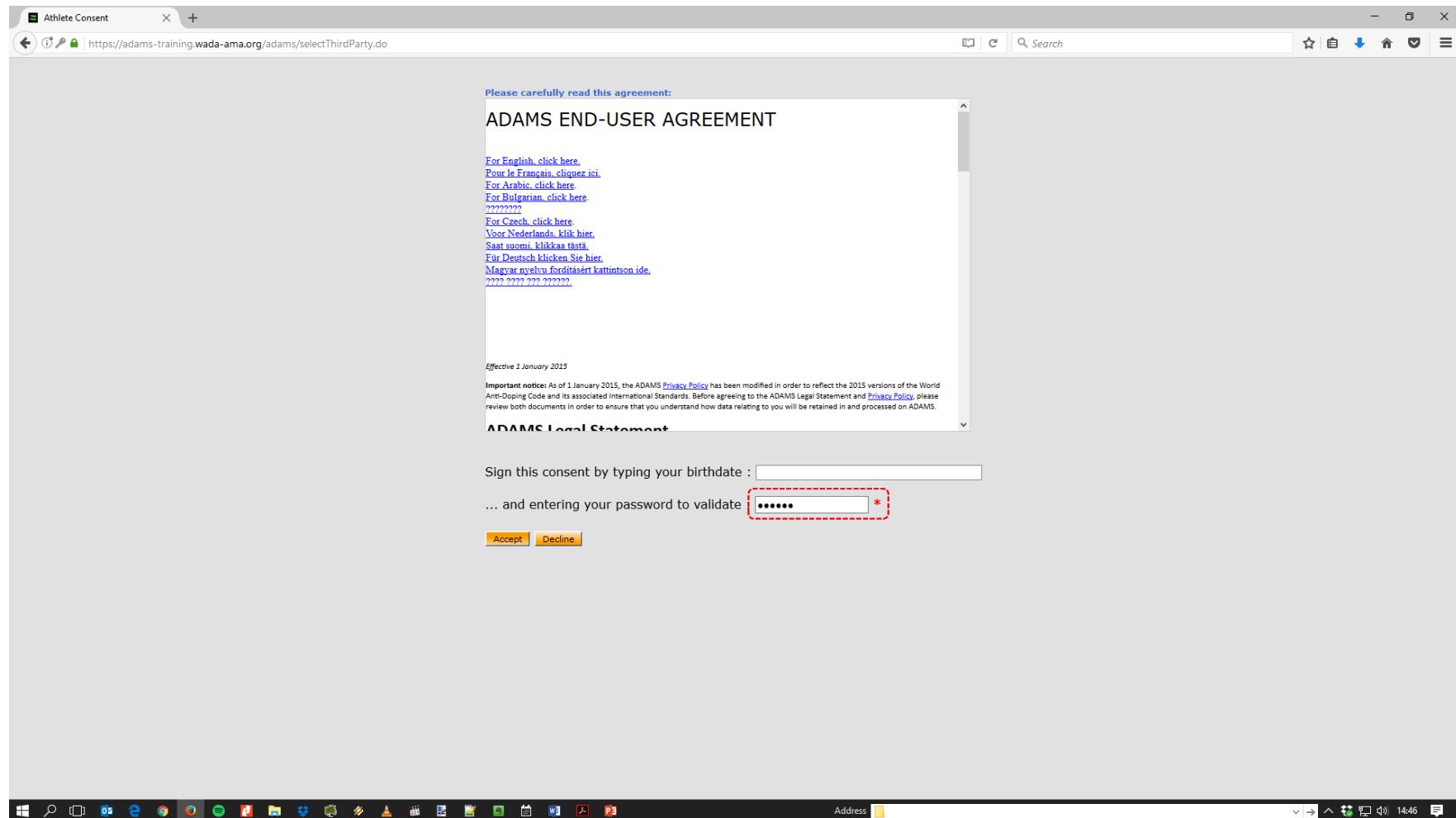
- Utilizador / Palavra passe – fornecido pela ADoP
- Internet Explorer tem que estar configurado para aceitar pop-up's
 - Abrir Internet Explorer
 - Propriedades de Internet
 - Privacidade
 - Definições
 - Introduzir endereço: *adams.wada-ama.org/adams*
 - Adicionar
 - OK





Login Acesso – Dados fornecidos pela ADoP

- Utilizador
- Palavra passe



Please carefully read this agreement:

ADAMS END-USER AGREEMENT

[For English, click here.](#)
[Pour le Français, cliquez ici.](#)
[For Arabic, click here.](#)
[For Bulgarian, click here.](#)
[???????](#)
[For Czech, click here.](#)
[Voor Nederlands, klik hier.](#)
[Saat suomi, klikkaa tästä.](#)
[Für Deutsch klicken Sie hier.](#)
[Magyar nyelvű fordításért kattintson ide.](#)
[????? ?????? ??????](#)

Effective 1 January 2015

Important notice: As of 1 January 2015, the ADAMS [Privacy Policy](#) has been modified in order to reflect the 2015 versions of the World Anti-Doping Code and its associated International Standards. Before agreeing to the ADAMS Legal Statement and [Privacy Policy](#), please review both documents in order to ensure that you understand how data relating to you will be retained in and processed on ADAMS.

[ADAMS Legal Statement](#)

Sign this consent by typing your birthdate :

... and entering your password to validate *

[Accept](#) [Decline](#)

Login Acesso

- Aceitação dos termos utilização ADAMS
- Palavra passe

https://adams-training.wada-ama.org/adams/welcome.do?action=entryPoint

Security questions

ADAMS uses Security questions as an additional method for users to authenticate their identity.

As a first step it is required for users to select a minimum number of preferred questions to provide answers to, which will be stored in ADAMS as their personal subset of Security questions. Next time when changing their password or when logging in via a new device, the users will be asked to answer one of their configured security questions.

If you have forgotten the answers to your Security questions, please contact your organisation ADAMS Administrator for a reset.

You still have 3 question(s) to configure out of a total of 3 question(s).

Select a question and provide the appropriate answer. Note: your answer is sensitive to lower/upper cases and accented characters.

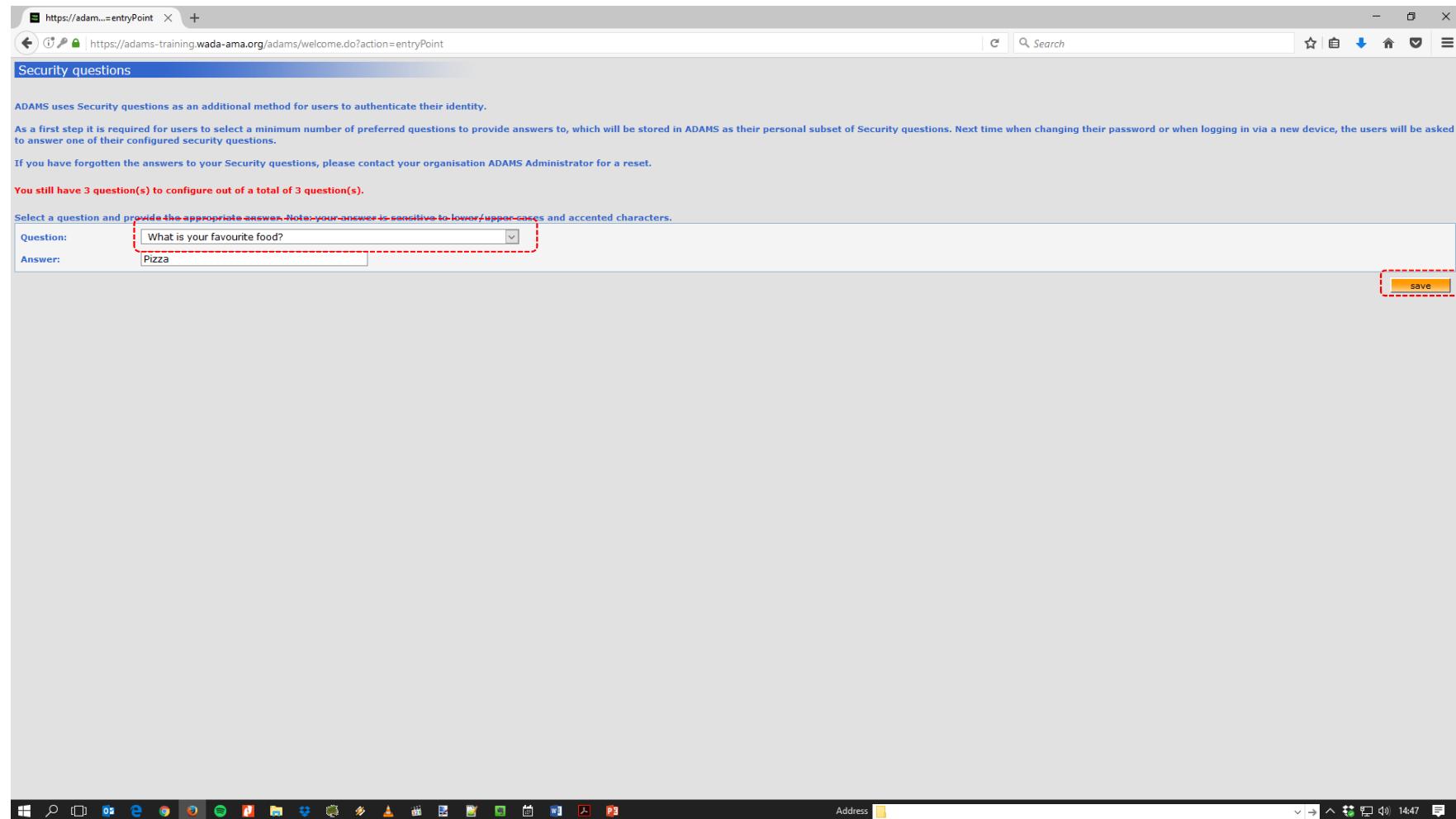
Question:	<input type="text" value="As a child, what did you want to be when you grew up?"/> <input type="button" value=""/>
Answer:	<input type="text" value="A piloto de avião"/>
<input type="button" value="save"/>	

In which city did you meet your spouse for the first time?
In which city was your mother born?
What is or was the name of the town your grandmother lived in?
What is the first name of your oldest cousin?
What is your best friend's first name?
What is your favourite band/singer?
What is your favourite food?
What is your favourite hobby?
What is your favourite ice cream?
What is your favourite movie of all time?
What is your favourite vacation destination?
What is your paternal grandfather's first name?
What was the first book you ever read?
What was the first concert you attended?
What was the make of your first car?
What was the name of the street on which you grew up?
What was your first phone number?
Where do you want to retire?
Who is your favourite character in a book?

Login Acesso

- Selecionar perguntas de segurança
- Respetiva resposta

* Este procedimento é tão importante como o "nome de utilizador" e "palavra passe" na medida em que estas respostas vão validar o acesso.



https://adams-training.wada-ama.org/adams/welcome.do?action=entryPoint

Security questions

ADAMS uses Security questions as an additional method for users to authenticate their identity.

As a first step it is required for users to select a minimum number of preferred questions to provide answers to, which will be stored in ADAMS as their personal subset of Security questions. Next time when changing their password or when logging in via a new device, the users will be asked to answer one of their configured security questions.

If you have forgotten the answers to your Security questions, please contact your organisation ADAMS Administrator for a reset.

You still have 3 question(s) to configure out of a total of 3 question(s).

Select a question and provide the appropriate answer. Note: your answer is sensitive to lower/upper-cases and accented characters.

Question: What is your favourite food?

Answer: Pizza

save

Login Acesso

- Selecionar 3 perguntas de segurança que entender
- Respetiva resposta

- Ex.º:
 - ❖ “What is your favorite food?”
 - ❖ Qual é a sua comida preferida?

* Este procedimento é tão importante como o “nome de utilizador” e “palavra passe” na medida em que estas respostas vão validar o acesso.

https://adams-training.wada-ama.org/adams/welcome.do?action=entryPoint

Security questions

ADAMS uses Security questions as an additional method for users to authenticate their identity.

As a first step it is required for users to select a minimum number of preferred questions to provide answers to, which will be stored in ADAMS as their personal subset of Security questions. Next time when changing their password or when logging in via a new device, the users will be asked to answer one of their configured security questions.

If you have forgotten the answers to your Security questions, please contact your organisation ADAMS Administrator for a reset.

You have already answered the following question:

What is your favourite food?

You still have 2 question(s) to configure out of a total of 3 question(s).

Select a question and provide the appropriate answer. Note: your answer is sensitive to lower/upper cases and accented characters.

Question:	What was the make of your first car?
Answer:	Lancia

save

Login Acesso

- Selecionar 3 perguntas de segurança que entender
- Respetiva resposta

- Ex.º:

- ❖ “What is the make of your first car?”
- ❖ Qual é a marca da sua primeira viatura?

* Este procedimento é tão importante como o “nome de utilizador” e “palavra passe” na medida em que estas respostas vão validar o acesso.

https://adams-training.wada-ama.org/adams/welcome.do?action=entryPoint

Security questions

ADAMS uses Security questions as an additional method for users to authenticate their identity.

As a first step it is required for users to select a minimum number of preferred questions to provide answers to, which will be stored in ADAMS as their personal subset of Security questions. Next time when changing their password or when logging in via a new device, the users will be asked to answer one of their configured security questions.

If you have forgotten the answers to your Security questions, please contact your organisation ADAMS Administrator for a reset.

You have already answered the following questions:

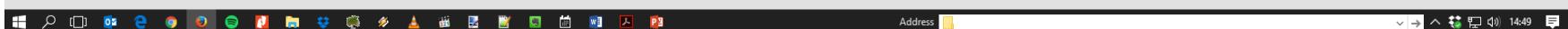
What is your favourite food?
What was the make of your first car?

You still have 1 question(s) to configure out of a total of 3 question(s).

Select a question and provide the appropriate answer. Note: your answer is sensitive to lower/upper-cases and accented characters.

Question:	What is your favourite vacation destination?
Answer:	Algarve

save



Login Acesso

- Selecionar 3 perguntas de segurança que entender
- Respetiva resposta

- Ex.º:
 - ❖ “What is your favorite vacation destination?”
 - ❖ Qual o seu destino favorito de férias?

* Este procedimento é tão importante como o “nome de utilizador” e “palavra passe” na medida em que estas respostas vão validar o acesso.

User Change of Password + X

https://adams-training.wada-ama.org/adams/welcome.do?action=entryPoint

Change password

Francisco, João

• Password must include at least one upper case character
• Password must include at least one letter
• The previous 6 passwords cannot be reused.
• Password must include at least one lower case character
• Password length must be at least 8 characters
• Password must include at least one numeric character

Current password

New password

Repeat New Password

Address: 14:49

Login Acesso

- Primeiro acesso
- Mudar Password

- *Este procedimento é importante para escolher uma palavra passe que seja mais fácil memorizar.*
- *A definição de uma nova palavra passe tem que responder aos seguintes critérios:*
 - *Incluir caracteres minúsculos e maiúsculos*
 - *8 Caracteres*
 - *Incluir um número*
 - *Não pode ser nenhuma das 6 palavras passes anteriores*

User Change of Password + - X

https://adams-training.wada-ama.org/adams/welcome.do?action=entryPoint

Change password

Francisco, João

• Password must include at least one upper case character
• Password must include at least one letter
• The previous 6 passwords cannot be reused.
• Password must include at least one lower case character
• Password length must be at least 8 characters
• Password must include at least one numeric character

Current password

New password

Repeat New Password

confirm

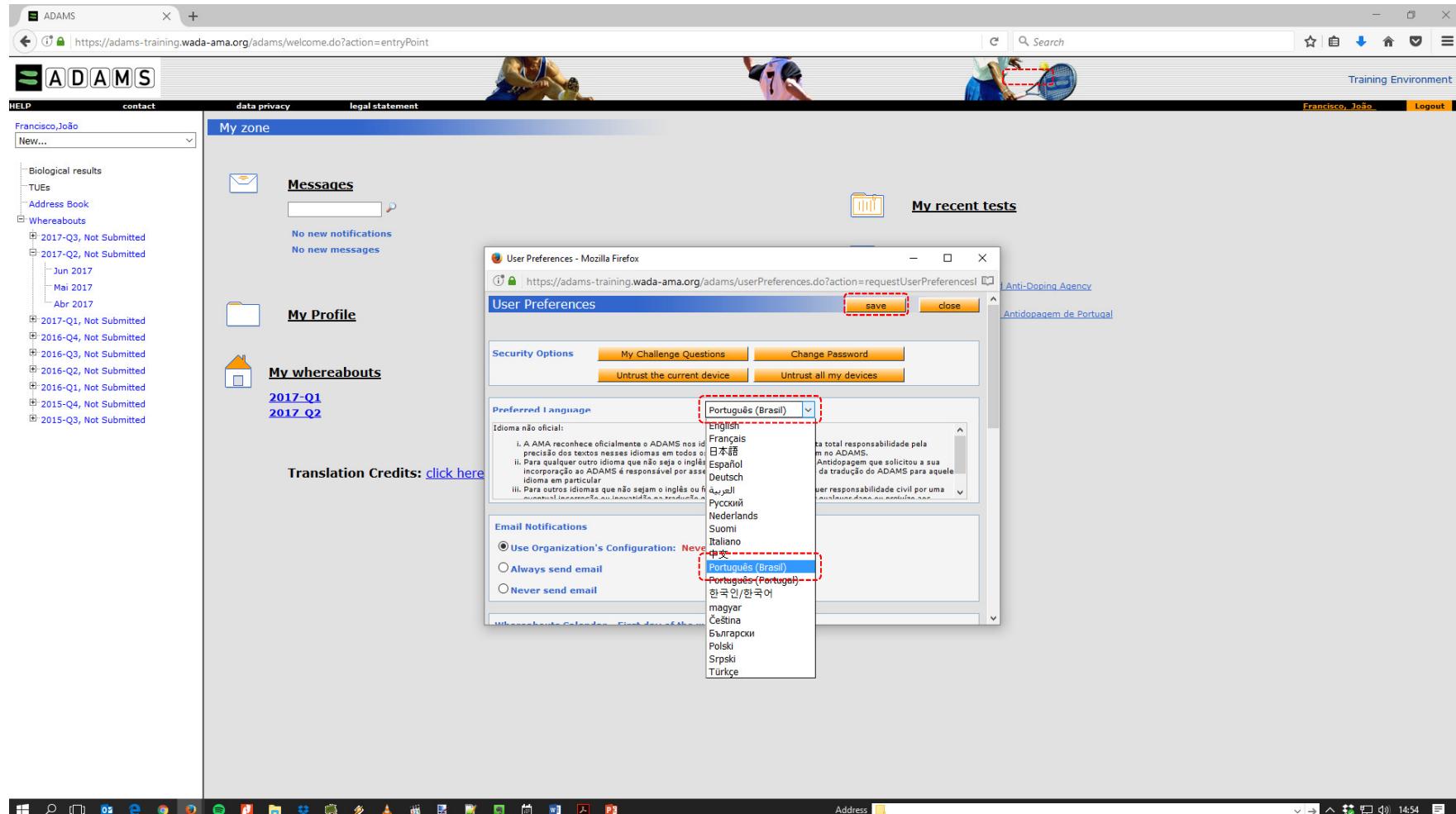
Address: 14:50

Login Acesso

- Primeiro acesso
- Mudar Password

- *Este procedimento é importante para escolher uma palavra passe que seja mais fácil memorizar.*
- *A definição de uma nova palavra passe tem que responder aos seguintes critérios:*
 - *Incluir caracteres minúsculos e maiúsculos*
 - *8 Caracteres*
 - *Incluir um número*
 - *Não pode ser nenhuma das 6 palavras passes anteriores*

- Primeiro acesso
- Área de entrada



- Personalizando
- Mudar língua
 - Acede-se entrando na área pessoal selecionando o nome de utilizador no canto superior direito, como demonstrado a vermelho na figura.
 - Poderá escolher a Língua que melhor dominar, uma vez que o Português (de Portugal) só será implementado brevemente. No entanto para uma mais fácil exemplificação foi escolhido Português (do Brasil) utilizado pela AMA. É possível encontrar erros de Português pela razão exposta.
- Guardar em “SAVE”

➤ Confirmar e Introduzir dados

➤ Acede-se entrando na área pessoal selecionando a área de “Meu Perfil” como demonstrado a vermelho na primeira figura.

- Deverá verificar os dados previamente introduzidos como: Nome, Apelido e data de nascimento (Se encontrar erros – contacte a ADOP).
- Deverá **OBRIGATORIAMENTE** introduzir o respectivo email que lhe permitirá recuperar a palavra passe caso perca o acesso à plataforma

➤ **Confirmar e Introduzir dados**

➤ Acede-se entrando na área pessoal selecionando a área de “Meu Perfil” como demonstrado a vermelho na primeira figura.

- Deverá verificar os dados previamente introduzidos como: Nome, Apelido e data de nascimento.
- Deverá **OBRIGATORIAMENTE** introduzir o respectivo email que lhe permitirá recuperar a palavra passe caso perca o acesso à plataforma

ADAMS

https://adams-training.wada-ama.org/adams/welcome.do?action=entryPoint

Training Environment

Francisco, João | **Sair**

Editar Perfil de Atleta

Criado originalmente 27-Mar-2017 13:39 GMT, por Castilho, Huno
Atualizado pela última vez 27-Mar-2017 13:39 GMT, por Castilho, Huno

Sobrenome: Francisco | **Nome**: João | **Número de Identificação no ADAMS**: FRJOMA48486 | **Gênero**: Masculino

Demográfico | **Esporte/Prova (1)** | **Segurança**

Número de identificação da Federação Internacional:
Número de identificação da Federação Nacional:
Número de identificação da Organização Nacional Antidopagem:
Número de identificação da BP: BP53BCB6

Data de nascimento: 02-Feb-1982 | **Idade**: 35 | **Nome de preferência**: | **Sobrenome anterior**:

Nacionalidades *: PORTUGAL
Nacionalidade do Esporte*: PORTUGAL

Deficiências:
Classe da Deficiência:

Nenhuma foto | **carregar foto**

Detalhes de contato e configuração de SMS

Tipo de telefone: **Número de Telefone**
 adicionar número de telefone

e-mail: (redimensionado)

Endereço de Correspondência
 Favor selecionar o seu endereço de correspondência:
 novo(a)

Address: 15:07

- Confirmar e Introduzir dados
- Salvar

- Deverá verificar os dados previamente introduzidos como: Nome, Apelido e data de nascimento.
- Deverá **OBRIGATORIAMENTE** introduzir o respetivo email que lhe permitirá recuperar a palavra passe caso perca o acesso à plataforma

ADAMS

https://adams-training.wada-ama.org/adams/welcome.do?action=entryPoint

Training Environment

Francisco, João Sair

AJUDA contatar privacidade dos dados declaração pública

Francisco, João
Novo(a)...

Resultados biológicos
AUTs
Cadro de Endereços
Localização
2017-Q3, Não encaminhado(a)
2017-Q2, Não encaminhado(a)
Jun 2017
Mai 2017
Abr 2017
2017-Q1, Não encaminhado(a)
2016-Q4, Não encaminhado(e)
2016-Q3, Não encaminhado(a)
2016-Q2, Não encaminhado(a)
2016-Q1, Não encaminhado(a)
2015-Q4, Não encaminhado(a)
2015-Q3, Não encaminhado(a)

Número de credenciamento
Número de identificação da Federação Internacional
Número de identificação da Federação Nacional
Número de identificação da Organização Nacional Antidopagem
Número de identificação da BP
BP53BCB6

Data de nascimento
Idade
Nome de preferência
Sobrenome anterior
02-Feb-1982 * 35

Nacionalidades *
PORTUGAL

Deficiências
Classe da Deficiência

Nacionalidade do Esporte*
PORTUGAL

Nenhuma foto
carregar foto

Detalhes de contato e configuração de SMS
Tipo de telefone Número de Telefone
adicionar número de telefone

e-mail
joao.francisco@email.pt

Novo Endereço de Correspondência

Etiqueta* Morada Correspondência
Endereço* Rua Artur Serra Lopes
Prédio Nº 02
Andar 2º A
Quarto Esquerdo
País* PORTUGAL
Cidade* Lisboa
Região
Código postal
Salvar cancelar

Address

- Confirmar e Introduzir dados
 - Salvar
- Deverá verificar os dados previamente introduzidos como: Nome, Apelido e data de nascimento.
- Deverá **OBRIGATÓRIAMENTE** introduzir a respetiva morada (Ex. Morada Correspondência se diferente de Morada de Residência)

ADAMS

https://adams-training.wada-ama.org/adams/welcome.do?action=entryPoint

Training Environment

Francisco, João Sair

AJUDA **contatar** **privacidade dos dados** **declaração pública**

Francisco, João
Novo(a)...

Resultados biológicos
AUts
Caderno de Endereços
Localização
2017-Q3, Não encaminhado(a)
2017-Q2, Não encaminhado(a)
Jun 2017
Mai 2017
Abr 2017
2017-Q1, Não encaminhado(a)
2016-Q4, Não encaminhado(a)
2016-Q3, Não encaminhado(a)
2016-Q2, Não encaminhado(a)
2016-Q1, Não encaminhado(a)
2015-Q4, Não encaminhado(a)
2015-Q3, Não encaminhado(a)

Demográfico **Esporte/Prova (1)** **Segurança**

Número de credenciamento:
Número de identificação da Federação Internacional:
Número de identificação da Federação Nacional:
Número de identificação da Organização Nacional Antidopagem:
Número de identificação da BP: BP53BCB6

Data de nascimento: 02-Fev-1982 * Idade: 35
Nome de preferência:
Sobrenome anterior:

Nacionalidades *: PORTUGAL
Deficiências: Classe da Deficiência
Nenhuma foto
carregar foto

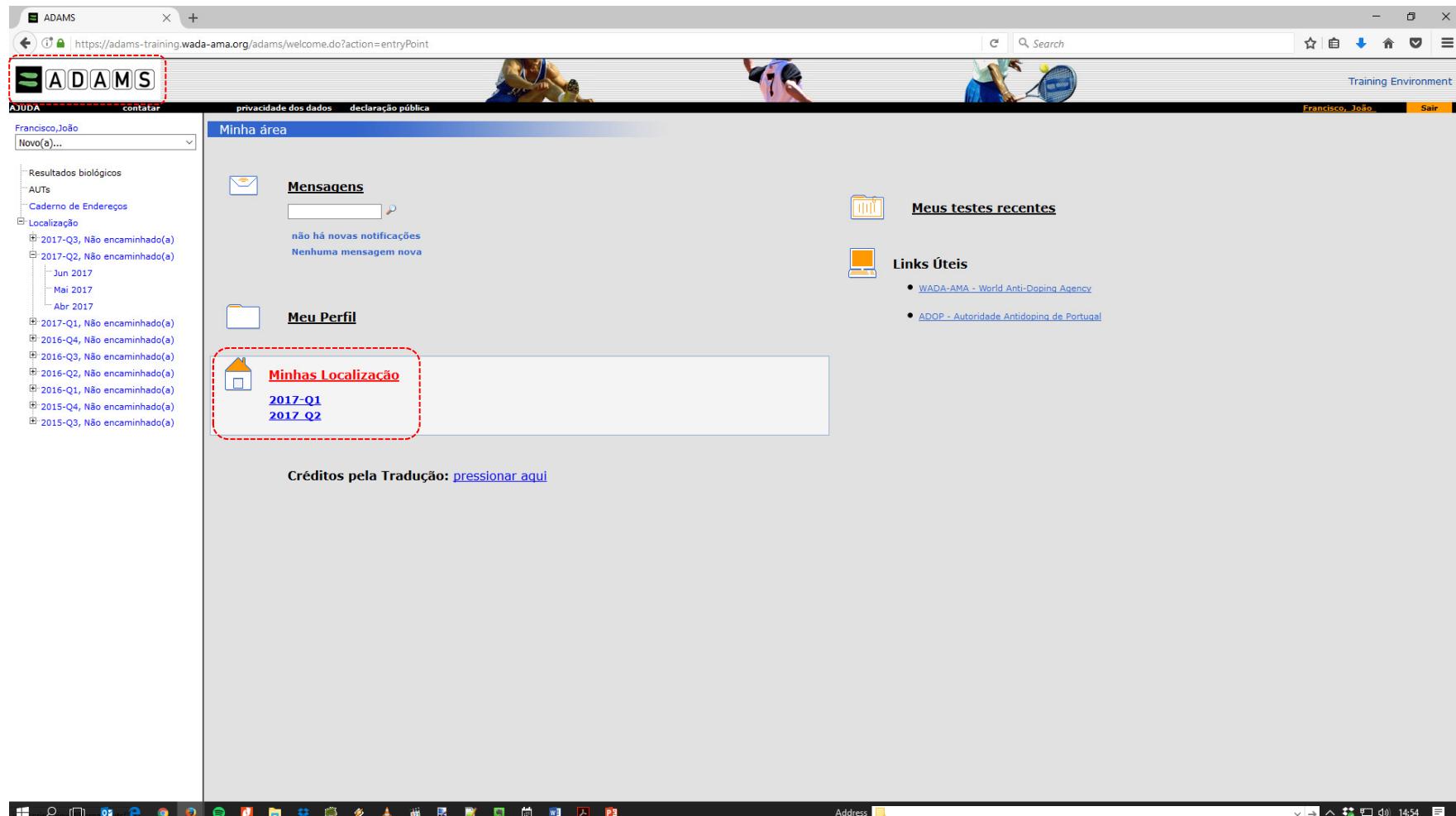
Nacionalidade do Esporte*: PORTUGAL

Detalhes de contato e configuração de SMS
Tipo de telefone: Número de Telefone
adicionar número de telefone
e-mail: joao.francisco@email.pt

Endereço de Correspondência
Favor selecionar o seu endereço de correspondência:
Morada Correspondência: Rua Artur Serra Lopes
Prédio: N° 02 Andar: 2º A Quarto: Esquerdo
Lisboa
PORTUGAL

cancelar **Salvar**

➤ Confirmar dados



The screenshot shows the ADAMS software interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'AJUDA', 'contatar', 'privacidade dos dados', 'declaração pública', 'Training Environment', 'Francisco, João', and 'Sair'. The main area is titled 'Meu Perfil' (My Profile). On the left, there is a sidebar with a 'Localização' section containing a tree view of locations from 2015 to 2017. The 'Minhas Localizações' section is highlighted with a red dashed box. The 'Meus testes recentes' and 'Links Úteis' sections are also visible. At the bottom, there is a footer with a 'Créditos pela Tradução' link.

- Voltar ao Menu de Entrada
- Acedendo através do logotipo do ADAMS
- Aceder ao Menu das Localizações (Minhas Localizações)

ADAMS

https://adams-training.wada-ama.org/adams/welcome.do?action=

Minha área

Mensagens
não há novas notificações
Nenhuma mensagem nova

Meus testes recentes

Links Úteis

- WADA-AMA - World Anti-Doping Agency
- ADDP - Autoridade Antidoping de Portugal

Meu Perfil

Minhas Localizações

Créditos pela Tradução:
[pressionar aqui](#)

ADAMS

Francisco, João : Ajuda : Sair

Minhas Localização

2017-Q1 Situação: **Não encaminhado(a)**

Meu LIVRO DE ENDEREÇOS

Marco 2017

Ver Calendário **Ver Lista** **Histórico de Encaminhamentos** **Notas & Atividades**

Calendário

Jan

D	S	T	Q	S	S
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

Fevereiro

D	S	T	Q	S	S
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

Marco

D	S	T	Q	S	S
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

- Aceder ao Menu das Localizações
- Uma nova janela aparecerá no Ecrã, como demonstrado na figura à direita

Meu Perfil (Left Window):

- AJUDA
- contatar
- privacidade dos dados
- declaração pública
- Francisco, João Sair

Localização:

- Novo(a)...
- Resultados biológicos
- AUTs
- Caderno de Endereços
- Localização
 - 2017-Q3, Não encaminhado(a)
 - 2017-Q2, Não encaminhado(a)
 - Jun 2017
 - Mai 2017
 - Abr 2017
 - 2017-Q1, Não encaminhado(a)
 - 2016-Q4, Não encaminhado(a)
 - 2016-Q3, Não encaminhado(a)
 - 2016-Q2, Não encaminhado(a)
 - 2016-Q1, Não encaminhado(a)
 - 2015-Q4, Não encaminhado(a)
 - 2015-Q3, Não encaminhado(a)

Meu Livro de Endereços (Right Window):

Francisco, João : Ajuda : Sair

Minhas Localização

2017-Q1 Situação: Não encaminhado(a)

Meu Livro de Endereços

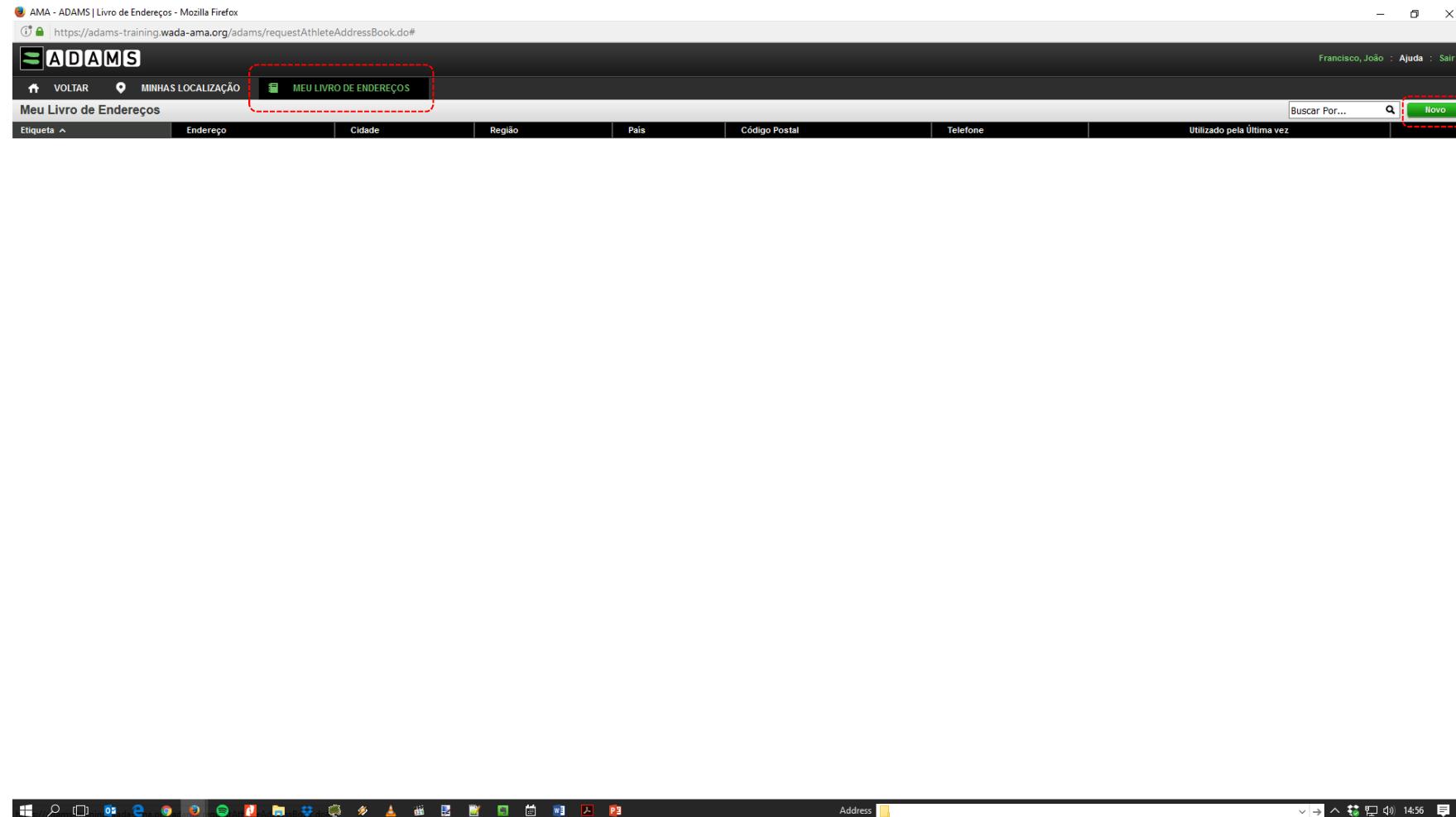
Ver Calendário Ver Lista Histórico de Encaminhamentos Notas & Atividades

Marco 2017

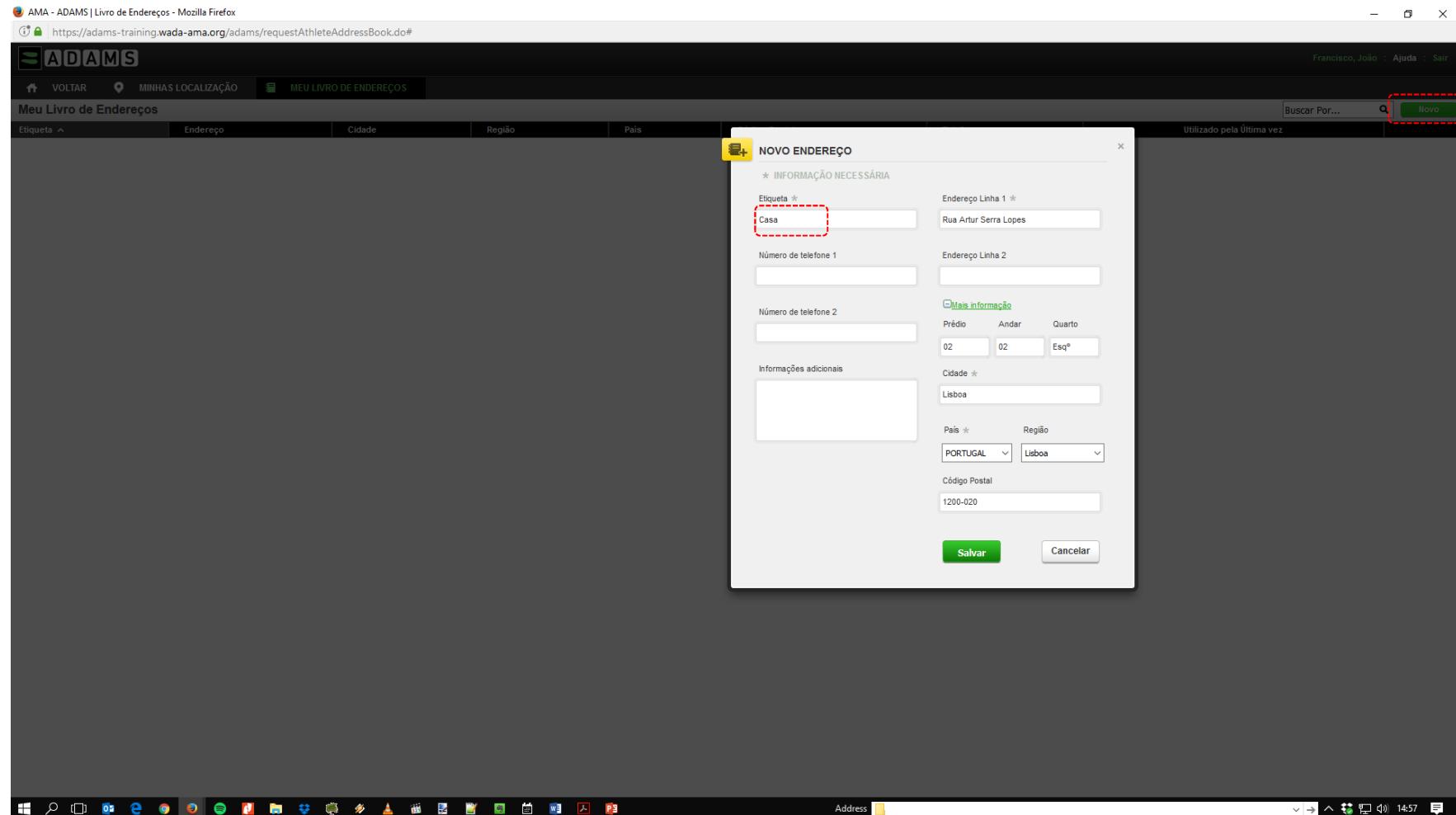
Filtrar Por: 2017-Q1 - Não encami

D	S	T	Q	S	S	S
26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

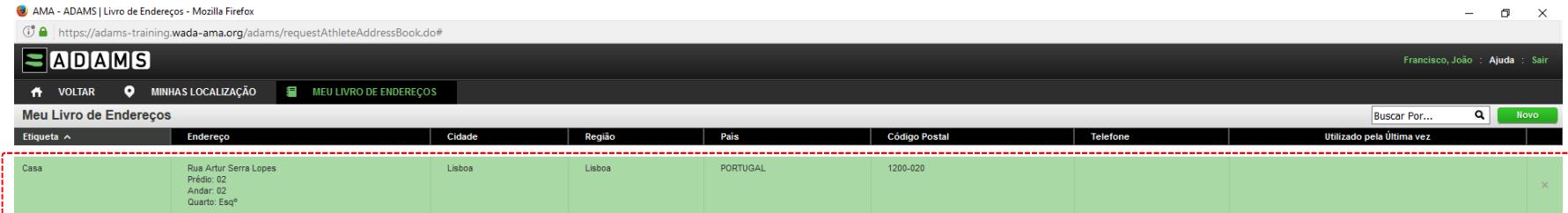
- Aceder ao Menu das Localizações
- Aceder ao Menu Meu Livro de Endereços



- Aceder ao Menu das Localizações
- Aceder ao Menu Meu Livro de Endereços



- No “meu Livro de Endereços”
 - Aceder a “Novo” – para criar uma nova entrada
 - Ex.: Casa

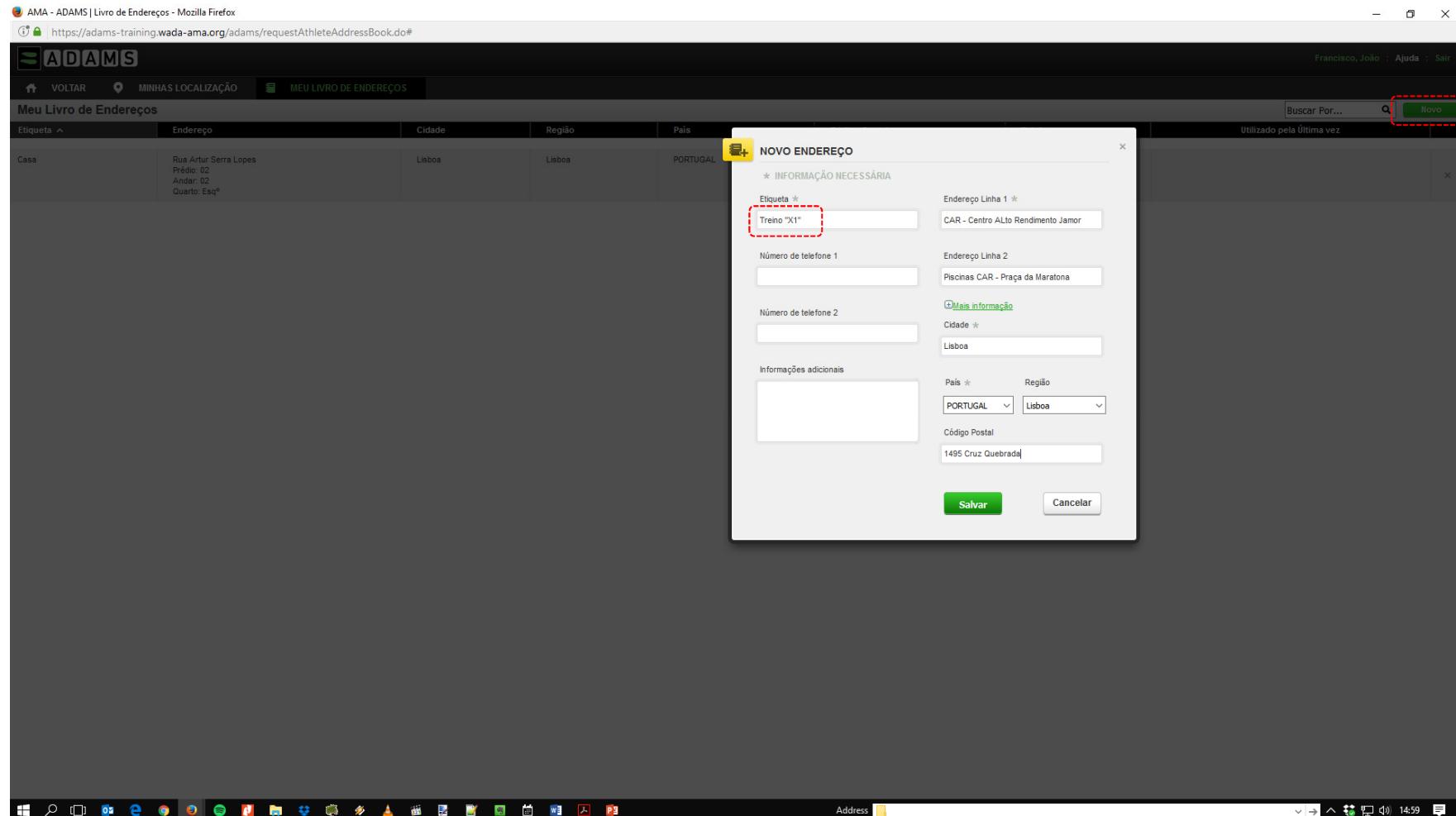


The screenshot shows the ADAMS Address Book interface. The address entry is highlighted with a red dashed box:

Etiqueta	Endereço	Cidade	Região	País	Código Postal	Telefone	Utilizado pela Última vez
Casa	Rua Artur Serra Lopes Prédio: 02 Andar: 02 Quarto: Esg	Lisboa	Lisboa	PORUGAL	1200-020		

At the bottom of the browser window, the taskbar is visible with various application icons.

➤ Uma vez introduzido um novo endereço deverá confirmá-lo



- No “meu Livro de Endereços” deverá Criar tantas entradas quantas as que achar necessárias
 - Ex.: “X1”, “X2”...

AMA - ADAMS | Livro de Endereços - Mozilla Firefox
 https://adams-training.wada-ama.org/adams/requestAthleteAddressBook.do#

ADAMS

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÃO MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

Francisco, João Ajuda Sair

Meu Livro de Endereços

Buscar Por... Novo

Etiqueta	Endereço	Cidade	Região	País	Código Postal	Telefone	Utilizado pela Última vez
Treino "X1"	CAR - Centro ALto Rendimento Jamor Piscinas CAR - Praça da Maratona	Lisboa	Lisboa	PORtugal	1495 Cruz Quebrada		
Casa	Rua Artur Serra Lopes Prédio: 02 Andar: 02 Quarto: Esqº	Lisboa	Lisboa	PORtugal	1200-020		

Address: 14:59

- No “meu Livro de Endereços” deverá Criar tantas entradas quantas as que achar necessárias
 - Deverá sempre confirmar no menu.

AMA - ADAMS | Livro de Endereços - Mozilla Firefox
https://adams-training.wada-ama.org/adams/requestAthleteAddressBook.do#

Francisco, João - Ajuda : Sair

ADAMS

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÕES MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

Meu Livro de Endereços

Utilizado pela Última vez

Buscar Por... Novo

Treino "X1" CAR - Centro Alto Rendimento Jamor
Piscinas CAR - Praça da Maratona

Cidade: Lisboa Região: Lisboa País: PORTUGAL

Casa Rua António Serra Lopes
Prédio: 02
Andar: 02
Quarto: Esqº

Lisboa Lisboa PORTUGAL

NOVO ENDEREÇO

* INFORMAÇÃO NECESSÁRIA

Etiqueta * Treino "X2"

Endereço Linha 1 Piscinas Estádio SCP

Número de telefone 1
Número de telefone 2

Endereço Linha 2 Estadio José de Alvalade

[Mais informação](#)

Cidade * Lisboa

Informações adicionais

País * Região

PORTUGAL Lisboa

Código Postal 1600 - 466 Lisboa

Salvar Cancelar

Address

- No “meu Livro de Endereços” deverá Criar tantas entradas quantas as que achar necessárias
 - Ex.: “X1”, “X2”...

AMA - ADAMS | Livro de Endereços - Mozilla Firefox
 https://adams-training.wada-ama.org/adams/requestAthleteAddressBook.do#

Francisco, João : Ajuda : Sair

ADAMS

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÃO MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

Meu Livro de Endereços

Etiquetas Voltar

Etiquetas	Endereço	Cidade	Região	País	Código Postal	Telefone	Utilizado pela Última vez
Treino "X2"	Piscinas Estádio SCP Estádio José de Alvalade	Lisboa	Lisboa	PORUGAL	1600 - 466 Lisboa		
Treino "X1"	CAR - Centro Alto Rendimento Jamor Piscinas CAR - Praça da Maratona	Lisboa	Lisboa	PORUGAL	1495 Cruz Quebrada		
Casa	Rua Arthur Serra Lopes Prédio: 02 Andar: 02 Quarto: Esqº	Lisboa	Lisboa	PORUGAL	1200-020		

Address

- No “meu Livro de Endereços” deverá Criar tantas entradas quantas as que achar necessárias
- Deverá sempre confirmar no menu.

AMA - ADAMS | Calendário - Mozilla Firefox
<https://adams-training.wada-ama.org/adams/requestWhereaboutsArea.do?ownerId=13471265&type=athlete>

Francisco, João : Ajuda : Sair

ADAMS

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÕES MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

Ver Calendário Ver Lista Histórico de Encaminhamentos Notas & Atividades

2017-Q2 Situações: Não encaminhado(a)

Encaminhar

Filtrar por:

2017-Q2 - Não encaminhado(a)

2017-Q3 - Não encaminhado(a)

2017-Q2 - Não encaminhado(a)

2017-Q1 - Não encaminhado(a)

2016-Q4 - Não encaminhado(a)

2016-Q3 - Não encaminhado(a)

2016-Q2 - Não encaminhado(a)

2016-Q1 - Não encaminhado(a)

2015-Q4 - Não encaminhado(a)

2015-Q3 - Não encaminhado(a)

2017-Q2 - Não encaminhado(a)

2017-Q3 - Não encaminhado(a)

2017-Q2 - Não encaminhado(a)

2017-Q1 - Não encaminhado(a)

2016-Q4 - Não encaminhado(a)

2016-Q3 - Não encaminhado(a)

2016-Q2 - Não encaminhado(a)

2016-Q1 - Não encaminhado(a)

2015-Q4 - Não encaminhado(a)

2015-Q3 - Não encaminhado(a)

26 27 28 29 30 31 1

2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

28 29 30 31

Junho

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

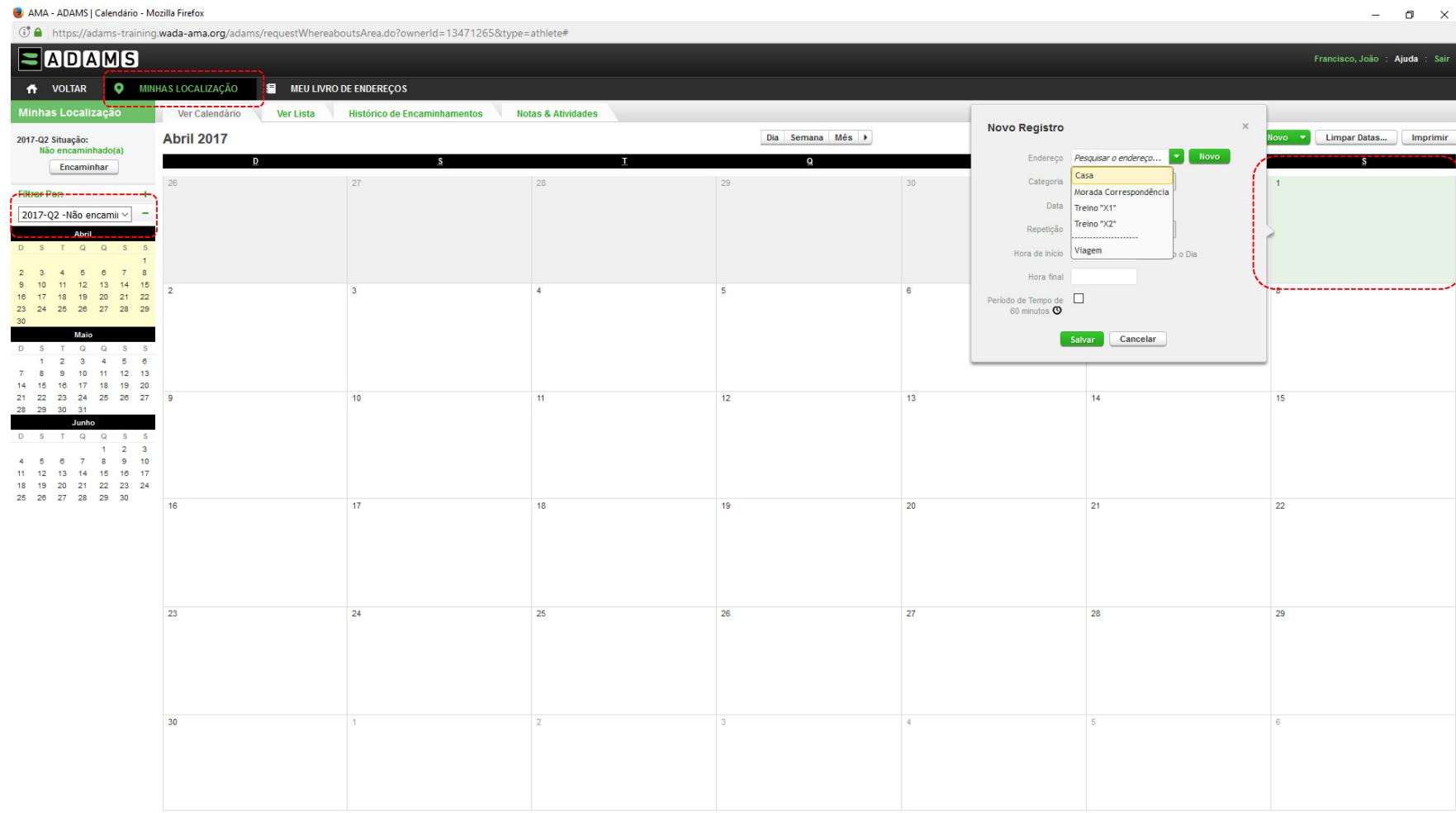
30 1 2 3 4 5 6

Calendário Abril 2017

Dia Semana Mês

Novo Limpar Datas... Imprimir

➤ Selecionar no menu “Minhas Localizações”
 ➤ Filtrar por trimestre a submeter



- Aceder ao Menu “Minhas Localizações” como indicado na figura
- Selecionar a data do início do ciclo a alterar (Ex. 1 Abril), automaticamente aparecerá o Menu para selecionar a morada correspondente

- Aceder ao Menu “Minhas Localizações” como indicado na figura
- Selecionar a data do início do ciclo a alterar, automaticamente aparecerá o Menu para selecionar a morada correspondente, a categoria, a data, o ciclo de repetição, hora início, hora fim e se se aplicar os 60 minutos correspondentes ao período de controlo

- Aceder ao Menu “Minhas Localizações” como indicado na figura
 - Selecionar a data do início do ciclo a alterar, automaticamente aparecerá o Menu para selecionar a morada correspondente, a categoria, a data, o ciclo de repetição, hora início, hora fim e se se aplicar os 60 minutos correspondentes ao período de controlo

AMA - ADAMS | Calendário - Mozilla Firefox
<https://adams-training.wada-ama.org/adams/requestWhereaboutsArea.do?ownerId=13471265&type=athlete#>

Francisco, João - Ajuda : Sair

ADAMS

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÕES MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

Ver Calendário Ver Lista Histórico de Encaminhamentos Notas & Atividades

Minhas Localizações

2017-Q2 Situação: Não encaminhado(a)

Encaminhar

Filtrar Por: + 2017-Q2 -Não encamiei -

Abri 2017

26 27 28 29 30

2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Maio

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Junho

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Novo Registro

Endereço: Treino "x1" Novo

CAR - Centro Alto Rendimento...
Lisboa, Lisboa
PORTUGAL
1495 Cruz Quebrada

Categoria: Atividades regulares

Repetição: Datas Específicas

Abri 2017 Maio, 2017 Junho, 2017

Dom Seg Ter Qua Qui Sex Sab Dom Seg Ter Qua Qui Sex Sab Dom Seg Ter Qua Qui Sex Sab

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

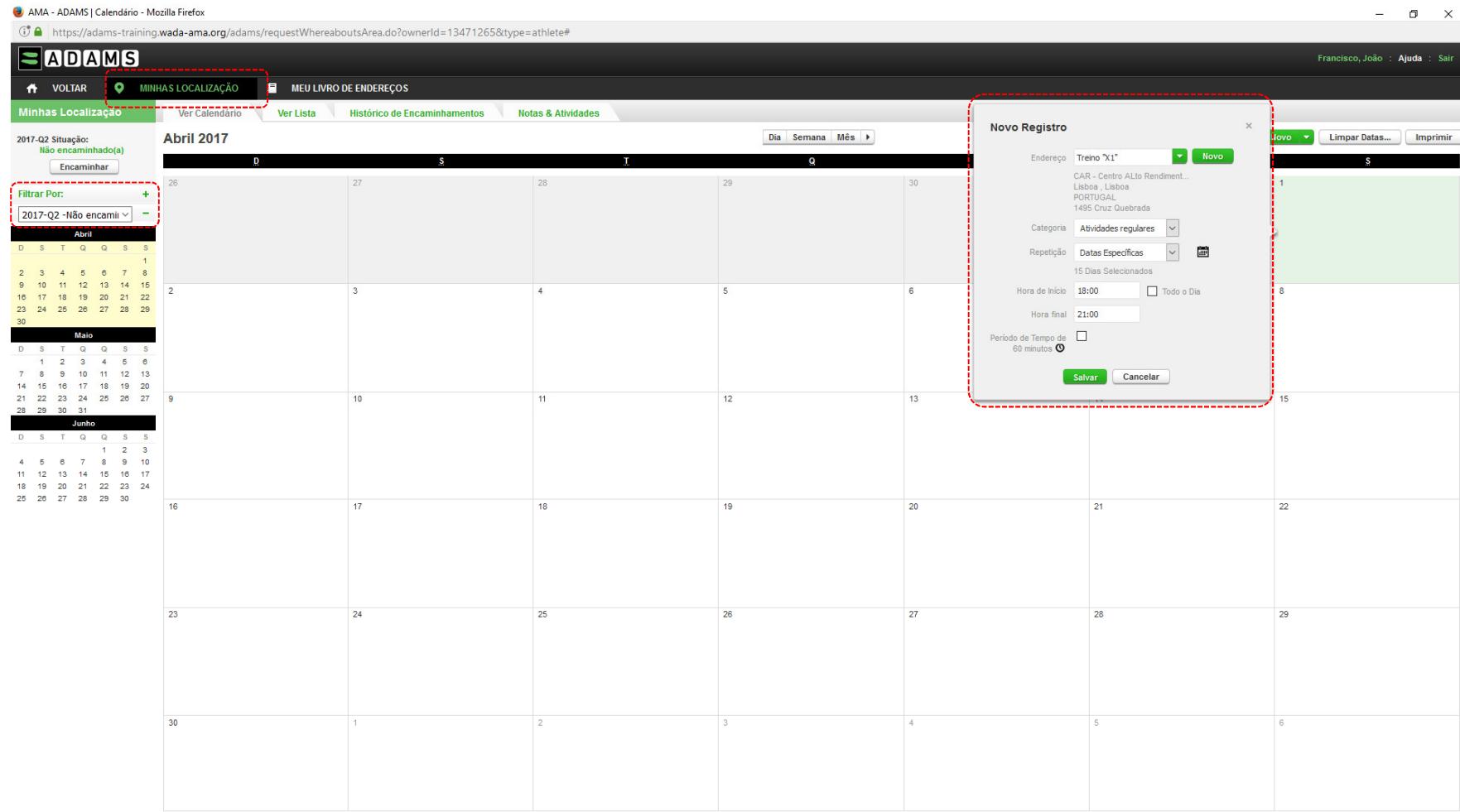
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Salvar Cancelar

15

<https://adams-training.wada-ama.org/adams/requestWhereaboutsArea.do?ownerId=13471265&type=athlete#>

- Aceder ao Menu “Minhas Localizações” como indicado na figura
- Selecionar a data do início do ciclo a alterar, automaticamente aparecerá o Menu para selecionar a morada correspondente, a categoria, a data, o ciclo de repetição, hora início, hora fim e se se aplicar os 60 minutos correspondentes ao período de controlo



- Aceder ao Menu “Minhas Localizações” como indicado na figura
- Selecionar a data do início do ciclo a alterar, automaticamente aparecerá o Menu para selecionar a morada correspondente, a categoria, a data, o ciclo de repetição, hora início, hora fim e se se aplicar os 60 minutos correspondentes ao período de controlo

Novo Registro

Endereço: Treino "X1" CAR - Centro Alto Rendimento...
Lisboa, Lisboa
PORTUGAL
1495 Cruz Quebrada

Categoria: Atividades regulares

Repetição: Datas Específicas

15 Dias Selecionados

Hora de Início: 18:00 Todo o Dia

Hora final: 21:00

Periodo de Tempo de 60 minutos 18:00 para 19:00

- Aceder ao Menu “Minhas Localizações” como indicado na figura
- Selecionar a data do início do ciclo a alterar, automaticamente aparecerá o Menu para selecionar a morada correspondente, a categoria, a data, o ciclo de repetição, hora início e hora fim.

AMA - ADAMS | Calendário - Mozilla Firefox

https://adams-training.wada-ama.org/adams/requestWhereaboutsArea.do?ownerId=13471265&type=athlete&quarterId=

ADAMS Francisco, João : Ajuda : Sair

Minhas Localizações

2017-Q2 Situação: Não encaminhado(a) **Encaminhar**

Filtrar Por: 2017-Q2 - Não encam...

Novo Registro

Endereço: Casa **Novo**
Rua Artur Serra Lopes
Prédio: 02 Andar: 02 Quarto: Esqº
Lisboa, Lisboa
PORTUGAL
1200-020

Categoria: Acomodações para Pe...
Data de Início: 01-Abr-2017
Repetição: Semanalmente
 D S T Q Q S S
Data Final: 30-Jun-2017
Período de Tempo de 60 minutos: 08:00 para 09:00 no mesmo dia

Novo **Limpar Dados...** **Imprimir**

Ver Calendário **Ver Lista** **Histórico de Encaminhamentos** **Notas & Atividades**

Abril 2017

D	S	T	Q	Q	S	S
26	27	28	29	30		
1	2	3	4	5	6	
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Maio

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	
8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Junho

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2017-Q2 Situação: Não encaminhado(a) **Encaminhar**

Filtrar Por: 2017-Q2 - Não encam...

Novo Registro

Endereço: Casa **Novo**
Rua Artur Serra Lopes
Prédio: 02 Andar: 02 Quarto: Esqº
Lisboa, Lisboa
PORTUGAL
1200-020

Categoria: Acomodações para Pe...
Data de Início: 01-Abr-2017
Repetição: Semanalmente
 D S T Q Q S S
Data Final: 30-Jun-2017
Período de Tempo de 60 minutos: 08:00 para 09:00 no mesmo dia

Novo **Limpar Dados...** **Imprimir**

Ver Calendário **Ver Lista** **Histórico de Encaminhamentos** **Notas & Atividades**

Abril 2017

D	S	T	Q	Q	S	S
26	27	28	29	30		
1	2	3	4	5	6	
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Maio

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	
8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Junho

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2017-Q2 Situação: Não encaminhado(a) **Encaminhar**

Filtrar Por: 2017-Q2 - Não encam...

Novo Registro

Endereço: Casa **Novo**
Rua Artur Serra Lopes
Prédio: 02 Andar: 02 Quarto: Esqº
Lisboa, Lisboa
PORTUGAL
1200-020

Categoria: Acomodações para Pe...
Data de Início: 01-Abr-2017
Repetição: Semanalmente
 D S T Q Q S S
Data Final: 30-Jun-2017
Período de Tempo de 60 minutos: 08:00 para 09:00 no mesmo dia

Novo **Limpar Dados...** **Imprimir**

Ver Calendário **Ver Lista** **Histórico de Encaminhamentos** **Notas & Atividades**

Abril 2017

D	S	T	Q	Q	S	S
26	27	28	29	30		
1	2	3	4	5	6	
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Maio

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	
8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

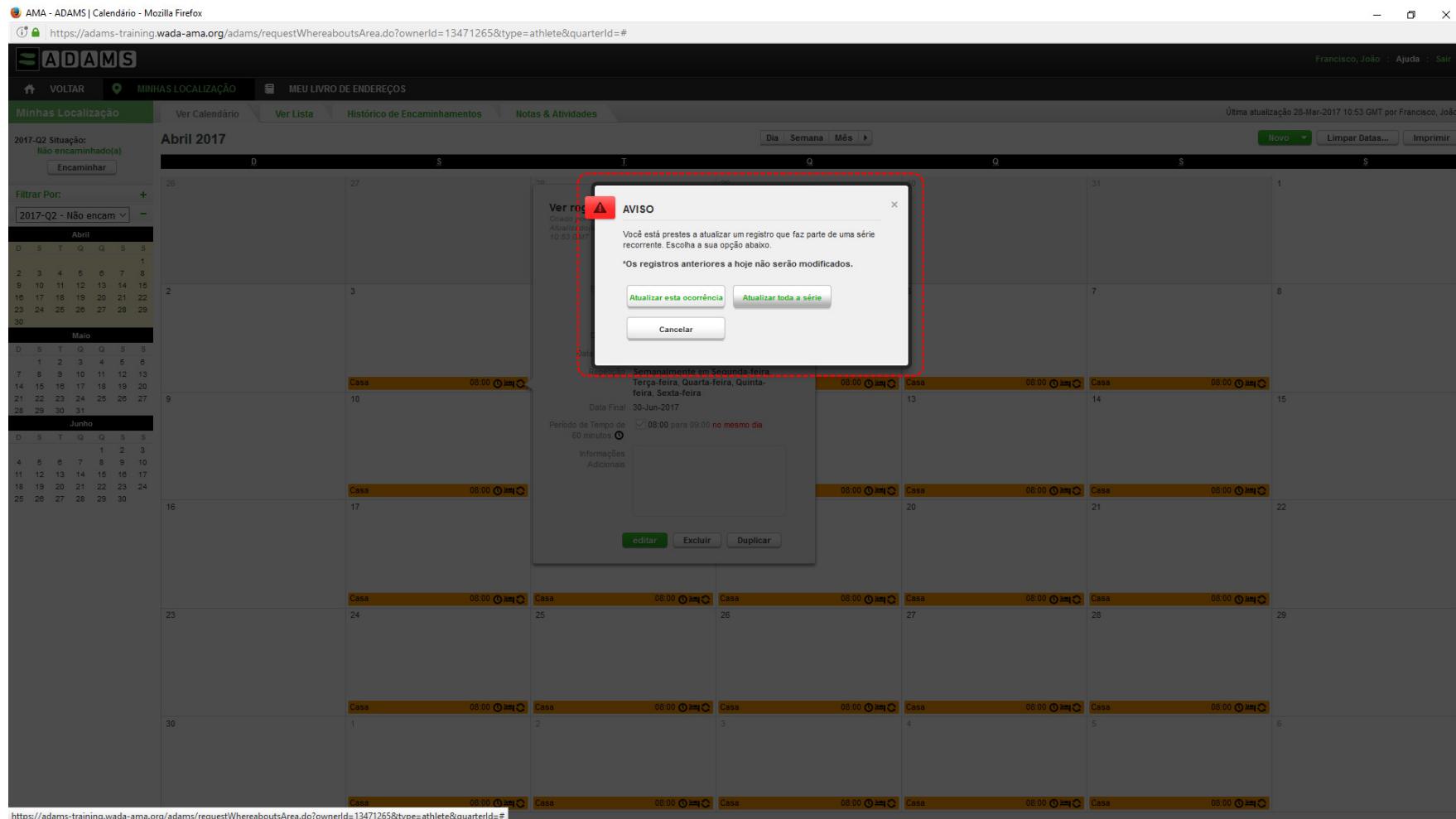
Junho

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

- Aceder ao Menu “Minhas Localizações” como indicado na figura
 - Selecionar a data do início do ciclo a alterar, automaticamente aparecerá o Menu para selecionar a morada correspondente, a categoria, a data, o ciclo de repetição, hora início e hora fim.
 - Ex.: Neste caso introduziu-se um período correspondente aos dias de semana

- Aceder ao Menu “Minhas Localizações” como indicado na figura
 - Selecionar a data do início do ciclo a alterar, automaticamente aparecerá o Menu para selecionar a morada correspondente, a categoria, a data, o ciclo de repetição, hora início e hora fim.
 - Ex.: Neste caso introduziu-se um período correspondente aos dias de semana

- Aceder ao Menu “Minhas Localizações” como indicado na figura
- Editar um ciclo introduzido selecionando o dia/ciclo a editar



- Aceder ao Menu “Minhas Localizações” como indicado na figura
 - Excluir um ciclo introduzido - selecionando o ciclo a excluir

AMA - ADAMS | Calendário - Mozilla Firefox <https://adams-training.wada-ama.org/adams/requestWhereaboutsArea.do?ownerId=13471265&type=athlete&quarterId=#>

Francisco, João : Ajuda : Sair

ADAMS

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÃO MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

Ver Calendário Ver Lista Histórico de Encaminhamentos Notas & Atividades

Última atualização 28-Mar-2017 10:53 GMT por Francisco, João

2017-Q2 Situação: Não encaminhado(a) [Encaminhar](#)

Filtrar Por: [+](#)

2017-Q2 - Não encam

Abril 2017

D	S	T	Q	Q	S	S
26	27					
1						
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Maio

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Junho

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril 2017

Último(a) por Francisco, João em 28-Mar-2017 10:53 GMT
Atualizado(a) pela última vez por Francisco, João em 28-Mar-2017 10:53 GMT

Editar registro

Endereço: Casa [Novo](#)
Rua Artur Serra Lopes Prédio...
Lisboa, Lisboa
PORTUGAL
1200-020

Categoria: Acomodações para Per [Novo](#)

Data de Início: 01-Abr-2017

Repetição: Semanalmente [Novo](#)

D S T Q Q S S

Data Final: 30-Jun-2017

Período de Tempo de: 08:00 para 09:00 no mesmo dia

Informações Adicionais: Casa - [Fim de semana](#)

Esta informação adicional se aplica apenas para essa entrada de localização, na(s) data(s) especificada(s) acima. Para fazer uma atualização completa altere a Agenda.

[Salvar](#) [Cancelar](#)

Última atualização 28-Mar-2017 10:53 GMT por Francisco, João

[Novo](#) [Limpar Datas...](#) [Imprimir](#)

- Aceder ao Menu “Minhas Localizações” como indicado na figura
 - Editar um ciclo introduzido mudando os dias introduzidos de “dias de semana” para “fins de semana”

- Aceder ao Menu “Minhas Localizações” como indicado na figura
 - Introduzindo novo ciclo pertencente a outra categoria, ou outros dias, ou outros horários e/ou outras moradas

AMA - ADAMS | Calendário - Mozilla Firefox
<https://adams-training.wada-ama.org/adams/requestWhereaboutsArea.do?ownerId=13471265&type=athlete&quarterId=#>

ADAMS

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÕES MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

Francisco, João : Ajuda : Sair

Última atualização 28-Mar-2017 10:57 GMT por Francisco, João

Novo Limpar Datas... Imprimir

Minhas Localizações

2017-Q2 Situação: Não encaminhado(a)

Encaminhar

Filtrar Por: 2017-Q2 - Não encam

Ver Calendário Ver Lista Histórico de Encaminhamentos Notas & Atividades

Dia Semana Mês

Abri 2017

26 27 28 29 30 31 1

2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30

31

1

2

3 Treino "X1" 16:00 4 Treino "X1" 16:00 5 Treino "X1" 16:00 6 Treino "X1" 16:00 7 Treino "X1" 16:00

8 Casa 08:00 9 Casa 08:00 10 Treino "X1" 16:00 11 Treino "X1" 16:00 12 Treino "X1" 16:00 13 Treino "X1" 16:00 14 Treino "X1" 16:00

15 Casa 08:00 16 Casa 08:00 17 Treino "X1" 16:00 18 Treino "X1" 16:00 19 Treino "X1" 16:00 20 Treino "X1" 16:00 21 Treino "X1" 16:00

22 Casa 08:00 23 Casa 08:00 24 Treino "X1" 16:00 25 Treino "X1" 16:00 26 Treino "X1" 16:00 27 Treino "X1" 16:00 28 Treino "X1" 16:00

29 Casa 08:00 30 Casa 08:00 1 Treino "X1" 16:00 2 Treino "X1" 16:00 3 Treino "X1" 16:00 4 Treino "X1" 16:00 5 Treino "X1" 16:00

6 Casa 08:00 7 Casa 08:00 8 Casa 08:00 9 Casa 08:00 10 Casa 08:00 11 Casa 08:00 12 Casa 08:00 13 Casa 08:00 14 Casa 08:00 15 Casa 08:00 16 Casa 08:00 17 Casa 08:00 18 Casa 08:00 19 Casa 08:00 20 Casa 08:00 21 Casa 08:00 22 Casa 08:00 23 Casa 08:00 24 Casa 08:00 25 Casa 08:00 26 Casa 08:00 27 Casa 08:00 28 Casa 08:00 29 Casa 08:00 30 Casa 08:00

Aceder ao Menu “Minhas Localizações” como indicado na figura

Na figura verifica-se que existem 2 tipos de marcações diferentes pelas cores associadas a cada uma das diferentes categorias

- Submetendo o trimestre - selecionar encaminhar

AMA - ADAMS | Calendário - Mozilla Firefox
<https://adams-training.wada-ama.org/adams/requestWhereaboutsArea.do?ownerId=13471265&type=athlete&quarterId=>

Francisco, João : Ajuda : Sair

ADAMS

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÃO MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

Minhas Localização Ver Calendário Ver Lista Histórico de Encaminhamentos Notas & Atividades

Última atualização 28-Mar-2017 10:57 GMT por Francisco, João

2017-Q2 Situação: Encaminhado(a)

Filtrar Por: + 2017-Q2-Encaminhad -

Data / Hora	Usuário	Tipo	Detalhes
28-Mar-2017 10:58 GMT	Francisco, João	Submission	Abri

2017-Q2

Maio Junho

Abri

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Maio

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Junho

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

➤ Submetido o trimestre verifica-se no “Histórico de Encaminhamentos

AMA - ADAMS | Calendário - Mozilla Firefox <https://adams-training.wada-ama.org/adams/requestWhereaboutsArea.do?ownerId=13471265&type=athlete&quarterId=#>

Francisco, João : Ajuda : Sair

ADAMS

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÃO MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

Minhas Localização Ver Calendário Ver Lista Histórico de Encaminhamentos Notas & Atividades

Última atualização 28-Mar-2017 10:57 GMT por Francisco, João

2017-Q2 Situação: Encaminhado(a)

Filtrar Por: 2017-Q2 - Encaminhado

Abri Abril

D	S	T	Q	S	S	S
26	27	28	T	Q	Q	1
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Maio

D	S	T	Q	S	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Junho

D	S	T	Q	S	S	S
9	10	T	Q	S	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AVISO

Um registro de viagem somente pode ser usado se você não puder fornecer:
- um período de tempo de 60 minutos entre 06:00h e 23:00h, ou
- uma acomodação de pernoite.
Se você puder fornecer essas informações, favor pressionar Voltar e digita-las. Do contrário, se você não puder satisfazer este requisito devido a um extenso planejamento de viagem, pressione Confirmar para continuar.

Confirmar Voltar

Novo Registro

Endereço: Viagem | Novo

Categoria: Selecionar uma Categor

Data: 17-Abr-2017

Repetição: Nenhum

Hora de Início: Todo o Dia

Hora final:

Período de Tempo de 60 minutos:

Salvar Cancelar

➤ Criar um período de viagem posterior à submissão

- Criar um período de viagem posterior á submissão
 - Introduzir nova morada e período

AMA - ADAMS | Calendário - Mozilla Firefox <https://adams-training.wada-ama.org/adams/requestWhereaboutsArea.do?ownerId=13471265&type=athlete&quarterId=#>

Francisco, João : Ajuda : Sair

ADAMS

MINHAS LOCALIZAÇÃO

MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

Minhas Localização

2017-Q2 Situação: Encaminhado(a)

Filtrar Por: 2017-Q2 - Encaminhado

Ver Calendário Ver Lista Histórico de Encaminhamentos Notas & Atividades

Última atualização 28-Mar-2017 10:57 GMT por Francisco, João

ABRIL 2017

26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Maio

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

JUNHO 2017

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

NOVO ENDEREÇO

INFORMAÇÃO NECESSÁRIA

Etiqueta * Endereço Linha 1 *

Campeonato Nacional - Porto Hotel Central

Número de telefone 1 Endereço Linha 2

Número de telefone 2 Rua da Estação 23

Mais informação Prédio Andar Quarto

Informações adicionais Cidade *

Porto

País * Região

PORTUGAL Porto

Código Postal 5000 - 500

Novo Registro

Endereço Pesquisar o endereço...

Categoria Competição

Repetição Data Específica

9 Dias Selecionados

Período de Tempo de 60 minutos 06:00 para

Salvar **Cancelar**

ABRIL 2017

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Maio

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

JUNHO 2017

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

- Criar um período de viagem posterior á submissão
 - Introduzir nova morada e período

➤ Verificar o período de viagem submetido

- Excluir um período previamente submetido
 - No exemplo trata-se da substituição do período de treino X1 por uma competição

AMA - ADAMS | Calendário - Mozilla Firefox

https://adams-training.wada-ama.org/adams/requestWhereaboutsArea.do?ownerId=13471265&type=athlete&quarterId=

ADAMS

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÃO MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

Francisco, João : Ajuda : Sair

Minhas Localizações Ver Calendário Ver Lista Histórico de Encaminhamentos Notas & Atividades Última atualização 28-Mar-2017 11:04 GMT por Francisco, João

2017-Q2 Situação: Encaminhado(a)

2017-Q2 - Encaminhado(a)

Filtrar Por: +

2017-Q2 - Encaminhado(a)

Abri

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Maio

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Junho

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2017-Q2

Data / Hora Usuário Tipo Detalhes

28-Mar-2017 11:04 GMT Francisco, João Entry Deleted 25-Apr-2017; 16:00-19:00; 16:00; Atividades regulares; Treino "X1" CAR - Centro ALto Rendimento Jamor Piscinas CAR - Praça da Maratona Lisboa Lisboa PORTUGAL 1495 Cruz...

28-Mar-2017 11:04 GMT Francisco, João Entry Deleted 24-Apr-2017; 16:00-19:00; 16:00; Atividades regulares; Treino "X1" CAR - Centro ALto Rendimento Jamor Piscinas CAR - Praça da Maratona Lisboa Lisboa PORTUGAL 1495 Cruz...

28-Mar-2017 11:04 GMT Francisco, João Entry Deleted 21-Apr-2017; 16:00-19:00; 16:00; Atividades regulares; Treino "X1" CAR - Centro ALto Rendimento Jamor Piscinas CAR - Praça da Maratona Lisboa Lisboa PORTUGAL 1495 Cruz...

28-Mar-2017 11:04 GMT Francisco, João Entry Deleted 20-Apr-2017; 16:00-19:00; 16:00; Atividades regulares; Treino "X1" CAR - Centro ALto Rendimento Jamor Piscinas CAR - Praça da Maratona Lisboa Lisboa PORTUGAL 1495 Cruz...

28-Mar-2017 11:03 GMT Francisco, João Entry Deleted 19-Apr-2017; 16:00-19:00; 16:00; Atividades regulares; Treino "X1" CAR - Centro ALto Rendimento Jamor Piscinas CAR - Praça da Maratona Lisboa Lisboa PORTUGAL 1495 Cruz...

28-Mar-2017 11:03 GMT Francisco, João Entry Deleted 18-Apr-2017; 16:00-19:00; 16:00; Atividades regulares; Treino "X1" CAR - Centro ALto Rendimento Jamor Piscinas CAR - Praça da Maratona Lisboa Lisboa PORTUGAL 1495 Cruz...

28-Mar-2017 11:03 GMT Francisco, João Entry Deleted 17-Apr-2017; 16:00-19:00; 16:00; Atividades regulares; Treino "X1" CAR - Centro ALto Rendimento Jamor Piscinas CAR - Praça da Maratona Lisboa Lisboa PORTUGAL 1495 Cruz...

28-Mar-2017 11:02 GMT Francisco, João Entry Added 17-Apr-2017, 18-Apr-2017, 19-Apr-2017, 20-Apr-2017, 21-Apr-2017, 22-Apr-2017, 23-Apr-2017, 24-Apr-2017, 25-Apr-2017 (Datas Específicas); Todo o Dia; 06:00; Competição;...

28-Mar-2017 10:58 GMT Francisco, João Submission Abril Junho

17-Apr-2017, 18-Apr-2017, 19-Apr-2017, 20-Apr-2017, 21-Apr-2017, 22-Apr-2017, 23-Apr-2017, 24-Apr-2017, 25-Apr-2017 (Datas Específicas); Todo o Dia; 06:00; Competição; Campeonato Nacional - Porto Hotel Central Rua da Estação 23 Porto Porto PORTUGAL 5000 - 500

➤ Submetidas as alterações podem verificar-se no “Histórico de Encaminhamentos”

ADAMS

https://adams-training.wada-ama.org/adams/welcome.do?action=entryPoint

Training Environment

Francisco, João Sair

AJUDA contatar privacidade dos dados declaração pública

Francisco, João
Novo(a)...

Resultados biológicos
AUTs
Caderno de Endereços
Localização
2017-Q3, Não encaminhado(a)
2017-Q2, Atualizado(a)
Jun 2017
Mai 2017
Abr 2017
2017-Q1, Não encaminhado(a)
2016-Q4, Não encaminhado(a)
2016-Q3, Não encaminhado(a)
2016-Q2, Não encaminhado(a)
2016-Q1, Não encaminhado(a)
2015-Q4, Não encaminhado(a)
2015-Q3, Não encaminhado(a)

Mensagens

non há novas notificações
Nenhuma mensagem nova

Meu Perfil

Minhas Localização

2017-Q1
2017-Q2

Créditos pela Tradução: [pressionar aqui](#)

javascript:viewQuarter[13471274, 3];

➤ Acedendo ao menu de entrada pode verificar-se que o estado do trimestre já se encontra “Atualizado”

AMA - ADAMS | Calendário - Mozilla Firefox

https://adams-training.wada-ama.org/adams/requestWhereaboutsArea.do?ownerId=13471265&type=athlete&quarterId=13471274&month=3

Francisco, João : Ajuda : Sair

ADAMS

Minhas Localização

Ver Calendário **Ver Lista** **Histórico de Encaminhamentos** **Notas & Atividades**

Última atualização 28-Mar-2017 11:04 GMT por Francisco, João

2017-Q2 Situação:
Atualizado(a)

Abri 2017

Filtrar Por: **Novo** **Limpar Datas...** **Imprimir**

2017-Q2 -Atualizado(z)

Abri

D	S	T	Q	S	S
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28
30					

Maio

D	S	T	Q	S	S
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
28	29	30	31		

Junho

D	S	T	Q	S	S
1	2	3	4	5	6
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30

26 **27** **28** **29** **30** **31** **1**

3 **4** **5** **6** **7** **8**

9 **10** **11** **12** **13** **14** **15**

16 **17** **18** **19** **20** **21** **22**

23 **24** **25** **26** **27** **28** **29**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28 **29** **30** **31** **1** **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31**

30 **1** **2** **3** **4** **5** **6**

7 **8** **9** **10** **11** **12** **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20**

21 **22** **23** **24** **25** **26** **27**

28</b

- Acedendo ao menu de entrada pode verificar-se que o estado do trimestre já se encontra “Atualizado”

NOTAS IMPORTANTES

- O SEU EMAIL É FUNDAMENTAL PARA RECUPERAR A SUA PASSWORD;
- A INTRODUÇÃO OU ALTERAÇÕES EFECTUADAS DEVERÃO SER SEMPRE CONFIRMADAS;
- OS PRAZOS DE SUBMISSÃO DEVERÃO SEMPRE SER RESPEITADOS E PODEM SER VERIFICADOS ATRAVÉS DO HISTÓRICO;
- DE FORMA A ASSEGURAR A ABSOLUTA FIDEDEIGNIDADE DA PROTEÇÃO DE DADOS DO PRATICANTE DESPORTIVO, SOMENTE O MESMO PODE EFECTUAR ALTERAÇÕES NO RESPECTIVO PERFIL, UMA VEZ QUE A PLATAFORMA INIBE A TERCEIROS, A EDIÇÃO DOS DADOS INTRUDUZIDOS, ASSEGURANDO APENAS A CONSULTA DOS MESMOS;
- A ADoP APENAS TEM ACESSO AO PERFIL DE PRATICANTE DESPORTIVO E NÃO PODE DE FORMA NENHUMA PROCEDER A QUALQUER ALTERAÇÃO NO MESMO.