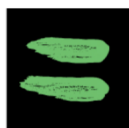




Autoridade Antidopagem de Portugal

GUIA PRÁTICO PARA PRATICANTES DESPORTIVOS

- Sistema de Localização -



A D A M S

Anti-Doping Administration & Management System

INTRODUÇÃO

O presente guia prático, como aliás o próprio nome indicia, 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.

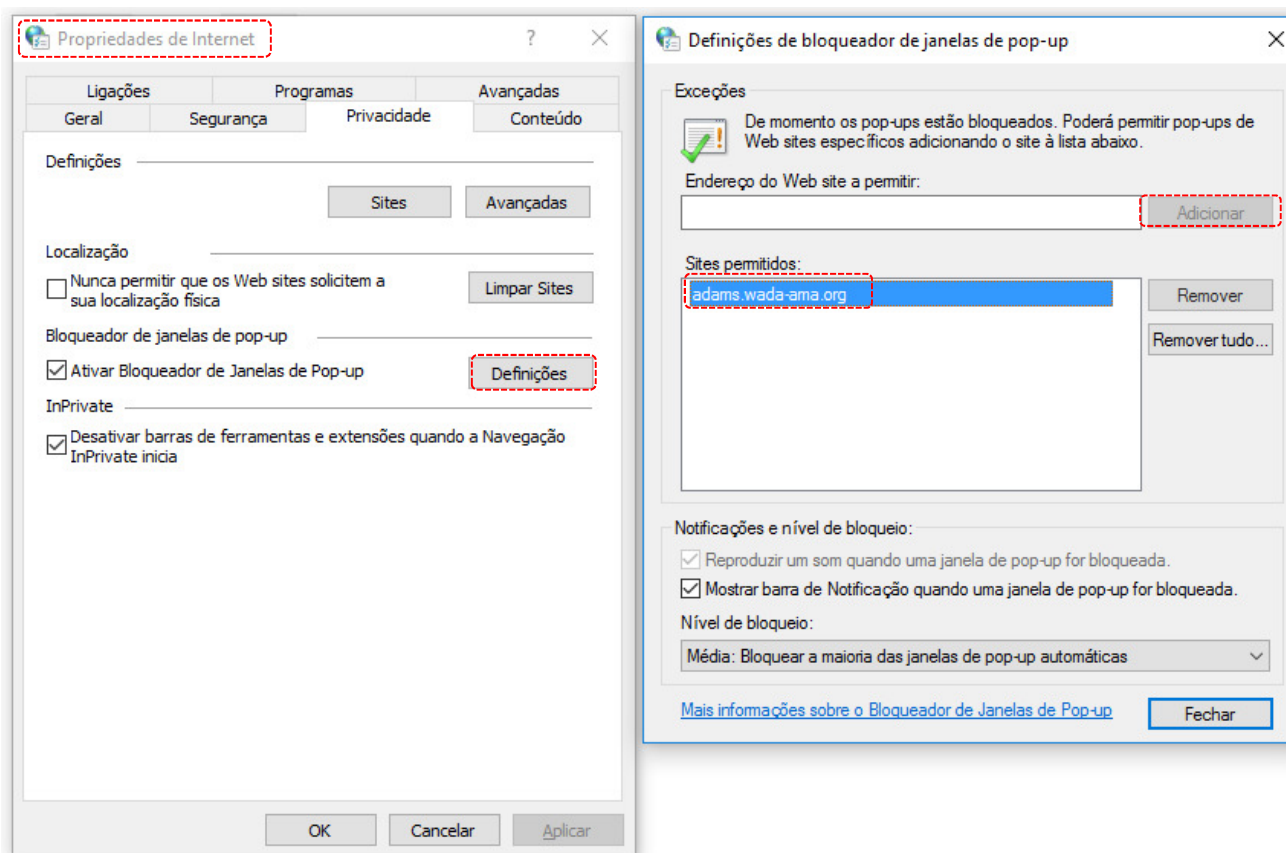
Esta plataforma informática, que permite a sua utilização por parte do atleta, visando como objetivo imediato, a substituição do atual sistema de localização (SILP II) do grupo alvo, assegura absolutamente a fidedignidade da proteção de dados dos seus utilizadores.

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 pratico-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



ADAMS Login

https://adams.wada-ama.org/adams/

ADAMS

Training Environment

User Name: joao francisco

Password:

Login

[Forgot Password](#)

Login Acesso - Dados fornecidos pela ADOP

- Utilizador
- Palavra passe

Athlete Consent

https://adams-training.wada-ama.org/adams/selectThirdParty.do

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 *

Login Acesso

- Aceitação dos termos utilização ADAMS
- Palavra passe

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: As a child, what did you want to be when you grew up?

Answer: As a child, what did you want to be when you grew up?

save

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://adam...=entryPoint

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.*

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

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

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

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

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.

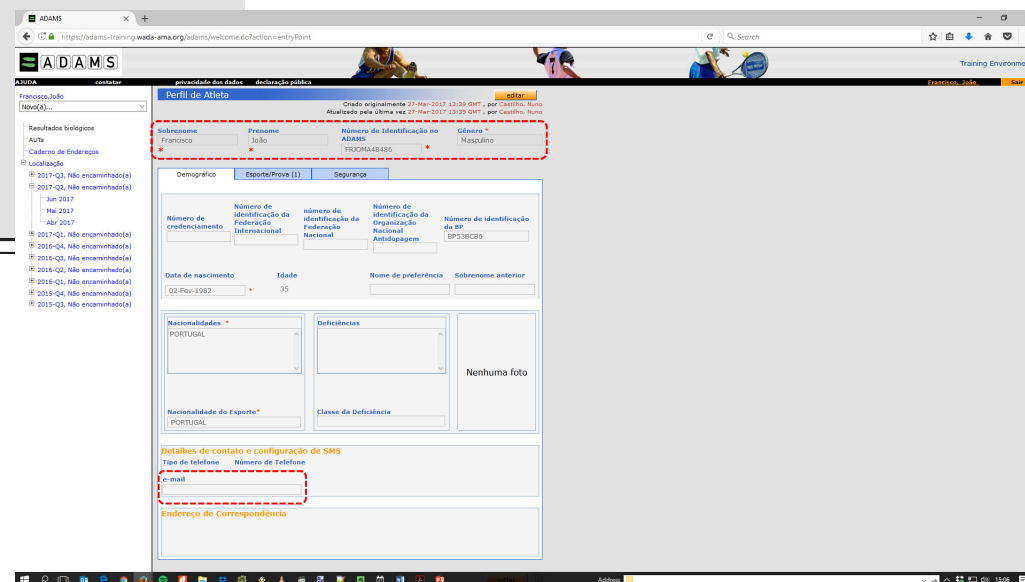
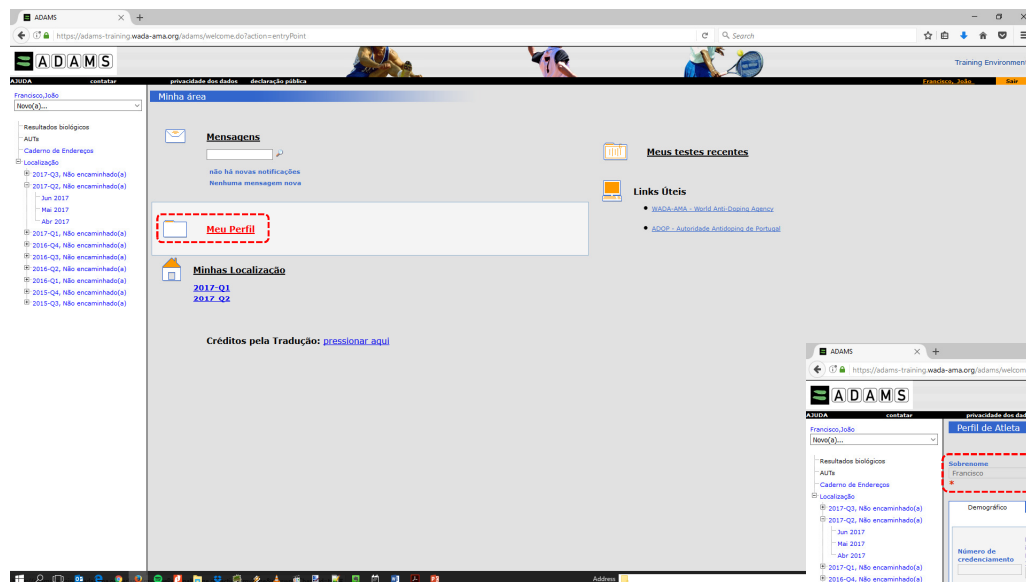
- Poderá escolher a língua que melhor dominar, uma vez que o Português (de Portugal) só será implementado brevemente. No entanto para uma mais fácil exemplificação foi escolhido Português (do Brasil) utilizado pela AMA. É possível encontrar erros de Português pela razão exposta.

➤ Guardar em “SAVE”

➤ Confirmar e Introduzir dados

➤ Accede-se entrando na área pessoal seleccionando 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 seleccionando 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 | Training Environment

Editar Perfil de Atleta [cancelar] [Salvar]

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

Sobrenome Francisco **Prenome** João **Número de Identificação no ADAMS** FRJOMA48486 **Género *** Masculino

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

Número de credenciamiento **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** **Nacionalidade do Esporte*** PORTUGAL **Classe da Deficiência**

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 seleccionar o seu endereço de correspondência:
[Pesquisar o endereço] [novo(a)]

- 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 Training Environment

Francisco, João Sair

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)

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

Nenhuma foto
carregar foto

Nacionalidade do Esporte*
PORTUGAL

Classe da Deficiência

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

- Confirmar e Introduzir dados
- Salvar

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

ADAMS

Training Environment

AJUDA

contatar

privacidade dos dados

declaração pública

Francisco, João

Sair

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

Data de nascimento

Idade

Nome de preferência

Sobrenome anterior

Nacionalidades *

Deficiências

Nacionalidade do Esporte*

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

joao.francisco@email.pt

Endereço de Correspondência

Favor selecionar o seu endereço de correspondência:

Morada Correspondência

novo(a)

editar

Rua Artur Serra Lopes

Prédio: Nº 02 Andar: 2º A Quarto: Esquerdo

Lisboa

PORTUGAL

cancelar

Salvar

➤ Confirmar dados

ADAMS

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

Francisco, João

Minha área

Mensagens

não há novas notificações
Nenhuma mensagem nova

Meus testes recentes

Links Úteis

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

Minhas Localização

2017-Q1
2017-Q2

Créditos pela Tradução: [pressionar aqui](#)

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

The image shows two side-by-side screenshots of the ADAMS Training Environment. The left screenshot displays the main dashboard with a sidebar menu on the left containing options like 'Resultados biológicos', 'AUTs', 'Caderno de Endereços', and 'Localização'. The 'Localização' section is expanded, showing a list of samples for 2017-Q1, Q2, Q3, and Q4, all marked as 'Não encaminhado(a)'. The main area has sections for 'Mensagens', 'Meus testes recentes', 'Links Úteis', and 'Minhas Localizações'. The right screenshot, highlighted with a red dashed border, shows the 'Minhas Localizações' sub-menu. It includes a 'Ver Calendário' option, a 'Ver Lista' button, and a 'Histórico de Encaminhamentos' link. Below this, there's a '2017-Q1 Situação' section with a 'Filtrar Por' dropdown set to '2017-Q1 - Não encami...' and an 'Encaminhar' button. The main part of this view is a calendar for March 2017, showing a grid of days with some cells containing numbers (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

The screenshot shows the ADAMS Training Environment web application. The browser address bar displays the URL: <https://adams-training.wada-ama.org/adams/welcome.do?action=>. The application header includes the ADAMS logo and the text "Training Environment". The user is logged in as "Francisco, João".

The main content area is titled "Minha área" (My area) and contains several sections:

- Mensagens** (Messages): A section with a search bar and a message stating "não há novas notificações" (no new notifications) and "Nenhuma mensagem nova" (no new messages).
- Meus testes recentes** (My recent tests): A section with a search bar and a list of recent tests.
- Links Úteis** (Useful links): A section with links to "WADA-AMA - World Anti-Doping Agency" and "ADOP - Autoridade Antidopagem de Portugal".
- Meu Perfil** (My profile): A section with a search bar and a list of profile information.
- Minhas Localizações** (My locations): A section with a search bar and a list of locations.

The right sidebar contains a calendar for March 2017 and a menu titled "MEU LIVRO DE ENDEREÇOS" (My address book), which is highlighted with a red dashed box. The menu items include "VOLTAR" (Back), "MINHAS LOCALIZAÇÃO" (My locations), and "MEU LIVRO DE ENDEREÇOS".

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

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

ADAMS Francisco, João : Ajuda : Sair

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÕES **MEU LIVRO DE ENDEREÇOS**

Meu Livro de Endereços

Buscar Por... Novo

Etiqueta ^	Endereço	Cidade	Região	País	Código Postal	Telefone	Utilizado pela Última vez
------------	----------	--------	--------	------	---------------	----------	---------------------------

Windows taskbar: Address 14:56

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

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

ADAMS Francisco, João Ajuda Sair

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÃO MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

Meu Livro de Endereços

Etiqueta ^ Endereço Cidade Região País Utilizado pela Última vez

Buscar Por... Novo

NOVO ENDEREÇO

* INFORMAÇÃO NECESSÁRIA

Etiqueta * Casa

Endereço Linha 1 * Rua Artur Serra Lopes

Número de telefone 1

Endereço Linha 2

Número de telefone 2

Mais informação

Prédio Andar Quarto
02 02 Esq°

Informações adicionais

Cidade * Lisboa

País * Região
PORTUGAL Lisboa

Código Postal
1200-020

Salvar Cancelar

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

AMA - ADAMS | Livro de Endereços - Mozilla Firefox

https://adams-training.wada-ama.org/adams/requestAthleteAddressBook.do#

ADAMS Francisco, João : Ajuda : Sair

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÃO MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

Meu Livro de Endereços Buscar Por... Novo

Etiqueta ^	Endereço	Cidade	Região	País	Código Postal	Telefone	Utilizado pela Última vez	
Casa	Rua Artur Serra Lopes Prédio: 02 Andar: 02 Quarto: Esq*	Lisboa	Lisboa	PORTUGAL	1200-020			X

Windows taskbar: Address 14:57

➤ Uma vez introduzido um novo endereço deverá confirmá-lo

The screenshot shows a web application titled 'ADAMS' with a navigation bar containing 'VOLTAR', 'MINHAS LOCALIZAÇÃO', and 'MEU LIVRO DE ENDEREÇOS'. The main content area is titled 'Meu Livro de Endereços' and displays a table with columns: Etiqueta, Endereço, Cidade, Região, and País. A modal window titled 'NOVO ENDEREÇO' is open, containing the following fields:

- Etiqueta ***: Text input with 'Treino "X1"' entered.
- Endereço Linha 1 ***: Text input with 'CAR - Centro Alto Rendimento Jamor' entered.
- Número de telefone 1**: Empty text input.
- Endereço Linha 2**: Text input with 'Piscinas CAR - Praça da Maratona' entered.
- Número de telefone 2**: Empty text input.
- Cidade ***: Text input with 'Lisboa' entered.
- Informações adicionais**: Empty text area.
- País ***: Dropdown menu with 'PORTUGAL' selected.
- Região**: Dropdown menu with 'Lisboa' selected.
- Código Postal**: Text input with '1495 Cruz Quebrada' entered.

At the bottom of the modal are 'Salvar' and 'Cancelar' buttons. A search bar at the top right of the application has a 'Novo' button next to it.

- 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 Francisco, João : Ajuda : Sair

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÃO MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

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			X
Casa	Rua Artur Serra Lopes Prédio: 02 Andar: 02 Quarto: Esqº	Lisboa	Lisboa	PORTUGAL	1200-020			X

Windows taskbar: 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#

ADAMS Francisco, João · Ajuda · Sair

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÃO MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

Meu Livro de Endereços

Buscar Por... Novo

Etiqueta	Endereço	Cidade	Região	País	Utilizado pela última vez
Treino "X1"	CAR - Centro Alto Rendimento Jamor Piscinas CAR - Praça da Maratona	Lisboa	Lisboa	PO	
Casa	Rua Artur Serra Lopes Prédio: 02 Andar: 02 Quarto: Esqº	Lisboa	Lisboa	PO	

NOVO ENDEREÇO

* INFORMAÇÃO NECESSÁRIA

Figura *
Treino "X2"

Endereço Linha 1 *
Piscinas Estádio SCP

Número de telefone 1
Endereço Linha 2
Estádio José de Alvalade

Número de telefone 2
Mais informação

Cidade *
Lisboa

Informações adicionais

País * Região
PORTUGAL Lisboa

Código Postal
1600 - 466 Lisboa

Salvar Cancelar

- 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 Francisco, João · Ajuda · Sair

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÃO MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

Meu Livro de Endereços Voltar

Buscar Por... Novo

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

Windows taskbar: Address 15:01

- 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

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÃO MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

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

2017-Q2 Situação: Não encaminhado(a) Encaminhar

Filtrar Por

2017-Q2 - Não encaminhado(a) 2017-Q3 - Não encaminhado(a) 2017-Q4 - 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)

Abril 2017

Dia Semana Mês

Novo Limpar Dados... Imprimir

D	S	T	Q	Q	S	S
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

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	

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

AMA - ADAMS | Calendário - Mozilla Firefox

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

ADAMS

Francisco, João : Ajuda : Sair

VOLTAR

MINHAS LOCALIZAÇÃO

MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

Minhas Localização

Ver Calendário

Ver Lista

Histórico de Encaminhamentos

Notas & Atividades

2017-Q2 Situação:
Não encaminhado(a)

Encaminhar

Filtros Por

2017-Q2 - Não encami

Abri

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

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

Abri 2017

Dia

Semana

Mês

D

S

T

Q

26

27

28

29

30

2

3

4

5

6

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

Novo Registro

Endereço

Pesquisar o endereço...

Novo

Categoria

Casa

Morada Correspondência

Treino "X1"

Treino "X2"

Viagem

Data

Repetição

Viagem

Horas de início

Horas de final

Período de Tempo de 60 minutos

Salvar

Cancelar

Novo

Limpar Datas...

Imprimir

1

2

3

4

5

6

- 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 seleccionar a morada correspondente

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

Francisco, João : Ajuda : Sair

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÃO MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

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

2017-Q2 Situação:
Não encaminhado(a)
Encaminhar

Filtrar Por
2017-Q2 - Não encami...

Abriu

Maio

Junho

Abriu 2017

Novo Registro

Endereço: Treino "X1" Novo

CAR - Centro ALto Rendiment...
Lisboa - Lisboa
PORTUGAL
1495 Cruz Quebrada

Categoria: Selecione uma Categoria...

Data: Selecione uma Categoria...
Acomodações para Pernoite
Competição

Repetição: Atividades regulares
Outro (outra, outras, outras)

Hora de Início:

Hora final:

Período de Tempo de 60 minutos ☐

Salvar Cancelar

- 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#

ADAMS Francisco, João · Ajuda · Sair

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÃO MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

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

2017-Q2 Situação: Não encaminhado(a) Encaminhar

Editar Por: 2017-Q2 - Não encamin... -

ABRI

Maio

Junho

Novo Registro

Endereço: Treino "X1" Novo
CAR - Centro Alto Rendiment...
Lisboa - Lisboa
PORTUGAL
1495 Cruz Quebrada

Categoria: Atividades regulares

Data: 01-Abr-2017

Repetição: Nenhum

Hora de início: Nenhum

Hora final: Nenhum

Período de Tempo de 60 minutos

Salvar Cancelar

- 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

The screenshot displays the ADAMS training management system. The main interface is a calendar for April 2017. On the left, there's a sidebar with 'Minhas Localizações' (My Locations) and a filter for '2017-Q2 - Não encaminha'. A modal window titled 'Novo Registro' (New Record) is open, showing details for a training session: 'Treino X1' at 'CAR - Centro Alto Rendiment...' in 'Lisboa, Portugal'. The modal also includes a date picker for April, May, and June 2017. The interface is in Portuguese and has a dark theme.

- 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#

ADAMS Francisco, João : Ajuda : Sair

VOLTAR **MINHAS LOCALIZAÇÃO** MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

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

2017-Q2 Situação: Não encaminhado(a) Encaminhar

Filtrar Por: (2017-Q2 -Não encami...

Novo Registro

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

Categoria: Atividades regulares

Repetição: Datas Específicas 15 Dias Seleccionados

Hora de início: 18:00 ☐ Todo o Dia

Hora final: 21:00

Período de Tempo de 60 minutos ☐

Salvar Cancelar

- Aceder ao Menu “Minhas Localizações” como indicado na figura
- Selecionar a data do início do ciclo a alterar, automaticamente aparecerá o Menu para seleccionar 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

VOLTAR **MINHAS LOCALIZAÇÃO** MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

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

2017-Q2 Situação:
Não encaminhado(a)
Encaminhar

Filtrar Por:
2017-Q2 -Não encami...
Abril

Maio

Junho

Abril 2017

Dia Semana Mês

D S T Q S S

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

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

Novo Registro

Endereço: Treino "X1" Novo

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

Categoria: Atividades regulares

Repetição: Datas Específicas

15 Dias Seleccionados

Hora de Início: 18:00 ☐ Todo o Dia

Hora final: 21:00

Período de Tempo de: ☒ 18:00 para 19:00

60 minutos

Salvar Cancelar

- 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=#

Francisco, João : Ajuda : Sair

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÃO MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

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

2017-Q2 Situação:
Não encaminhado(a)
Encaminhar

Filtrar Por:
2017-Q2 -Não encaminh

Abril 2017

26 27 28 29 30

2 3 4 5 6

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

Novo Registro

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

Categoria: Acomodações para Per

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

Salvar Cancelar

- 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

The screenshot shows the ADAMS training system interface. At the top, there's a navigation bar with 'VOLTAR', 'MINHAS LOCALIZAÇÕES', and 'MEU LIVRO DE ENDEREÇOS'. Below this, a sidebar on the left contains a calendar for April 2017, with a red dashed box highlighting the '2017-Q2 Situação: Não encaminhado(a)' and 'Encaminhar' buttons. The main area displays a calendar grid for April 2017, with a red dashed box highlighting a specific record on April 10th. A modal window titled 'Ver registro' is open, showing details for a record labeled 'Casa' at 'Rua Artur Serra Lopes Prédi...' in 'Lisboa, Lisboa PORTUGAL 1200-020'. The record is categorized as 'Acomodações para Pernoite' and has a start date of '01-Abr-2017' and a final date of '30-Jun-2017'. The repetition is set to 'Semanalmente em Segunda-feira, Terça-feira, Quarta-feira, Quinta-feira, Sexta-feira'. The period of time is '08:00 para 09:00 no mesmo dia'. The modal window has buttons for 'editar', 'Excluir', and 'Duplicar'.

- 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=#

ADAMS Francisco, João : Ajuda : Sair

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÃO MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

Minhas Localizações 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

D S T Q Q S S

26 27 30 31

2 3 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

Editar registro

Criado 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

Endereço: Casa Novo

Rua Artur Serra Lopes Prédi...
Lisboa, Lisboa
PORTUGAL
1200-020

Categoria: Acomodações para Per

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

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

- 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”

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

Francisco, João : Ajuda : Sair

VOLTAR **MINHAS LOCALIZAÇÃO** MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

Minhas Localização Ver Calendário Ver Lista Histórico de Encaminhamentos

Última atualização 28-Mar-2017 10:56 GMT por Francisco, João

2017-Q2 Situação: Não encaminhado(a) Encaminhar

Filtrar Por: 2017-Q2 - Não encam

Novo Registro

Endereço: Treino "X1" Novo

Categoria: Atividades regulares

Data de Início: 03-Abr-2017

Repetição: Semanalmente

☐ D ☒ S ☒ T ☒ Q ☒ S ☐ S

Data Final: 30-Jun-2017

Hora de Início: 16:00 ☐ Todo o Dia

Hora final: 19:00

Período de Tempo de 60 minutos ☒ 16:00 para 17:00

Salvar Cancelar

Calendário de Abril 2017

D	S	Q	S
26	27	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	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
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	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

Casa 08:00

- 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=#

Francisco, João : Ajuda : Sair

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:
Não encaminhado(a)
Encaminhar

Filtrar Por:
2017-Q2 - Não encam

Abril 2017

Dia Semana Mês

Novo Limpar Datas... Imprimir

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

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

ADAMS Francisco, João : Ajuda : Sair

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

Abril 2017 Dia Semana Mês Novo Limpar Dados... Imprimir

D	S	T	Q	Q	S	S
26	27	28	29	30	31	1
						Casa 08:00
2	3	4	5	6	7	8
	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00
Casa 08:00						Casa 08:00
9	10	11	12	13	14	15
	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00
Casa 08:00						Casa 08:00
16	17	18	19	20	21	22
	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00
Casa 08:00						Casa 08:00
23	24	25	26	27	28	29
	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00
Casa 08:00						Casa 08:00
30	1	2	3	4	5	6
	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00
Casa 08:00						Casa 08:00

➤ Submetendo o trimestre - selecionar encaminhar

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

ADAMS Francisco, João : Ajuda : Sair

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) 2017-Q2

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

Filtrar Por: +
2017-Q2 -Encaminhad -

Abril

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	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	

➤ 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=#

ADAMS Francisco, João · Ajuda · Sair

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

Abril 2017 Dia Semana Mês

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: Selecione uma Categoria

Data: 17-Abr-2017

Repetição: Nenhum

Hora de início: ☐ Todo o Dia

Hora final:

Período de Tempo de 60 minutos ☐

Salvar Cancelar

Calendar grid showing dates from April 26 to May 1, 2017. Entries include 'Treino "X1"' at 16:00 and 'Casa' at 08:00.

➤ Criar um período de viagem posterior á submissão

AMA - ADAMS | Calendário - Mozilla Firefox

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

ADAMS Francisco, João : Ajuda : Sair

VOLTAR **MINHAS LOCALIZAÇÃO** MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

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(a)

Abril 2017 Dia Semana Mês Novo Limpar Datas... Imprimir

D	S	T	Q	Q	S	S
26						1
						Casa 08:00
2		3	4	5	6	7
		Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00
9	10	11	12	13	14	15
						Casa 08:00
16	17	18	19	20	21	22
						Casa 08:00
23	24	25	26	27	28	29
						Casa 08:00
30						
						Casa 08:00
1	2	3	4	5	6	7
						Casa 08:00
8	9	10	11	12	13	14
						Casa 08:00
15	16	17	18	19	20	21
						Casa 08:00
22	23	24	25	26	27	28
						Casa 08:00
29	30	31				
						Casa 08:00
1	2	3	4	5	6	7
						Casa 08:00
8	9	10	11	12	13	14
						Casa 08:00
15	16	17	18	19	20	21
						Casa 08:00
22	23	24	25	26	27	28
						Casa 08:00
29	30	31				
						Casa 08:00

Novo Registro

Endereço: Pesquisar o endereço... Novo

Categoria: Competição

Repetição: Datas Específicas

Pe: **Abril, 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

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

23 24 25 26 27 28 29 30 31

- 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=#

ADAMS Francisco, João : Ajuda : Sair

VOLTAR **MINHAS LOCALIZAÇÃO** MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

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

2017-Q2 Situação: Atualizado(a)

Filtrar Por: 2017-Q2 - Atualizado(a)

Abril 2017

Última atualização 28-Mar-2017 11:02 GMT por Francisco, João

Novo Limpar Datas... Imprimir

D	S	T	Q	Q	S	S
26	27	28	29	30	31	1
						Casa 08:00
2	3	4	5	6	7	8
	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00
9	10	11	12	13	14	15
Casa 08:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00
16	17	18	19	20	21	22
Casa 08:00	Campeonato Nacional - Porto 06:00	Campeonato Nacional - Porto 06:00	Campeonato Nacional - Porto 06:00	Campeonato Nacional - Porto 06:00	Campeonato Nacional - Porto 06:00	Campeonato Nacional - Porto 06:00
23	24	25	26	27	28	29
Campeonato Nacional - Porto 06:00	Campeonato Nacional - Porto 06:00	Campeonato Nacional - Porto 06:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00
30	1	2	3	4	5	6
Casa 08:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00	Treino "X1" 16:00
						Casa 08:00

➤ Verificar o período de viagem submetido

AMA - ADAMS | Calendário - Mozilla Firefox

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

ADAMS Francisco, João : Ajuda : Sair

VOLTAR MINHAS LOCALIZAÇÃO MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

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

2017-Q2 Situação: Encaminhado(a)

Filtrar Por: 2017-Q2 - Encaminhar

Abril 2017

Ver registro

Etiqueta Treino "X1"

Endereço CAR - Centro Alto Rendiment...
Lisboa, Lisboa
PORTUGAL
1495 Cruz Quebrada

Categoria Atividades regulares

Data de início 18-Abr-2017

Repetição Semanalmente em Segunda-feira, Terça-feira, Quarta-feira, Quinta-feira, Sexta-feira

Data final 30-Jun-2017

Hora de início 16:00

Hora final 19:00

Período de Tempo de 60 minutos ☒ 16:00 para 17:00

Informações Adicionais

editar Excluir Duplicar

Última atualização 28-Mar-2017 11:03 GMT por Francisco, João

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

- 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 Francisco, João : Ajuda : Sair

VOLTAR **MINHAS LOCALIZAÇÃO** MEU LIVRO DE ENDEREÇOS

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: Encaminhado(a) **2017-Q2**

Filtrar Por: 2017-Q2 - Encaminhar

Data / Hora	Usuário	Tipo	Detalhes
28-Mar-2017 11:04 GMT	Francisco, João	Entry Deleted	25-Abr-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-Abr-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-Abr-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-Abr-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	19-Abr-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-Abr-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-Abr-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-Abr-2017, 18-Abr-2017, 19-Abr-2017, 20-Abr-2017, 21-Abr-2017, 22-Abr-2017, 23-Abr-2017, 24-Abr-2017, 25-Abr-2017 (Datas Específicas); Todo o Dia, 06:00; Competição...
28-Mar-2017 10:58 GMT	Francisco, João	Submission	Abril 17-Abr-2017, 18-Abr-2017, 19-Abr-2017, 20-Abr-2017, 21-Abr-2017, 22-Abr-2017, 23-Abr-2017, 24-Abr-2017, 25-Abr-2017 (Datas Específicas); Todo o Dia, 06:00; Competição; Campeonato Nacional - Porto Hotel Central Rua da Estação 23 Porto Porto PORTUGAL 5000 - 500 Junho

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

ADAMS

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

ADAMS

AJUDA | contactar | privacidade dos dados | declaração pública

Francisco, João | Sair

Minha área

Mensagens

não há novas notificações
Nenhuma mensagem nova

Meus testes recentes

Links Úteis

- WADA-AMA - World Anti-Doping Agency
- ADOP - Autoridade Antidopagem de Portugal

Meu Perfil

Minhas Localizações

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”

[illegible]

- 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 FIDEDIGNIDADE 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 INTRODUZIDOS, 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.