



**MANUAL DE CANDIDATURAS – CAR JAMOR**  
**2019/2020**

## 1. Introdução

As exigências do processo de treino de alto rendimento que vise a obtenção de resultados desportivos de relevo a nível internacional leva a que seja necessário reunir as condições excecionais de preparação e uma estrutura de apoio a atletas com elevado potencial. Desta forma, desde 1997 que a Federação de Triatlo de Portugal (FTP) lançou as bases para uma estratégia com vista ao Alto Rendimento organizada através da criação e enquadramento de grupos de trabalho no Centro de Alto Rendimento (CAR) do Jamor. A FTP pretende dar continuidade ao trabalho desenvolvido nos anos anteriores, lançando em 2019 uma nova candidatura ao Centro de Alto Rendimento do Jamor (CAR Jamor).

## 2. Objetivos

- Criar condições de apoio privilegiadas no sentido de serem alcançados resultados desportivos de nível internacional;
- Desenvolver um papel ativo na formação pessoal e social do PRATICANTE de acordo com as exigências e parâmetros de qualidade do alto rendimento desportivo, promovendo o fair play, o respeito pelas regras, o jogo limpo, o respeito pelo próximo, a amizade, a entreajuda, a responsabilidade, o respeito pelo corpo e o bem-estar físico e psicológico;
- Proporcionar condições de apoio privilegiadas ao PRATICANTE nas valências médicas, psicológica, fisioterapia e nutrição, através dos serviços disponibilizados pela FTP e IPDJ, no CAR Jamor;

## 3. Tutoria

A Federação de Triatlo de Portugal, com o apoio do IPDJ, garante a presença, em permanência, de um tutor residente, cuja função é de coordenar o grupo de atletas internos de triatlo e garantir a ligação entre este, a estrutura da FTP e a estrutura do CAR Jamor

## 4. Atletas Internos - Critérios de Elegibilidade

A capacidade de enquadramento no CAR Jamor é limitada, tanto pelo espaço físico disponível, como pela capacidade em assegurar um enquadramento técnico de qualidade. No processo de candidaturas para 2019 estarão disponíveis até 10 vagas para atletas internos, das quais, pelo menos 4 se destinam a atletas femininas, e cujo processo de seleção terá por base as prestações desportivas alcançadas no decorrer do ano, assim como o potencial de evolução do atleta. Serão ainda consideradas candidaturas para atletas externos.

### 4.1. Critérios Gerais

O processo de Seleção dos candidatos irá obedecer à análise avaliativa de um processo de candidaturas de acordo com os seguintes critérios gerais:

- Triatletas filiados na FTP;
- Triatletas com 16 anos ou mais no final de 2019;
- Estatuto de Alto Rendimento ou reconhecido talento para a prática do Triatlo;

- Elevado nível de responsabilidade e organização para a convivência numa residência;
- Cumprimento do Regulamento de Alto Rendimento e Seleções Nacionais;
- Situação regularizada do CAR Jamor, relativo ao ano de 2018/2019 ou anteriores;

## 4.2. Critérios Específicos

Para além dos critérios gerais, são a considerar os seguintes critérios diferenciados por níveis de prioridade:

1. atletas que, até à data limite para receção de candidaturas, estejam integrados por via de resultado direto, num dos níveis do PPO ou PEO do Comité Olímpico de Portugal;
2. atletas que, até à data limite para receção de candidaturas, possuam estatuto de Alto Rendimento;
3. atletas que, no período compreendido entre o dia 1 de janeiro de 2018 e a data limite para receção de candidaturas, tenham alcançado um resultado que lhes possibilitou o ingresso num dos patamares de acesso às participações internacionais, dos critérios de seleção da FTP;

Caso o número candidatos seja superior ao número de vagas:

- a. prevalece o atleta que tenha alcançado o patamar de acesso às competições internacionais mais elevado em 2019;
  - b. dentro do mesmo patamar, o melhor resultado internacional obtido nesse patamar em 2019 (em regime de Seleção Nacional);
4. Atletas entre os 16 e os 23 anos, que integraram as seleções nacionais entre o dia 1 de Janeiro de 2019 e a data limite para receção de candidaturas, cujo nível competitivo permita vir a representar Portugal ao mais alto nível em Campeonatos da Europa e do Mundo das diferentes disciplinas;
  5. Atletas cujo enquadramento técnico ou grupo de treino estejam comprometidos por fatores geográficos;

## 4.3. Programa Desportivo e Escolar/Laboral

Aquando da candidatura ao lugar de interno no CAR Jamor, o atleta terá necessariamente de entregar um Programa Desportivo e Escolar, onde conste:

- Resultados internacionais alcançados e respetivas datas e locais;
- Pódios nacionais alcançados e respetivas datas e locais;
- Objetivos nacionais e internacionais para a época 2019/20;
- Objetivos internacionais para o ciclo olímpico Tóquio 2020;
- Se maior de 23, justificação e fundamentação para a integração, incluindo compatibilização com percurso académico ou laboral;
- Resultados escolares obtidos nos 2 anos anteriores;
- Objetivos escolares para o ano seguinte;
- atletas que não se encontram a estudar têm de apresentar o seu projeto laboral que, no mínimo, será a frequência dos cursos de treinadores e evolução na respetiva carreira (nível 1 no 1º ano; nível 2 até 2 anos depois do nível 1; nível 3 até 3 anos depois do nível 2);

## 4.4. Critérios de manutenção

Para garantirem a permanência como atletas internos do CAR Jamor, os atletas terão de cumprir os seguintes requisitos:

- Garantir assiduidade aos treinos prescritos pelo treinador, não faltando a mais de 2 treinos por mês;
- Garantir que o seu estado clínico está sempre atualizado com o médico da FTP;
- Cumprimento do projeto desportivo/laboral;
- Cumprimento dos Regulamentos do CAR Jamor e FTP aplicáveis;
- Integração no grupo de treino e boa relação com os colegas, com avaliação positiva do tutor;
- Frequência do Ensino Básico e Secundário / Formação técnico-profissional (pelo menos em metade das disciplinas correspondentes ao currículo do ano letivo da matrícula) com aproveitamento;
- Frequência do Ensino Superior (pelo menos em quatro disciplinas) com aproveitamento;

## 5. Atletas Externos - Critérios de Elegibilidade

Além do regime interno, é ainda possível aos atletas que o pretendem, apresentarem a sua candidatura a atleta externo.

O atleta externo tem as mesmas regalias e direitos dos atletas internos, sem acesso ao alojamento e refeições.

### 5.1. Critérios Gerais

O processo de Seleção dos candidatos irá obedecer à análise avaliativa de um processo de candidaturas de acordo com os seguintes critérios gerais:

- Triatletas filiados na FTP;
- Triatletas com 16 anos ou mais no final de 2019;
- Estatuto de Alto Rendimento ou reconhecido talento para a prática do Triatlo;
- Elevado nível de responsabilidade e organização para a convivência numa residência;
- Cumprimento do Regulamento de Alto Rendimento e Seleções Nacionais;
- Situação regularizada do CAR Jamor, relativo ao ano de 2018/2019 ou anteriores;

### 5.2. Critérios Específicos

Para além dos critérios gerais, são a considerar os seguintes critérios diferenciados por níveis de prioridade:

1. atletas que, até à data limite para receção de candidaturas, estejam integrados por via de resultado direto, num dos níveis do PPO ou PEO do Comité Olímpico de Portugal.
2. atletas que, até à data limite para receção de candidaturas, possuam estatuto de Alto Rendimento.
3. atletas que, no período compreendido entre o dia 1 de janeiro de 2018 e a data limite para receção de candidaturas, tenham alcançado um resultado que lhes possibilitou o ingresso num dos patamares de acesso às participações internacionais, dos critérios de seleção da FTP.

Caso o número candidatos seja superior ao número de vagas:

- a. prevalece o atleta que tenha alcançado o patamar de acesso às competições internacionais mais elevado em 2019;
  - b. dentro do mesmo patamar, o melhor resultado internacional obtido nesse patamar em 2019 (em regime de Seleção Nacional);
4. Atletas entre os 16 e os 23 anos, que integraram as seleções nacionais entre o dia 1 de Janeiro de 2019 e a data limite para receção de candidaturas, cujo nível competitivo

- permita vir a representar Portugal ao mais alto nível em Campeonatos da Europa e do Mundo das diferentes disciplinas;
5. Atletas cujo enquadramento técnico ou grupo de treino estejam comprometidos por fatores geográficos;

## 6. Enquadramento e Apoio

### 6.1. Enquadramento Técnico

Os Atletas a integrar o CAR JAMOR no Regime Interno ou Externo têm obrigatoriamente de ser enquadrados tecnicamente por um treinador devidamente habilitado como tal (nível 2 ou superior), com apoio diário nas situações de treino de pelo menos 60% dos treinos. Poderá ainda existir para os atletas externos um enquadramento misto: FTP e Clubes, em moldes a acordar com a FTP.

### 6.2. Apoio Médico-desportivo

O médico da FTP é o único responsável por todos os assuntos no âmbito Médico-desportivo das Seleções Nacionais coordenadas pela FTP. A FTP prestará apoio na área de massagem e recuperação dos atletas integrados no Projeto Olímpico da FTP. Os atletas beneficiam ainda dos serviços do IPDJ de fisioterapia, nutrição, avaliação e controlo do treino.

### 6.3. Transportes e Deslocações

As deslocações para o CAR e para casa, tal como as deslocações diárias para os diferentes estabelecimentos de ensino são da responsabilidade de cada atleta. Para situações específicas de treino em locais distintos dos habituais a FTP poderá organizar a deslocação do grupo, sempre que os meios o permitam.

### 6.4. Sala de Estudo “Aprender+”

No âmbito do projeto Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE) O CAR JAMOR disponibilizará uma “Sala de Estudo Aprender+” que contará com a presença de docentes da Escola Secundária Amélia Rey Colaço, num total de 6 horas, dividido em blocos de 2 horas por semana, para apoio aos atletas que frequentam o ensino básico e secundário na Escola Secundária Amélia Rey Colaço ou qualquer outro estabelecimento de ensino no próximo ano letivo 2018/ 2019.

## 7. Cronograma do Processo de Candidaturas

- 17 de Julho – Divulgação do Manual de Candidaturas ao CAR Jamor;
- 22 de Julho – Data limite de envio das candidaturas;
- 25 de Julho – Divulgação dos selecionados e formalização das candidaturas junto do CAR JAMOR;
- 2 de agosto – Reunião com os selecionados e Encarregados de Educação (a confirmar);

## 8. Forma de Candidatura

Os atletas interessados deverão enviar a sua candidatura por e-mail para [antonio.fortuna@federacao-triatlo.pt](mailto:antonio.fortuna@federacao-triatlo.pt), onde deverá constar em anexo a Ficha de candidatura individual devidamente preenchida.

## 9. Anexos

- Documento Orientador de Integração de Praticantes – CAR Jamor
- Ficha Candidatura Individual – CAR Jamor