



# Regulamento

## Troféu Nacional de Ética Desportiva no Triatlo

Destinado a pais ou mães ou tutores legais e a grupos de apoio a clubes

### Artigo 1.º

#### Objetivos

O presente Regulamento tem o objetivo de promover e estimular o respeito dos pais, mães ou tutores legais e pelos grupos de apoio a clubes (doravante **Claques**), pelos outros agentes desportivos no Triatlo jovem, de forma a contribuir, por ser essencial, para um ambiente saudável e positivo para os atletas e para garantir que o desporto seja uma experiência positiva e enriquecedora.

Passar a mensagem de ser verdadeiro, de ajudar, de ser tolerante, respeitador das regras, respeitador do adversário, de saber estar, de saber aceitar o resultado, são valores fundamentais a transmitir aos nossos jovens atletas.

### Artigo 2.º

#### Âmbito de aplicação

- O Troféu não faz distinção entre géneros, ou seja, existirá uma classificação única para todos os pais, mães ou tutores.
- O Troféu terá também uma classificação única para Claques.
- O Troféu é de carácter competitivo pois a intenção é premiar anualmente em dezembro ou no início do ano seguinte os pais, mães ou tutores e claques que melhores atitudes, disponibilidade, vontade e proatividade, venham a ter durante o ano, de forma a serem mostradas como exemplos a seguir por todos os envolvidos no Triatlo jovem.

### Artigo 3.º

#### Atitudes a valorizar

#### 1. Algumas ações que podem ajudar a estimular o respeito e a colaboração dos pais, mães ou tutores e Claques no triatlo jovem:

##### Reuniões de Sensibilização e Educação

- Os clubes organizarem encontros regulares com os pais, mães ou tutores para explicar a filosofia da equipa e valorizar a importância do respeito pelos treinadores, árbitros e adversários.
- Explicar a importância do respeito e do apoio positivo.
- Destacar os impactos negativos de pressões excessivas.

##### Envolvimento Consciente

- Incentivar os pais, mães ou tutores a serem torcedores e não treinadores.
- Criar momentos para os pais, mães ou tutores celebrarem conquistas, sem entusiasmo excessivo.
- Organizar eventos familiares tais como treinos leves, onde pais, mães e filhos participem juntos.

##### Sessões de trabalho sobre Psicologia Desportiva:

- A Federação convidar especialistas para falar sobre motivação, pressão e o papel dos pais, mães ou tutores no desenvolvimento desportivo dos jovens.

##### Trabalho com os Jovens Atletas

- Ensina-os a comunicar os seus sentimentos aos seus pais, mães ou tutores.
- Cria um ambiente onde se sintam seguros para expressar pressões ou desmotivação.
- Histórias de atletas de sucesso: Mostra exemplos de como um ambiente respeitoso contribui para o crescimento dos atletas.

##### Discurso construtivo

- Ensina os pais, mães ou tutores a substituir críticas por perguntas abertas, tais como:
  - ✗ "Por que não ganhaste?" → ✓ "O que aprendeste hoje?"
  - ✗ "Estavas muito vagaroso!" → ✓ "Como te sentiste na prova?"

#### 2. Código de Conduta dos pais, mães ou tutores

- Os clubes poderão criar um documento simples com regras básicas de comportamento dos pais, mães ou tutores durante treinos e competições, pedindo-lhes para o assinarem e se comprometerem a respeitá-lo.
- Definir regras claras de comportamento, tais como:
  - ✓ Evitar críticas excessivas após provas e treinos.
  - ✓ Valorizar o esforço e não apenas os resultados.
  - ✓ Respeitar os ritmos de desenvolvimento de cada criança.
  - ✓ Não forçar a prática no caso de a criança não estar motivada.

#### 3. Exemplo dos Treinadores e Dirigentes

- Manter uma postura respeitosa em todas as situações, pois os pais, mães ou tutores seguem o exemplo.
- Em caso de conflito, resolve-o com calma e profissionalismo.

#### 4. Envolver os pais, mães ou tutores de Forma Positiva

- Convida-os para ajudar na organização de eventos e treinos, promovendo o sentimento de comunidade.
- Valorizar a sua participação, mas reforçando que a parte técnica cabe aos treinadores.

## 5. Foco na Diversão e Desenvolvimento

- Lembra que o principal objetivo do desporto jovem é o crescimento saudável dos atletas, não apenas ganhar.
- Incentiva elogios pelo esforço e dedicação das crianças, não só pelos resultados.
- Cria um ambiente onde se sintam seguros para expressar pressões ou desmotivação.

### Artigo 4.º

#### Eventos, participação e pontuação a atribuir

##### 1. Pais, mães ou tutores

Serão atribuídos prémios finais anuais aos 5 pais, mães ou tutores mais pontuados e os mesmos serão objeto de publicação na página oficial da Federação na internet.

O tipo de ações/eventos em que os pais, mães ou tutores devem participar e que contribuem para a obtenção de pontos para o resultado final do troféu, são:

- Presença física em ações de sensibilização em forma de palestras interativas presenciais (com embaixadores da ética ou outros) no programa das provas (a designar) dos Campeonatos regionais Jovem de clubes.
- Juramentos da Ética, em que um pai, mãe ou tutor lê um texto em nome de todos os pais, mães ou tutores.
  - Para cada evento do Campeonato Nacional Jovem de clubes (abaixo listados) será escolhido/a o pai, mãe ou tutor que se comprometa a estar presente no evento 10 minutos antes da hora determinada para ler o juramento de ética, e que seja o primeiro de quem a Federação recebeu (a partir das 00h00 da segunda-feira da semana do evento), uma mensagem de correio eletrónico em [artur.parreira@federacao-triatlo.pt](mailto:artur.parreira@federacao-triatlo.pt) a manifestar essa intenção. Os 2 interessados seguintes ficarão como suplentes e devem também estar presentes no evento 10 minutos antes da hora determinada para ler o juramento de ética.

XLI Triatlo Cidade de Peniche – 6 de junho

Triatlo Jovem de Soure – 27 de junho

- Participação em 2 ações de formação promovidas pela Federação, em local e hora a designar.
- Obterem um cartão branco por atitudes que promovam o respeito e a amizade pelos outros agentes desportivos no Triatlo jovem, de forma a contribuir para um ambiente saudável e positivo para os atletas e para garantir que o desporto seja uma experiência positiva e enriquecedora.

O espectador será merecedor da exibição do Cartão Branco, quando se verificarem os seguintes comportamentos ou outros similares:

  - a) Apoia ambas as equipas de forma positiva e com respeito;
  - b) Demonstra uma atitude apaziguadora contribuindo para o serenar dos ânimos quando estes se encontrem exaltados;
  - c) Mantém a humildade, a simplicidade e o respeito na vitória e na derrota;
  - d) Qualquer comportamento similar aos descritos nas alíneas anteriores.

Estas ações ajudam a construir uma cultura de respeito, tornando o Triatlo uma experiência mais positiva para todos.

Tabela de pontuação:

<b>Atividade</b>	<b>Nº de pontos</b>
Presença em ações de sensibilização (incluída em provas regionais)	15
Por cada intervenção (no máximo de 3) em ações de sensibilização e formação como demonstração de interesse	10
Leitor/a do juramento da Ética (incluída em provas nacionais)	12
Candidatura sem sucesso a leitor/a no juramento da Ética (incluída em provas nacionais)	5
Presença em ação de formação promovidas pelo seu clube ou pela Federação	15
Obter cartão branco	20

## **2. Claques** de clubes (com 6 ou mais elementos):

Atitudes (documentadas em áudio e vídeo e aceites ou produzidas por recursos humanos da Federação), de respeito e promoção dos valores do desporto como espetador, apoio aos adversários e à sua própria equipa, reconhecimento do trabalho da arbitragem e de outros envolvidos no Triatlo Jovem.

Pontuarão para o troféu “Claques” os grupos de 6 ou mais pessoas que o delegado da Federação ou outras pessoas aceites pela Federação para assegurar esse serviço, avalie e perceba que fazem parte de um clube e se manifestem positivamente nas provas através de palavras, gestos, suportes materiais e atitudes de incentivo.

<b>Iniciativa</b>	<b>Nº de pontos</b>
Manifestação positiva apenas para a própria equipa e atletas	20
Manifestação positiva valorizando a própria equipa e atletas e apoio aos adversários	30
Manifestação positiva valorizando a própria equipa e atletas, apoio aos adversários e reconhecimento do trabalho da arbitragem e de outros envolvidos no Triatlo Jovem	40
Recurso a materiais de apoio (bandeiras, faixas, cachecóis, instrumentos de som)	Adicionar 10 pontos à ação acima conseguida

## **Artigo 5.º**

### **Entrada em vigor**

O presente Regulamento entra em vigor no dia seguinte à sua publicação na página oficial da FTP na internet.

Aprovado em Reunião de Direção em 7 de Maio de 2026